|  |
| --- |
| **7-клас ( ІІ- семестр, 54 години)** |
| **№уроку** | **Зміст**  | **Дата планування**  | **Дата проведення** | **Примітки** |
|  | **Гімнастика - 15 год.** |  |  |  |
| **49** | Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках гімнастики. Акробатика: хлопці - довгий перекид уперед; дівчата - комбінування елементів, напівшпагат. Опорні стрибки: хлопці - через гімнастичного "козла" способом "зігнувши ноги", "ноги нарізно"; дівчата - через гімнастичного "козла" з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувши. Вправи на координацію. |  |  |  |
| **50** | **ІБЖ.** Історія розвитку гімнастики в Україні. Акробатичні вправи на рівновагу (зв'язки елементів , силова підготовка). Вправи для формування постанови. |  |  |  |
| **51** | **ІБЖ**. Значення корегувальної гімнастики для формування постави. Акробатичні вправи. Опорний стрибок. Вправи на рівновагу, згинання та розгинання рук в упорі лежачі від гімнастичної лави. Вправи для еластичності м'язів. |  |  |  |
| **52** | **ІБЖ.** Акробатичні вправи. Опорні стрибки. Вправи на рівновагу. Підтягування. |  |  |  |
| **53** | **ІБЖ.** Акробатичні вправи. Опорні стрибки. Вправи на рівновагу. Підтягування. |  |  |  |
| **54** | **ІБЖ**. Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами. Акробатика. Опорний стрибок. Рівновага. Піднімання тулуба в сід за 30 сек. Вправи на гнучкість. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі. |  |  |  |
| **55** | **ІБЖ**. Акробатика. Опорний стрибок. Рівновага. Нахил уперед з положення сидячи. Стрибки зі скакалкою. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі. |  |  |  |
| **56** | **ІБЖ**. Акробатика. Опорний стрибок. Рівновага. Нахил уперед з положення сидячи. Стрибки зі скакалкою. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі. |  |  |  |
| **57** | **ІБЖ**. **ОНН:** згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Акробатика. Рівновага. |  |  |  |
| **58** | **ІБЖ.** Акробатика. Опорний стрибок. Рівновага. Підйом тулуба в сід. Тренувальні кроки. Підтягування. Вправи на гнучкість. |  |  |  |
| **59** | **ІБЖ.** **ОНН:** акробатичні вправи. Підтягування. Піднімання тулуба в сід. Нахил уперед з положення сидячи. Рівновага. |  |  |  |
| **60** | **ІБЖ.** Опорний стрибок. Рівновага. Підйом тулуба в сід. Вправи на на гнучкість. Стрибки зі скакалкою. |  |  |  |
| **61** | **ІБЖ.** Опорний стрибок. Рівновага. Підйом тулуба в сід. Вправи на на гнучкість. Стрибки зі скакалкою. |  |  |  |
| **62** | **ІБЖ**. **ОНН:** опорний стрибок. Вправи на рівновагу. Підтягування. Підйом тулуба в сід. Нахили уперед з положення сидячи.  |  |  |  |
| **63** | **ІБЖ.** **ОНН:** підтягування. Піднімання тулуба в сід. Вправи на гнучкість.  |  |  |  |
|  | ***ТО******з гімнастики.*** |  |  |  |
|  | **Баскетбол - 15 год.** |  |  |  |
| **64** | Інструктаж з безпеки життєдіяльності під час занять баскетболом. Український баскетбол на сучасному етапі.. Естафети з елементами баскетболу. |  |  |  |
| **65** | **ІБЖ.** Організація самостійних занять з баскетболу. Раціональне харчування спортсменів. Стійка баскетболіста. Ловіння і передачі м’яча однією рукою від плеча (двома руками). Ведення м’яча на місці, в русі (правою та лівою руками почергово). Естафети з елементами баскетболу. |  |  |  |
