

План вивчення фізичної культури 7 класу на травень 2025-2026 навчального року

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткові матеріали	Форма зворотнього зв'язку
92	01.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
93	01.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. «Потрійні» стрибки з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Повільний біг до 1200 м. Повільна ходьба	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
94	04.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. «Потрійні» стрибки з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Техніка стрибка у довжину з місця.	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
95	08.05.2026	Правила проведення змагань зі стрибків, бігу та метання. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові вправи. Біг 30 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com

		м'яча на дальність із розбігу. Техніка стрибка у довжину з місця.		або заповніть форму зворотнього зв'язку
96	08.05.2026	Правила проведення змагань зі стрибків, бігу та метання. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові вправи. Біг 30 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Техніка стрибка у довжину з місця.	Урок№1 Урок№2 Урок№3	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
97	11.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові вправи. Біг 30 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Орієнтовний навчальний норматив зі стрибків у довжину з місця. Біг у повільному темпі	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
98	15.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
99	15.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом зігнувши ноги». Орієнтовний навчальний норматив із бігу 60 м. Повільний біг до 1200 м. Вправи на формування постави.	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку

100	18.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Орієнтовний навчальний норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу.	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
101	22.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові вправи.. Вправи з набивними м'ячами. Вправи для запобігання плоскостопості.	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
102	22.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. «Потрійні» стрибки з місця. Вправи для метання. Повільний біг до 1000 м	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
103	25.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ в парах. Біг у чергуванні з ходьбою. Стрибкові вправи. Рухлива навчальна гра.	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
104	29.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. «Потрійні» стрибки з місця. Вправи для метання.	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація,

		Орієнтовний навчальний норматив із рівномірного бігу до 1000 метрів (хв,с)		пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
105	29.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ в парах. Біг у чергуванні з ходьбою. Стрибкові вправи. Рухлива навчальна гра. Підбиття підсумків за рік. Рухливі ігри. Підсумкова робота за I I семестр	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку