План вивчення фізичної культури 10 класу на жовтень 2026-2027 навчального року

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткова інформація
13	02.10.2026	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Біг із зупинками та зміною напрямку руху. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим (лівим) боком, зупинки, набуття вихідного положення для блокування. Багаторазові передачі м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни. Подача в ліву та праву половину майданчика. Ходьба зі зміною ритму	**Урок№1** **Урок№2** **Урок №3**
14	05.10.2026	Організаційні вправи. Різновиди Ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча обома руками від грудей вперед. Багаторазові передачі м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни. Подача в ліву та праву половину майданчика. Навчальна гра. Вправи для запобігання плоскостопості	Урок№1 Урок№2 Урок№3
15	05.10.2026	Основні поняття та правила гри у волейбол. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Вистрибування на гірку матів, багатоскоки. Верхня бокова подача. Завислі передачі в ближню зону: 2-3, 3-2. Гра на зосередження уваги	Урок№1 Урок№2
16	09.10.2026	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча обома руками з-за голови на місці при активному русі кистей зверху до'низу. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Завислі передачі в ближню зону: 2-3, 3-2. Верхня бокова подача. Вправи для розслаблення	Урок№1 Урок№2
17	12.10.2026	Волейбол як засіб фізичного виховання вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Зістрибування з висоти ЗО см із наступним стрибком угору. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Завислі передачі в ближню зону: 2-3, 3-2. Верхня бокова подача. Гра на координацію рухів	Урок№1 рок №2 Урок№3

18	12.10.2026	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидки тенісного м'яча через сітку. Вибіркове виконання подачі: на гравця, який є найслабшим у прийомі м'яча, на гравця, який вийшов після заміни. Завислі передачі в ближню зону: 2-3, 3-2. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Вправи для розслаблення	Урок№1 Урок№2
19	16.10.2026	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг на 10 м за сигналом (переважно зоровим) із різних вихідних положень. Передачі м'яча через зону: 2-4, 4-2. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Навчальна гра. Вправи для збільшення еластичності м'язів	Урк№1 Урок№2 Урок№3
20	19.10.2026	Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування в упорі на руках лежачи по колу. Передачі м'яча через зону: 2-4, 4-2. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Індивідуальне та групове блокування. Вправи для позбавлення напруження з очей ***Тематична***	Урок№1 Урок№2 Урок№3
21	19.10.2026	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Біг із зупинками та зміною напрямку руху. Передачі м'яча через зону: 2-4, 4-2. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Обирання місця для страхування партнера, який виконує прийом. Самомасаж і струшування руками та ногами	Урок№1 Урок№2
22	23.10.2026	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Кидки набивного м'яча обома руками від грудей над собою. Передачі м'яча через зону: **2-4, 4-2.** Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Блокування з наступним самострахуванням. Навчальна гра. Вправи для формування та корекції постави	Урок№2 Урок№3