|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *7 клас ІІ семестр* | | |
| 46 | Теоретичний урок.Продовження модуля «Баскетбол». Інструктаж з техніки безпеки на уроках спортивних ігор модуль : «Баскетбол» . | *Інструктаж з техніки безпеки.* |
| 47 | Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП. Стійка баскетболіста. Прискорення за сигналом 5 – 10м. | *Стійка баскетболіста.* |
| 48 | Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП. Стійка баскетболіста. Прискорення 10 – 15 м за зоровим сигналом | *Стрибки на скакалці 3х10 разів.* |
| 49 | Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП. Пересування : чергування ходьби та бігу за сигналом, зупинки та повороти. Розвиток зорової координації. | *ПідтягуванняХл.. – 7 р.Дівч. - 15 р.* |
| 50 | Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП. Стійка захисника з виставленою ногою вперед. Передача м’яча двома руками від грудей. Зупинки стрибком і двома кроками | *Підтягування Хл.. – 7 р. Дівч. - 15 р.* |
| 51 | Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП. Пересуванняприставнимикроками у захиснійстійці. Передача м’яча однією рукою від плеча. | *Згинання розгинання рукХл .– 18р.Дівч. – 12 р.* |
| 52 | Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП. Серійні стрибки з діставання високо підвішеного м’яча. Подвійний крок. Рухлива гра «День і ніч». | *Піднімання тулуба Хл. – 30р.,Дівч. – 29 р. (за 30 с).* |
| 53 | Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП. Кидки однією рукою з місця в щит та кошик. Передача м’яча двома руками від грудей. Штрафний кидок за спрощених умов. Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей. | *Згинання розгинання рукХл .– 18р.Дівч. – 12 р.* |
| 54 | Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП. Штрафний кидок за спрощених умов. Контрольний – навчальний норматив Передача м’яча двома руками від грудей. | *Піднімання тулуба Хл. – 30р., Дівч. – 29 р. (за 30 с).* |
| 55 | Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП. Повороти на місці. Ведення м'яча на місці. Рухлива гра.Ведення м'яча у русі. Тактичні дії в нападі. Пересування. | *Стійка баскетболіста (повторення)* |
| 56 | Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП. Контрольний – навчальний норматив штрафний кидок. | *Стрибки на скакалці3х15 разів.* |
| 57 | Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП. Ведення м’яча у русі. Тактичні дії в захисті. Навчальна гра за спрощеними правилами. | *Стрибки через невеликий предмет (кегля).* |
| 58 | Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП. Ведення м’яча у русі. Тактичні дії в захисті. Навчальна гра за спрощеними правилами. | *Стрибки через невеликий предмет (кегля). Вистрибування з позиції ноги нарізно.* |
| 59 | Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП. Ведення м’яча у русі. Тактичні дії в захисті. Навчальна гра за спрощеними правилами. | *Вистрибування в позиції ноги нарізно.* |
| 60 | Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП. Ведення м’яча у русі. Тактичні дії в захисті. Навчальна гра за спрощеними правилами. | *Піднімання тулуба Хл. – 30р.,Дівч. – 29 р. (за 30 с).Нахил тулуба хл. – 7 см., Дівч. – 12 см.* |
| 61 | ЗРВ.Спортивні естафети з елементами баскетболу. | Силова підготовка |
| 62 | Теоретичний урок.Історія розвитку українського бадмінтону.Загальна характеристика гри. Інструктаж з техніки безпеки з бадмінтону. | Силова підготовка |
| 63 | *Теоретичний урок.***Історія розвитку українського бадмінтону.Загальна характеристика гри. Інструктаж з техніки безпеки з бадмінтону.** | Силова підготовка |
| 64 | *Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП.* **Режим дня та особлива гігієна учня. Ігрова стійка бадмінтоніста. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки і гравця у момент контакту ракети з воланом.** | Силова підготовка |
| 65 | *Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП.* **Пересування різними способами та кроками. Стійки під час подачі. Рухливі ігри та естафети.** | Силова підготовка |
| 66 | *Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП.* **Вихідні та ударні положення гравця. Відкриті удари ракетки справа, зверху та боком.** | Силова підготовка |
| 67 | *Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП.* **Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановою ніг. Підхід до волана.** | Силова підготовка |
| 68 | *Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП.* **Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3-4м. Скорочений удар. Рухливі ігри та естафети.** | Силова підготовка |
| 69 | *Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП.* **Контрольний навчальний норматив: Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності.Скорочений удар висока «свічка».** | Силова підготовка |
| 70 | *Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП*. **Подача з фіксацією перед ударного положення. Подача та удар над головою. Скорочений удар низька «свічка».** | Силова підготовка |
| 71 | *Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП.* **Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановою ніг. Відкриті удари ракетки справа,зверху та збоку. Рухливі ігри та естафети.** | Силова підготовка |
| 72 | *Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП.* **Відкриті удари ракетки високий закритий боком ракетки. Ігрові дії. Контрольний навчальний норматив: Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3-4м** | Силова підготовка |
