**Календарно - тематичне     планування**

**7 клас    НУШ   Фізична культура**

**105 годин -3 години на тиждень**

**Навчальна програма для  закладів  середньої  освіти**

**Затверджено  та  надано гриф**

**«Рекомендовано  Міністерством освіти і науки України »**

**Наказ  Міністра  освіти і науки України від 17 серпня  2022 року**

**№752**

**ПЕРШИЙ СЕМЕСТР**

**РУХЛИВІ ІГРИ -3години**

**БАДМІНТОН -2години**

**ЛЕГКА АТЛЕТИКА - 19 годин**

**Інтелектуальні ігри -3 години**

**НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС -3 години**

**НАЦІОНАЛЬНІ ВИДИ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА УКРАЇНИ ТА СВІТУ -3 ГОДИНИ**

**ТУРИЗМ 3-ГОДИНИ**

**ЗИМОВІ ВИДИ СПОРТУ 4 Години**

**Силовий вид спорту – 2 години**

|  |  |
| --- | --- |
| № |  Зміст навчального матеріалу |
|  |  |  **«РУХЛИВІ ІГРИ »** |
| 1 |  | Вступний урок. **Первинний інструктаж з БЖД.** (Ознайомлення з правилами **БЖД**, програмним матеріалом та основними стройовими прийомами на уроках фізичної культури та видами спорту.)Презентація« **Види спорту .»** Комплекс вправ за 1 хв. |
| 2 |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Презентація «РУХЛИВІ ІГРИ»** .ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР. Фізичні якості які розвивають рухливі ігри. Правила здорового способу життя. Комплекс вправ за 1хв. |
| 3 |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **ВІДЕО«РУХЛИВИХ ІГОР». Панна , Петанк , МАЛЮКБОЛ.**  **Тест- « БЖД на уроках фізичної культури та в домашніх умовах під час дистанційного навчання».**   |
|  |  |  |
|  |  |  **БАДМІНТОН** |
| 4 |  |  Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ**. Відео -гра БАДМІНТОН**. **Презентація « БАДМІНТОН».** Комплекс вправ за 2 хв. |
| 5 |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ. Розбір гри «бадмінтон». Фізичні якості які розвивають під час гри. Комплекс вправ за 2 хв. |
|  |  |  |
|  |  |  **« ЛЕГКА АТЛЕТИКА»**  |
| 6 |  |  Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Презентація «ІСТОРІЯ ТА ВИДИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ »** Особливості дихання та питний режим. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила першої допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять **Відео-«Ознайомлення з видами віджимання на руках, присідання, та пресу»** Комплекс вправ за 1хв. |
| 7 |  |  Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ**. Презентація «Види бігу**» Поняття про втому та перевтому. Самоконтроль фізичного стану. **Ознайомлення з БЖД на біговій доріжці та особливостями бігу.** **Види стартів та стартові команди**. Основні фази бігу . Комплекс вправ за 1 хв |
| 8 |  |  Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. Функціональні можливості організму. **Особливості човникового бігу та кросу.** Ознайомлення з технікою бігу. **Тест «Стройові прийоми на уроках фізичної культури** |
| 9 |  |  Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. Поняття що таке «спринтерський біг». Види бігових дистанцій. Вид старту та його обладнання. Ознайомлення з **БЖД** на біговій доріжці та особливостями бігу на **короткі дистанції.** Комплекс вправ за 1 хв  |
| 10 |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. Поняття про стаєрський біг. Види бігових дистанцій. **Ознайомлення з БЖД на біговій доріжці та особливостями бігу на середні та довгі дистанції, бігу з бар’єрами та перешкодами (Стипль - Чез).** Вид старту та обладнання для бігу (бар’єри, перешкоди). Комплекс вправ за 1 хв. |
| 11 |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. Ознайомлення з БЖД та особливостями **естафетного бігу** (дівчат та хлопців). Види дистанцій естафетного бігу . Комплекс вправ за 1 хв |
| 12 |  | Інструктаж БЖД .Комплекс ЗРВ. Історія марафонського бігу. Функціональні можливості організму. **Тест -« Види бігу».**  |
| 13 |  |  Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ.**ПРЕЗЕНТАЦІЯ «Види стрибків».** Обладнання для стрибків .Основні фази під час виконання стрибків . Комплекс вправ за 4 хв |
| 14 |  |  Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. « Ознайомлення з БЖД та особливостями техніки стрибків **в довжину з місця**. Фази та способи стрибка. Комплекс вправ за 1 хв. |
| 15 |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. Від Стародавньої Греції до сучасної УКРАЇНИ. Ознайомлення з Олімпійським рухом УКРАЇНИ . **Презентація - «Олімпійські ігри** ». Комплекс вправ за 1 хв. |
| 16 |  | Інструктаж БЖД .Комплекс ЗРВ. Ознайомлення з БЖД та особливостями **стрибків в довжину** з розбігу**. Тести - «Олімпійські ігри»**   |
