

План вивчення фізичної культури 10 класу на травень 2025-2026 навчального року

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткові матеріали	Форма зворотнього зв'язку
92	01.05.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Повторний біг на 30 метрів. Стрибки через скакалку. Закріплення техніки виконання стрибка в довжину з місця. Рухлива гра на розвиток швидкості.	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
93	01.05.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Стрибки через скакалку. ОРД з техніки виконання бігу на 30 м. Вдосконалення техніки виконання стрибка в довжину з місця. Рухлива гра на розвиток швидкості.	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
94	06.05.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Повторення техніки виконання бігу на 100 метрів. Стрибки через скакалку. Рухлива гра на розвиток швидкості.	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
95	08.05.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Повторення техніки виконання бігу на 100 метрів. Стрибки через скакалку. Рухлива гра на розвиток швидкості.	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

96	08.05.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Закріплення техніки виконання бігу на 100 метрів. Спеціальні вправи для метальника. Повторення техніки виконання метання тенісного м'яча з розбігу на дальність.	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
97	13.05.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Вдосконалення техніки виконання бігу на 100 метрів. Спеціальні вправи для метальника. Повторення техніки виконання метання тенісного м'яча з розбігу на дальність. Рухлива гра на розвиток швидкості.	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
98	15.05.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Вдосконалення техніки виконання бігу на 100 метрів. Спеціальні вправи для метальника. Повторення техніки виконання метання тенісного м'яча з розбігу на дальність. Рухлива гра на розвиток швидкості.	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
99	15.05.2026	Теоретичні знання: планування й методика розвитку основних фізичних якостей. Ознаки перевтоми. Комплекс ЗРВ з м'ячами. Спеціальні вправи для метальника. Повторний біг на 100 метрів. Закріплення т/в метання тенісного м'яча з розбігу на дальність. Біг 500 м. без обліку часу : стартовий розгін, техніка фінішування, біг по дистанції. Рухлива гра на розвиток швидкості.	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

100	20.05.2026	Теоретичні знання: планування й методика розвитку основних фізичних якостей. Ознаки перевтоми. Комплекс ЗРВ з м'ячами. Спеціальні вправи для метальника. Повторний біг на 100 метрів. Закріплення т/в метання тенісного м'яча з розбігу на дальність. Біг 500 м. без обліку часу : стартовий розгін, техніка фінішування, біг по дистанції. Рухлива гра на розвиток швидкості.	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
101	22.05.2026	Комплекс ЗРВ з м'ячами. Спеціальні вправи для метальника. Біг 500 метрів з урахуванням часу. Вдосконалювання т/в метання тенісного м'яча з розбігу на дальність. Рухлива гра на розвиток швидкісно-силових якостей.	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
102	22.05.2026	Комплекс ЗРВ з м'ячами. Спеціальні вправи для метальника. Біг 500 метрів з урахуванням часу. Вдосконалювання т/в метання тенісного м'яча з розбігу на дальність. Рухлива гра на розвиток швидкісно-силових якостей.	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
103	27.05.2026	Комплекс ЗРВ з м'ячами. Спеціальні вправи бігуна. Повторення техніки виконання естафетного бігу 4*100м., 8*50м. Рухлива гра на розвиток швидкості.	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

104	29.05.2026	Комплекс ЗРВ з м'ячами. Спеціальні вправи бігуна. Закріплення техніки виконання естафетного бігу 4*100м., 8*50м. Облік результатів по стрибках у довжину з місця. Рухлива гра на розвиток швидкісно-силових якостей.	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
105	29.05.2026	Комплекс ЗРВ з м'ячами. Спеціальні вправи бігуна. Облік результату виконання естафетного бігу 4* 100 метрів. Рухлива гра на розвиток швидкості. Вправи для розвитку гнучкості. Підсумкова робота за II семестр	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