| 73 | *Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП.* **Атака «стрілою». Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3-4м. Навчальна гра.** | Силова підготовка |
| 74 | *Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП.* **Ігрові дії з партнером. Тактичні дії гравці. Навчальна гра.** | Силова підготовка |
| 75 | Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. СФП. Ігрові дії з партнером. Тактичні дії гравці. Навчальна гра. | Силова підготовка |
| 76 | ІБЖД. Повторний інструктаж. ЗРВ з м’ячем. Спеціальні вправи футболістів. Навчальна гра. | Вправи на розвиток гнучкості |
| 77 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. Вправи на розвиток швидкості. Рухливі ігри. | Вправи на розвиток гнучкості |
| 78 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. Пересування різними способами та кроками, прискорення та ривки з м’ячем, удари по м’ячу, ведення м’яча. Зупинким'яча. | Вправи на розвиток гнучкості |
| 79 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. Спец. вправи з м’ячем. Удари по м’ячу ногою , головою. Зупинким'яча. Навчальна гра | Вправи на розвиток гнучкості |
| 80 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. Удари по м'ячу носком та внутрішньою стороною стопи. Зупинким'яча. Гра за спрощеними правилами. | Вправи на розвиток гнучкості |
| 81 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. Удари по м’ячу ногою, головою. Навчальна гра. | Вправи на розвиток гнучкості |
| 82 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. Навчальна гра за спрощеними правилами. Удар внутрішньою стороною стопи в стінку із 6-ти спроб. | Вправи на розвиток гнучкості |
| 83 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. Пересування різновиди. Удари по м’ячу ногою , головою. Навчальна гра. Зупинки м'яча підошвою, після удару об стінку з 7-ми спроб. | Вправи на розвиток гнучкості |
| 84 | ТБЖД.Правила поведінки під час р/ігор на вулиці, у залі. Спортивні квести. | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 85 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри на розвиток орієнтування у просторі. | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 86 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри на розвиток витривалості. | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 87 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри на розвиток швидкості. | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 88 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. Вивчення основних видів р/і, які мають різні педагогічні завданняі, руховийзміст. Рухлива гра«Боротьба в квадратах» | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 89 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. Човниковий біг 4×9 метрів. Рухливі ігри за вибором дітей. | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 90 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. .Рухливі ігри для активного відпочинку. | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 91 | ІТБ. ЗРВ З предметами. . Рухлива гра «Переправа через річку».Навчальна гра. | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 92 | ІТБ. ЗРВ З предметами. Рухливі ігри з перенесенням предметів. | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 93 | ІТБ. ЗРВ зі скакалками. Рухливі ігри за вибором дітей. | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 94 | ІТБ. Особиста гігієна спортсмена. Правила здорового способу життя. Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук. Р/І | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 95 | ІТБ. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю. «Гендерна рівність у спорті як складова загального принципу рівності» | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 96 | ІТБ. ЗРВ. Вплив с/і у на розвиток фіз. як. і здоров’я людини. Рухливі ігри та естафети | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 97 | ІТБ. ЗРВ. «Вовк і кози», «У довгої лози» | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 98 | ТБЖД.Правила поведінки під час футболу, під час стрибків, бігу з перешкодами. | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 99 | ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем. Удари середньою частиною підйому. Рухливі ігри та естафети з м’ячем «День і ніч», «Виклик». | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 100 | ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. вдосконалення вивчених способів ведення м’яча. Рухливі ігри та естафети з м’ячем «Виклик номерів», «Ривок за м’ячем». | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 101 | ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Бар\*єрний біг. Рухливі ігри. | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 102 | ТБЖД.ПП під час відпочинку на відкритій воді, у лісі, в горах. Відволікальні дії (фінти) в умовах ігрових вправ. Стрибкові вправи | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 103 | ЗРВ.ТБЖД.Відбирання м’яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 104 | ТБЖД. ЗРВ. Метання м/м. Вкидання м’яча з місця і після розбігу. Рухливі ігри та естафети з м’ячем «День і ніч», «Виклик | Спортивні та р/ігри на свіжому повітрі |
| 105 | ТБ під час активного відпочинку на відкритій воді, в горах, в лісу.  Активні спортивні/рухливі ігри. |  |