| 17 |  | Інструктаж БЖД Комплекс ЗРВ. Ознайомлення з правилами та технікою **потрійного стрибка** в довжину. Фази стрибків. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 18 |  | Інструктаж БЖД Комплекс ЗРВ. Ознайомлення з правилами та особливостями **стрибків у** **висоту.** стрибків у висоту **з жердиною.** Техніка стрибків. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 19 |  | Інструктаж БЖД Комплекс ЗРВ. **ПРЕЗЕНТАЦІЯ «Спортивної та скандинавської ходьби »** Комплекс вправ за 2 хв. |
| 20 |  | Інструктаж БЖД Комплекс ЗРВ.  **Тест-«Види стрибків»**  |
| 21 |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. Ознайомлення з БЖД при метанні та штовханні. **Види метання та штовхання**( ядра ,списа, молота, диску). Вправи на присідання та піднімання тулуба в сід.1хв. |
| 22 |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи метальника. **Метання малого м’яча** з розбігу на дальність та влучність. ФАЗИ метання м’яча. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 23 |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ**. Види багатоборства (Семиборство, Десятиборство). Триатлон.** Комплекс вправ за 2 хв. |
| 24 |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. .**Тематичне оцінювання: -Тест «ЛЕГКА АТЛЕТИКА »**  |
|  |  |  |
|  |  |  **Модуль «Туризм »** |
| 25 |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ. ПРЕЗЕНТАЦІЯ «**ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ**,» Комплекс вправ за 2 хв |
| 26 |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **ПРЕЗЕНТАЦІЯ** **« ВИДИ ТУРИСТИЧНИХ ВУЗЛІВ»** Комплекс вправ за 2 хв. |
| 27 |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ.  **В’ЯЗАННЯ ТУРИСТИЧНИХ ВУЗЛІВ»** Комплекс вправ за 2 хв. |
| 28 |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ.  **В’ЯЗАННЯ ТУРИСТИЧНИХ ВУЗЛІВ»** Комплекс вправ за 2 хв. |
| 29 |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ.  **В’ЯЗАННЯ ТУРИСТИЧНИХ ВУЗЛІВ»** Комплекс вправ за 2 хв. |
| 30 |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ.ТЕСТ  **«ВИДИ ТУРИСТИЧНИХ ВУЗЛІВ»** |
|  |  |  **«НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»** |
| 31 |  | Інструктаж БЖД .Комплекс ЗРВ. **Презентація ігри у настільний теніс (Парні ,одиночні, змішані.)** **Правила гри у настільний теніс.** Комплекс вправ за 2 хв. |
| 32 |  | Інструктаж БЖД Комплекс ЗРВ. Прийом м’яча при подачі. Техніка подачі м’яча та їх розбір.) Комплекс вправ за 2 хв. |
| 33 |  | Інструктаж БЖД Комплекс ЗРВ.**ТЕМАТИЧНЕ ОЦІНЮВАННЯ -Тест - « НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС».**   |
|  |  |  **ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ІГРИ** |
| 34 |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ.**ВІДЕО( Інтелектуальні ігри). Ознайомлення з правилами гри.** Комплекс вправ за 2 хв. |
| 35 |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ.**ВІДЕО( Інтелектуальні ігри). Ознайомлення з правилами гри**. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 36 |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ. **Тест- « Інтелектуальні ігри**  |
|  |  |  **Українські національні види бойового мистецтва та бойові мистецтва світу**  |
| 37 |  | Інструктаж з БЖД. . Комплекс ЗРВ.**ВІДЕО- танець «ГОПАК» - Презентація »Українські національні види спорту та бойового мистецтва »** Комплекс вправ за 2 хв. |
| 38 |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ **.Презентація –« БОЙОВІ МИСТЕЦТВА СВІТУ». Види боротьби. Відмінність між видами боротьби.** Комплекс вправ за 2 хв. |
| 39 |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ. **Тест – «БОЙОВІ МИСТЕЦТВА ».** |
|  |  |  **ЗИМОВІ ВИДИ СПОРТУ** |
| 40 |  |  Первинний інструктаж з БЖД. Ознайомити з програмним матеріалом, правилами БЖД. Комплекс ЗРВ.-Прийоми та техніка віджимання, присідання, підтягування, прес. **Презентація « Зимові види спорту на снігу**.» Комплекс вправ за 2 хв. |
| 41 |  |  Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ. **Презентація «Зимові види спорту на льоду**.» Комплекс вправ за 2хв. |
| 42 |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ**. «спортивні ігри на льоду.»** Комплекс вправ за 2хв. |
| 43 |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ. **Тематичне оцінювання – Тест «Зимові види спорту на льоду та на снігу.»**  |
|  |  |  **Силові види спорту**  |
| 44 |  |  Інструктаж з БЖД . Комплекс ЗРВ. Презентація **«Види силового спорту»** Комплекс вправ за 2 хв |
| 45 |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ .**Користь та шкода силового спорту. Вплив силового спорту на організм людини.** Комплекс вправ за 2 хв |
|  |  |  |
| 46 |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ. **«ЦІКАВИНКИ СПОРТУ»** Комплекс вправ за 2 хв |
| 47 |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ. **«ЦІКАВИНКИ СПОРТУ»** Комплекс вправ за 2 хв |
| 48 |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ. Підсумковий урок. Комплекс вправ за 2 хв |
|  |  |  |

