

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

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткова інформація
1	04.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Зустрічна естафета з перенесенням м'ячів. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Ходьба з вправами на відновлення дихання.	1) ЗРВ 2) Відео урок 3) урок 4) урок 5) урок 6) урок 7) вправи
2	05.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Ведення м'яча у різні способи. Навчальна гра. Вправи для формування та корекції постави	1) для постави 2) зупинка м'яча 3) Урок
3	05.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Естафета з подоланням смуги перешкод. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Ведення м'яча у різні способи. Ходьба зі зміною ритму	ЗРВ естафета
4	11.09.2025	День фізичної культури та спорту в Україні. Історія виникнення. Поняття Олімпійські ігри та його історія. Відомі спортсмени України.	1) День фізичної культури
5	12.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою. Удари по м'ячу ногою на точність. Уміння розраховувати силу удару по м'ячу ногою. Зупинки м'яча у різні способи. Відбирання м'яча у підкаті. Жонгливання м'ячем.	1) Відео урок 2) Відео урок 3) Відео урок
6	12.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м'яча головою та ногою у стрибку з місця. Уміння розраховувати силу удару по м'ячу ногою. Зупинки м'яча у різні способи. Відбирання м'яча у підкаті. Індивідуальні дії у нападі. Гра на координацію рухів	1) ЗРВ 2) удари по м'ячу 3) видбирання м'яча 4) тактика нападу
7	18.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Гандбол за спрощеними правилами/Уміння розраховувати силу удару по м'ячу ногою. Укидання м'яча на точність. Індивідуальні дії у захисті. Вправи для розслаблення	1) ЗРВ 2) тактика захисту 3) гандбол

			4) вкидання м'яча
8	19.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця з ударами головою та ногою по м'ячах, що підвішені на різній висоті. Уміння розраховувати силу удару по м'ячу ногою. Укидання м'яча на точність. Навчальна гра. Вправи для збільшення еластичності м'язів. Підбиття підсумків вивчення модуля «Футбол»	1) Відео урок 2) Відео урок
9	19.09.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед. Удари по м'ячу головою. Зупинки м'яча у різні способи. Групові дії у захисті (підсилення).	1) гра 2) ЗРВ
10	25.09.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Біг із максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку. Удари по м'ячу головою. Контрольний норматив із зупинок м'яча, що опускається, у різні способи. Відбирання м'яча у підкаті. Гра на координацію рухів <i>Тематична</i>	1) тести 2) урок
11	26.09.2025	Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг на 5 м за сигналом (переважно зоровим) із різних вихідних положень. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим (лівим) боком із зупинками. Багаторазові передачі м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни. Подача в ліву та праву половину майданчика. Ходьба з вправами на відновлення дихання	
12	26.09.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування в упорі на руках лежачи по колу. 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. Вправи для формування та корекції постави	1) ЗРВ 2) правила гри у волейбол 3) історія розвитку волейболу 4) для постави