

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

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткові матеріали	Форма зворотнього зв'язку
49	12.01.2026	Т.4 Гімнастика(21год) Техніка безпеки під час уроку з гімнастики. Види порушень постави та їх профілактика. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Лазіння по вертикальному канаті у три прийоми. Акробатика: перекиди вперед. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи на розтягування	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
50	16.01.2026	Історія розвитку гімнастики. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по вертикальному канаті у три прийоми. Акробатика: перекиди назад. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи на формування постави	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
51	16.01.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Стрибки у присіді,	Урок№1	Якщо у вас виникли

		пересуваючись у різні боки. Лазіння по вертикальному канаті у три прийоми. Акробатика: перекиди вперед і назад. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Біг у повільному темпі		запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
52	19.01.2026	Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Лазіння по вертикальному канаті у три прийоми. Акробатика: перекиди вперед і назад. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Біг у чергуванні з ходьбою	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
53	23.01.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Танцювальні кроки. Лазіння по вертикальному канаті у три прийоми. Акробатика: перекиди вперед і назад. Підтягування у висі: на високій перекладині (хлопці), лежачи (дівчата)	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
54	23.01.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по вертикальному канаті у три прийоми. Акробатика: стійка на лопатках. Підтягування у висі: на високій перекладині (хлопці), лежачи (дівчата). 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
55	26.01.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Рівновага : зв'язки елементів вправ. Акробатика: стійка на лопатках. Вправи для запобігання плоскостопості	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
56	30.01.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Рівновага : зв'язки елементів вправ. Акробатика: «міст». Піднімання тулуба в сід. 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
57	30.01.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки. Рівновага: зв'язки елементів вправ.. Акробатика: «міст». Піднімання тулуба в сід. Біг у повільному темпі	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