**ДРУГИЙ СЕМЕСТР**

**Волейбол -8годин**

**Футбол - 8 годин**

**Гандбол -3 години**

**Баскетбол 9 годин**

**Черлідинг-2 години**

**СПОРТИВНЕ ПЛАВАННЯ-5 години**

**ГІМНАСТИКА – 19 години**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата |  Зміст навчального матеріалу |
|  | А | Б |  |
|  |  |  |  **« Гімнастика»**  |
| 49 |  |  |  Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Презентація « Види гімнастики »** Комплекс вправ за 2 хв.  |
| 50 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Презентація «Види художньої гімнастики»**. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 51 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Презентація «Спортивна гімнастики».** **Тест- «Види художньої гімнастики ».**  |
| 52 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні. **Презентація «Воркаут. Воркаут для початківців».** **ВІДЕО** -**Опорний стрибок**. БЖД при стрибках. Страхування фізичних вправ. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 53 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Вправи та техніка виконання на різновисоких брусах.** Ознайомлення з БЖД **.**  Комплекс вправ за 2 хв. |
| 54 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Презентація »ІГРИ НЕСКОРЕНИХ«.** Комплекс вправ за 2 хв. |
| 55 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. Ознайомлення з БЖД під час виконання вправ на поперечині. Техніка виконання.- **Основні вправи на перекладині. Відео-як навчитись підтягуватись з нуля.** Комплекс вправ за 2 хв. |
| 56 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс. ЗРВ.  **Тест-«ІГРИ НЕСКОРЕНИХ».**   |
| 57 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. Ознайомлення з БЖД та основні прийоми та вправи на канаті. Підйом по канаті. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 58 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. Ознайомлення з БЖД під час виконання вправ на кільцях та конях для махів **Тест- «Види спортивної гімнастики».** Комплекс вправ за 2 хв. |
| 59 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Презентація «Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі». Основна гімнастика.** Жіноча гімнастика. Атлетична гімнастика. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 60 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. Ритмічна гімнастика- аеробіка, шейпінг, танцювальна гімнастика. Фітбол. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 61 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Оздоровчі види гімнастики** (Лікувальна). Коригуюча, реабілітаційна, функціональна. Поєднання у комбінацію . Комплекс вправ за 2 хв. |
| 62 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Реабілітаційна гімнастика** (відновлення рухової функції тіла, суглобів. Стретчинг. Пілатес. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 63 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Військово- прикладна гімнастика . Смуга перешкод. Тест—«Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі».**   |
| 64 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Презентація «Спортивна акробатика»**. Акробатичні вправи. Поєднання акробатичних вправ. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 65 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Види стрибкової акробатики** – **різноманітні стрибки , перевороти, перекати, сальто**. Акробатичні вправи. Поєднання акробатичних вправ. . Види силової акробатики – **стійка, мости, піраміди**. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 66 |  |  |  Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ**. Презентація« Спортивна аеробіка»** .. **ТЕСТ–«Спортивна акробатика**» Комплекс вправ за 2 хв.  |