| **66** | **ІБЖ.** Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті. Чергування різних способів пересувань, ведень, пе-редач та кидків м’яча. Стійка баскетболіста. Ловіння та передача м’яча однією рукою від плеча (двома руками від грудей). Ведення м’яча правою та лівою руками. Рухливі ігри. Естафети. |  |  |  |
| **67** | **ІБЖ.** Стійка баскетболіста. Пересування. Ловіння і передача м’яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей. Ведення м’яча правою та лівою рукою почергово. Кидки однією рукою зверху. Спортивні ігри. |  |  |  |
| **68** | **ІБЖ.** Стійка баскетболіста. Пересування. Ловіння і передача м’яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей. Ведення м’яча правою та лівою рукою почергово. Гра в захисті: протидія атакувальним прийомам суперника |  |  |  |
| **69** | **ІБЖ.** Стійка баскетболіста. Пересування. Ловіння і передача м'яча однією рукою від плеча. Ведення м'яча вивченими способами. Кидки однією рукою зверху. Рухливі ігри. Естафети. |  |  |  |
| **70** | **ІБЖ.** Стійка баскетболіста. Пересування. Ловіння і передача м'яча однією рукою від плеча. Ведення м'яча вивченими способами. Кидки однією рукою зверху. Рухливі ігри. Естафети. |  |  |  |
| **71** | **ІБЖ.** **ОНН:** 10 передач м'яча на місці у парах на відстані 4 м. Одним із вивчених способів. Естафети з елементами баскетболу. |  |  |  |
| **72** | **ІБЖ.** Ведення м'яча вивченими способами. Ловіння та передача м'яча. Подвійний крок. Кидки однією рукою зверху. Штрафний кидок. Естафети. |  |  |  |
| **73** | **ІБЖ.** Стійка баскетболіста. Пересування. Ведення м'яча вивченими способами. Ловіння та передача м'яча. Подвійний крок. Штрафний кидок. Естафети. |  |  |  |
| **74** | **ІБЖ.** Стійка баскетболіста. Пересування. Ловіння та передача м'яча двома руками від грудей. Ведення м'яча на місці, в русі. Кидки однією рукою зверху. Штрафний кидок. Естафети. |  |  |  |
| **75** | **ІБЖ.ОНН:** Подвійний крок.. Штрафний кидок. Естафети.  |  |  |  |
| **76** | **ІБЖ.** Кидки однією рукою зверху. Штрафні кидки. Фінти (технічні прийоми нападу і захисту під час гри). Ведення та передача м'яча вивченими способами. Естафети. |  |  |  |
| **77** | **ІБЖ. ОНН:** 6 кидків однією рукою зверху, двома руками від голови (дівчата) стоячи збоку на відстані 3 м. від щита. Естафети з елементами баскетболу. |  |  |  |
| **78** | **ІБЖ.** Подвійний крок. Штрафні кидки. Ведення та передача м'яча вивченими способами. Естафети.  |  |  |  |
|  | ***ТО з баскетболу.*** |  |  |  |
|  | **Футбол - 12 год.** |  |  |  |
| **79** | Інструктаж безпеки життєдіяльності під час занять футболом. Історія українського футболу. Техніка пересування. Удари внутрішньою та зовнішньою частинами підйому в русі. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому в русі. Біг 30, 60 м. Рухливі ігри. |  |  |  |
| **80** | **ІБЖ.** Дитячо-юнацький та професійний футбол в Україні. Удари внутрішньою та зовнішньою частинами серединою підйому, п'ятою по нерухомому м'ячу. Зупинки м'яча вивченими способами. Вкидання м'яча з місця, розбігу на точність та дальність. Жонглювання м'яча стегном, ногою. Біг 30 м., 200м. Навчальна гра. |  |  |  |
| **81** | **ІБЖ.** Видатні футболісти України. Техніка пересування. Удари по м'ячу (вивченими способами). Зупинки м'яча (вивченими способами). Жонглювання м'ячем. "Човниковий" біг 4х9 м. Біг 300м. Навчальна гра. |  |  |  |
