

Погоджено

Заступником директора з НВР

_____ Алла Штука

Календарно - тематичне планування 7 класу на 2 семестр

№	Зміст Уроку	Дата	Примітка
54	Інструктаж з БЖД . Виконання стройових вправ. Комплекс ЗРВ із стрічками. Різновиди стрибків. Виконання акробатичних елементів. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла з утриманням о. с. після приземлення.		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc
55	Інструктаж з БЖД. Виконання стройових вправ. Комплекс ЗРВ із стрічками. Різновиди стрибків. Виконання акробатичних елементів. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла з утриманням о. с. після приземлення.		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc
56	Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ із гімнастичною палицею. Підстрибування вгору з упору присівши. Виконання вправ в рівновазі. Опорний стрибок способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги».		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc
57	Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ із гімнастичною палицею. Підстрибування вгору з упору присівши. Виконання вправ в		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc

	рівновазі. Опорний стрибок способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги».		
58	Інструктаж з БЖД. Стрибки зі скакалкою. Виконання акробатичних елементів. Опорний стрибок .		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc
59	Інструктаж з БЖД. Контрольний навчальний норматив. Опорний стрибок. Виконання акробатичних елементів		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc
60	Інструктаж з БЖД. Ознайомити учнів з варіативним модулем «настільний теніс». Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні		https://www.youtube.com/watch?v=jWiS8CSaerg
61	Інструктаж з БЖД. . Настільний теніс. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.		https://www.youtube.com/watch?v=Ign8U5Ziy-0
62	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди.		https://www.youtube.com/watch?v=Ign8U5Ziy-0
63	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові).		https://www.youtube.com/watch?v=7MgYp_cBI5U
64	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни.		https://www.youtube.com/watch?v=S6XrYgIMrws
65	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс, поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі.		https://www.youtube.com/watch?v=S6XrYgIMrws

66	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри;		https:// www.youtube.com/watch? v=zl31XS-nZB0
67	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Накати справа та зліва, удари, контрудари;		https:// www.youtube.com/watch? v=zl31XS-nZB0
68	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. подачі з верхнім обертанням м'яча		https:// www.youtube.com/watch? v=zl31XS-nZB0
69	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Виконання атакувальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар		https:// www.youtube.com/watch? v=zl31XS-nZB0
70	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Виконання серій атакувальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.		https:// www.youtube.com/watch? v=zl31XS-nZB0
71	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Подачі з верхнім обертанням м'яча		https:// www.youtube.com/watch? v=zl31XS-nZB0
72	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний		https:// www.youtube.com/watch? v=zl31XS-nZB0
73	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний.		https:// www.youtube.com/watch? v=zl31XS-nZB0
74	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс- жонглювання, подачі.		https:// www.youtube.com/watch? v=zl31XS-nZB0
75	Інструктаж з БЖД. Контрольний навчальний норматив. Подача м'яча, прийом. Навчальна гра		https:// www.youtube.com/watch? v=zl31XS-nZB0
76	Інструктаж з БЖД. під час занять волейболом.		https:// www.youtube.com/watch?

	Основні правила гри в/б. Сійка волейболіста. Пересування в сійці в/б приставними кроками. Прийом та передача м'яча двома руками зверху, знизу в парах.		v=6bGRrBRLvVQ
77	Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ із м'ячами. Передача м'яча двома руками зверху, знизу в парах, від стіни. Розвиток сили м'язів ніг. Ігри-естафети.		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
78	Інструктаж з БЖД. Прискорення на 5, 10 м з різних стартових положень за звуковим сигналом. Прийом м'яча знизу після переміщення. Вправи для розвитку черевного преса. Рухлива гра «Малюкбол».		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
79	Інструктаж з БЖД. Вибір в. п. для виконання передач та прийому м'яча. Передача м'яча над собою двома руками зверху з наступною передачею партнеру. Ігри – естафети з елементами гри в/б.		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
80	Інструктаж з БЖД. Значення гравців передньої і задньої лінії. Пряма та бокова нижня подача з різної відстані від сітки. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої подачі. Рухлива гра «Малюкбол», або навчальна гра волейбол.		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
81	Інструктаж з БЖД. Переміщення гравців по майданчику		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI

	<p>приставними кроками, схресним кроком.</p> <p>Прийом м'яча двома руками зверху, знизу в парах, колонах.</p> <p>Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами.</p>		
82	<p>Інструктаж з БЖД.</p> <p>Передача м'яча двома руками зверху, знизу над собою на місці.</p> <p>Нижня пряма та бокова подачі.</p> <p>Навчальна гра.</p>		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
83	<p>Інструктаж з БЖД.</p> <p>Передача м'яча над собою двома руками зверху з наступною передачею партнеру.</p> <p>Нижня пряма та бокова подачі. Вибір місця для подач.</p>		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
84	<p>Інструктаж з БЖД.</p> <p>Контрольний навчальний норматив. Передача м'яча двома руками зверху в парах</p>		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
85	<p>Інструктаж з БЖД на уроках футболу.</p> <p>Техніка пересування.</p> <p>Удари внутрішньою та зовнішньою частинами, серединою підйому, п'ятою по нерухомому м'ячу.</p> <p>Зупинка м'яча.</p> <p>Естафети з м'ячем</p>		https://www.youtube.com/watch?v=D48XuHOgxSY&t=3s
86	<p>Інструктаж з БЖД. Біг зі зміною швидкості та напрямку руху.</p> <p>Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Зупинка стегном та грудьми (для хл.) у русі.</p>		https://www.youtube.com/watch?v=5Z3Bbq1HJLE
87	<p>Інструктаж з БЖД.</p> <p>Комплекс ЗРВ із м'ячем. Елементи гри воротаря: ловіння</p>		https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g&t=5s

	м'яча збоку, відбивання м'яча однією та двома руками, переведення м'яча без падіння, гра на виході. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги.		
88	Інструктаж з БЖД. Пересування по полю з м'ячем . Вкидання м'яча з місця, розбігу на точність та дальність. Навчальна гра.		https://www.youtube.com/watch?v=ZMeuUIYAddw
89	Інструктаж з БЖД. ЗРВ в русі. Відволікальні дії (фінти): «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадам». Навчальна гра.		https://www.youtube.com/watch?v=-74T1Sn4JoI
90	Інструктаж з БЖД. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по колу, вісімкою. Відбирання м'яча. Розвиток спритності .		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0
91	Інструктаж з БЖД. Зупинка м'яча підошвою що котиться , удари по м'ячу на точність партнеру , на відстані 5 – 7 м. Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою.		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0
92	Інструктаж з БЖД. Маневрування на полі. Взаємодія з партнерами під час гри. Навчальна гра.		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0
93	Інструктаж з БЖД. Вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. Удари по нерухомому м'ячу одним із вивчених способів у задану половину ф/б воріт з		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0

	відстані 7 м.		
94	Інструктаж з БЖД. Передачі м'яча з місця на точність. Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи на місці. Розвиток швидкості засобами ігор – естафет.		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0
95	Інструктаж з БЖД. Контрольний навчальний норматив. 5 ударів по нерухомому м'ячу одним із вивчених способів у задану половину ф/б воріт з відстані 7 м. Навчальна гра.		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0
96	Інструктаж з БЖД під час уроків з легкої атлетики. Легкоатлетичні види. СВБ. Повторити техніку бігу на короткі дистанції (біг 30 м).		https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo
97	Інструктаж з БЖД. Біг 30 м.: старт, стартовий розбіг , біг по дистанції, фінішування. Стрибок в довжину з розбігу.		https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo
98	Інструктаж з БЖД. Біг 30 м.: старт, стартовий розбіг , біг по дистанції, фінішування. Стрибок в довжину з розбігу.		https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo
99	Інструктаж з БЖД. Різновиди бігу, стрибків. ЗРВ в парах. Метання малого м'яча на дальність з місця, з трьох кроків. Ігри – естафети.		https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo
100	Інструктаж з БЖД. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. Метання малого м'яча на дальність з місця у горизонтальну, вертикальну ціль. Стрибок у довжину з місця.		https://www.youtube.com/watch?v=aFASZd38pM0

10 1	Інструктаж з БЖД. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. Метання малого м'яча на дальність з місця у горизонтальну, вертикальну ціль. Стрибок у довжину з місця.		https:// www.youtube.com/watch? v=aFASZd38pM0
10 2	Інструктаж з БЖД. Біг 30 м. Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».		https:// www.youtube.com/watch? v=aFASZd38pM0
10 3	Інструктаж з БЖД. Біг 30 м. Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».		https:// www.youtube.com/watch? v=aFASZd38pM0
10 4	Інструктаж з БЖД. Біг 60 м. Метання малого м'яча на дальність. Лазіння по руко ходу. Ігри – естафети.		https:// www.youtube.com/watch? v=aFASZd38pM0
10 5	Інструктаж з БЖД. Контрольний навчальний норматив. Біг 30 м. <u>Метання малого м'яча</u> <u>на дальність</u>		https:// www.youtube.com/watch? v=aFASZd38pM0