| 67 |  |  |  Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ . **Тематичне оцінювання. Тест-« МОДУЛЬ -ГІМНАСТИКА»**  |
|  |  |  |  **ЧЕРЛІДИНГ** |
| 68 |  |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ.ПРЕЗЕНТАЦІЯ «ЧЕРЛІДИНГ» .. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 69 |  |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ.ПРЕЗЕНТАЦІЯ «ЧЕРЛІДИНГ» . Задачі ЧЕРЛІДИНГУ. Комплекс вправ за 2 хв. |
|  |  |  |  **«Волейбол »**  |
| 70 |  |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ. **ВІДЕО гри волейбол.** Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально – вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному русі. Український волейбол на міжнародній арені. Організуючі та загально розвивальні вправи; гімнастичні вправи; легкоатлетичні вправи. Вправи для розвитку швидкості, силових якостей, гнучкості для гри у волейбол. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Матеріально -технічне забезпечення змагань та тренувань та на уроках фізичної культури. Комплекс вправ за 2хв.  |
| 71 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Презентація «ВОЛЕЙБОЛ ».** ( Склад команди на майданчику. Розмір спортивного майданчика. Висота та розмір волейбольної сітки для професіоналів та учнів школи, кількість партій, кількість очок , кількість зон, основні технічні прийоми. ) Правила першої допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Комплекс вправ за 2 хв  |
| 72 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Суддівство змагань та їх жести та їх розбір).** Комплекс вправ за 2 хв  |
| 73 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Види та прийоми виконання подачі м’яча.** Правило секунд на подачу м’яча та основні порушення правил при подачі м’яча. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 74 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Основні прийоми та передачі м’яча** у волейболі). Комплекс вправ за2 хв. |
| 75 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Види блоків**. (зони блокування). Основні прийоми блокування м’яча, імітація блокування, передача м’яча та імітація нападаючого удару та нападаючий удар). Комплекс вправ за 1 хв. |
| 76 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. Переміщення гравців по площадці, виконання переходу та заміна гравців).Комплекс вправ за 2 хв. |
| 77 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ**. Правила гри волейбол.** Комплекс вправ за 2 хв. |
| 78 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Тематичне оцінювання. Тести- «ВОЛЕЙБОЛ**  |
|  |  |  |  **«ГАНДБОЛ»** |
| 79 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. ГРА У ГАНДБОЛ. Позиції гравців, правило кроків, що дозволяється під час гри, дії воротаря, правила передачі м’яча, правило секунд . Комплекс вправ за 2 хв. |
| 80 |  |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ. Основні правила гри. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 81 |  |  |  Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ. **–ТЕСТ - «ГАНДБОЛ».** |
|  |  |  |  **«Баскетбол»** |
| 82 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Найкращі моменти гри БАСКЕТБОЛ**. БЖД під час гри баскетбол. Організуючі та загально розвивальні вправи; гімнастичні вправи; легкоатлетичні вправи. Вправи для розвитку швидкості, силових якостей для гри у баскетбол. Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально- вольових якостей особистості. Баскетбол у сучасному Олімпійському русі. Комплекс вправ за 2 хв.  |
| 83 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Презентація «БАСКЕТБОЛ »** (Історія баскетболу. Мета гри. Склад команд на полі. Розміри спортивного майданчика. Висота баскетбольних щитів для професіоналів та учнів школи. Тривалість гри. Початок (дія) гри в баскетбол. ) Комплексні вправи за 1 хв.  |