| **82** | **ІБЖ.** Техніка пересування. Удари по м'ячу (вивченими способами). Зупинки м'яча (вивченими способами). Жонглювання м'ячем ногою, стегном. Біг 400м. Навчальна гра. |  |  |  |
| **83** | **ІБЖ.** Техніка пересування. Удари внутрішньою та зовнішньою частинами, серединою підйому, п'ятою по нерухомому м'ячу. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому в русі. Жонглювання м'ячем. Біг 500м. Навчальна гра. |  |  |  |
| **84** | **ІБЖ. ОНН:** 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у ворота з відстані 7 м. Жонглювання м'ячем. Біг 600м. Навчальна гра. |  |  |  |
| **85** | **ІБЖ.** Передача м'яча партнеру. Вкидання м'яча на дальність і точність з місця та з розбігу. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому в русі. Жонглювання м'ячем ногою, стегном. Біг 700м. Навчальна гра. |  |  |  |
| **86** | **ІБЖ. ОНН:** 4 передачі м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів (7м). Вкидання м'яча. Жонглювання м'ячем. Біг 800м. Навчальна гра. |  |  |  |
| **87** | **ІБЖ.** Фінти. Ведення та передача м'яча вивченими способами. Удари по воротах. Жонглювання м'ячем. Біг 900 м. Навчальна гра. |  |  |  |
| **88** | **ІБЖ. ОНН:** жонглювання м'ячем на оцінку. Вкидання м'яча на точність і дальність. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Біг 1000м. Навчальна гра. |  |  |  |
| **89** | **ІБЖ.** Вкидання м'яча на точність та дальність (вивченими способами). Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинам підошви. Біг 1000-1200м. Навчальна гра. |  |  |  |
| **90** | **ІБЖ.** Вкидання м'яча вивченими способами. Ведення м'яча різними способами. Жонглювання м'яча. Навчальна гра. Підбиття підсумків.  |  |  |  |
|  | ***ТО з футболу.*** |  |  |  |
|  | **Легка атлетика - 12 год.** |  |  |  |
| **91** | Інструктаж з безпеки життєдіяльності під час занять легкою атлетикою. Старт. Стартовий розбіг. Біг 30-60 м. Метання м'яча на дальність з місця, в горизонтальну та вертикальну ціль. Навчальна гра. |  |  |  |
| **92** | **ІБЖ.** Старт та стартовий розбіг. Біг 4х30м, 2х60м. Метання м'яча на дальність. Навчальна гра. |  |  |  |
| **93** | **ІБЖ.** Біг30- 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги". Навчальна гра. |  |  |  |
| **94** | **ІБЖ.** Повторний біг 4х30м., 2х60м. Метання малого м'яча на дальність. Навчальна гра. |  |  |  |
| **95** | **ІБЖ.** Рівномірний біг 1000-1200 м. Стрибки в довжину з розбігу. Навчальна гра. |  |  |  |
| **96** | **ІБЖ.** Рівномірний біг 1000 -1200м. Стрибки в довжину з розбігу. Навчальна гра. |  |  |  |
| **97** | **ІБЖ.** **ОНН**: біг 60 м. Рухливі гри. |  |  |  |
| **98** | **ІБЖ.** Стрибки в довжину з розбігу способом "зігнувши ноги". Рівномірний біг 600м. Навчальна гра. |  |  |  |
| **99** | **ІБЖ.** Стрибки в довжину з розбігу способом "зігнувши ноги". Рівномірний біг 800м. Навчальна гра. |  |  |  |
| **100** | **ІБЖ.** **ОНН**: стрибки в довжину з розбігу способом "зігнувши ноги". Рівномірний біг до 1000м. Навчальна гра. |  |  |  |
| **101** | **ІБЖ.** Рівномірний біг до 1200 м. Навчальна гра. |  |  |  |
| **102** | **ІБЖ. ОНН:** рівномірний біг хл. до 1200 м., дівч. до 1000м. Навчальна гра.**.** |  |  |  |
|  | ***ТО з легкої атлетики.*** |  |  |  |