| 84 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **СУДДІВСВО змагань та їх жести.** Комплекс вправ за 1 хв.  |
| 85 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Порушення правил** гри та види покарань. **Види фолів**. **Правило секунд**, не правильний контроль м’яча, пробіжка, аут, порушення середньої смуги). Комплекс вправ за 1 хв. |
| 86 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Основні ігрові прийоми**(ловіння та передача м’яча). **Передачі м’яча** однією рукою підкидання з рук у руки, передачі м’яча у стрибку однією рукою зверху у русі Комплекс вправ за 2 хв. |
| 87 |  |  | Інструктаж БЖД**. Виконання штрафних ударів.** Кидки м’яча. **Набір очок у баскетболі.**  Комплекс вправ за 1 хв.  |
| 88 |  |  | Інструктаж БЖД Комплекс ЗРВ. **«Правила гри в баскетбол».** Комплекс вправ за 1 хв. |
| 89 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **ТЕМАТИЧНЕ ОЦІНЮВАННЯ Тест -« БАСКЕТБОЛ.»**  |
|  |  |  |  **«ФУТБОЛ»** |
| 90 |  |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ**. Кращі моменти гри у футбол. Різновид футболу.****ФІФА, УЄФА.ЗБІРНА УКРАЇНИ.УЧАСТЬ УКРАЇНСЬКИХ КОМАНД ПІД ЕГІДОЮ УЄФА .К**омплекс вправ за 2 хв. |
| 91 |  |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ. **ПРЕЗЕНТАЦІЯ ГРИ « ФУТБОЛ».** (Склад команди, амплуа гравців, кількість замін, таймів, дії суддів, екіпіровка гравців, розмір воріт та штрафної площадки. Що таке автогол, бомбардир, аутсайдер, протиправні дії у футболі (попередження, видалення з поля. Комплекс вправ за 2хв. |
| 92 |  |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ. Призначення кутових ударів, аутів, штрафних та вільних ударів, фіксування офсайду. Відео—Пробивання пенальті , виконання штрафних ударів, вкидання аутів, виконання кутових. Шикування стінки. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 93 |  |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ. Що таке тактична підготовка футболіста. Функції гравців.  Комплекс вправ за 2 хв.  |
| 94 |  |  | Інструктаж з БЖД . Комплекс ЗРВ. **Дії воротаря.** Комплекс вправ за 1 Хв. |
| 95 |  |  | Інструктаж з БЖД .Комплекс ЗРВ**. Жести суддів у футболі.** Комплекс вправ за 1 Хв. |
| 96 |  |  | Інструктаж з БЖД .Комплекс ЗРВ.  **«ПРАВИЛА ГРИ У ФУТБОЛ » . Тест «ФУТБОЛ** » |
|  |  |  |  **«СПОРТИВНЕ ПЛАВАННЯ»** |
| 97 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ**. Презентація« Види спортивних змагань на воді. »**  Цікаві факти. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 98 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ**. Презентація «Спортивне плавання»**. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 99 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **« Прикладне плавання»** . Правила БЖД ,поведінки на воді (відкрита вода, басейн). Перша медична допомога. Нестандартні ситуації та дії. Цікаві факти . Комплекс вправ за 2 хв.  |
| 100 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Презентація- «Підводне плавання».** Вплив плавання на організм людини. Комплекс вправ за 2 хв. |
| 101 |  |  | Інструктаж БЖД. Комплекс ЗРВ. **Тест-«Спортивне плавання** ». |
| 102 |  |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ. **ТЕМАТИЧНЕ ОЦІНЮВАННЯ**. **Тест-«ЗНАВЦІ СПОРТУ ТА ЗДРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**  |
|  |  |  |  |
| 103 |  |  |  Інструктаж з БЖД . Комплекс ЗРВ.  **«ЦІКАВИНКИ СПОРТУ»**  Комплекс вправ за 2 хв |
| 104 |  |  | Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ . **«ЦІКАВИНКИ СПОРТУ»** Комплекс вправ за 2 хв |
| 105 |  |  |  Інструктаж з БЖД . Комплекс ЗРВ.  **Підсумковий урок .**Комплекс вправ за 2 хв |