

План вивчення фізичної культури 8 класу на жовтень 2024-2025 навчального року

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткова інформація
15	02.10.2025	ІБЖ.ЗРВ.1.Фіксована позиція гравця. 2.Протидія супернику в іграх під час удару м'яча і після прийому. 3. Кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1кг). 4.Фізичні та особисті якості, які розвиваються засобами панни. Підсумкове оцінювання за 2 групою результатів навчання. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ.	Комплекс ЗРВ Спеціальні бігові Спеціальні стрибкові вправи
16	06.10.2025	ІБЖ.ЗРВ.1.Підвідні вправи для ударів. 2. Вправи для стопи: обертальні рухи стопи (повільні та максимально швидкі). 3.Удари м'яча правою та лівою руками в парах. 4.Ігри, розваги та квести з елементами панни. Підсумкове оцінювання за 3 групою результатів навчання. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання. <i>Узагальнення з модуля: «Панна».</i>	Правила техніки безпеки Комплекс ЗРВ Вправи для стопи
17	06.10.2025	ІБЖ.ЗРВ.1.Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Історія розвитку повторення. 2. Правила суддівства змагань.	

		3. Техніка виконання перехоплень, вибивання.	
18	09.10.2025	ІБЖ.ЗРВ.1.Виховання швидкісно-силових якостей. 2. Варіанти організації позиційного нападу і швидкого прориву. 3. Особливості техніки виконання викидання, накриття м'яча. Підсумкове оцінювання за 1 групою результатів навчання. Формування психологічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання.	Загальнорозвивальні вправи - Комплекс №1 Веселі тренування Тренування для м'язів спини Правила техніки безпеки
19	13.10.2025	ІБЖ.ЗРВ.1.Методи і засоби розвитку спеціальних фізичних якостей. 2. Виховання швидкісно-силових якостей баскетболіста. 3. Поєднання різних способів пересувань та зупинок.	Комплекс ЗБаскетбол. Основні правила гри.
20	13.10.2025	ІБЖ.ЗРВ.1. Вправи для розвитку спритності та швидкості. 2. Технічні прийоми нападу та захисту. 3. Оволодіння м'ячем. 4. Кидки м'яча у стрибку.	
21	16.10.2025	ІБЖ.ЗРВ.1.Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. 2. "Перекладання" м'яча при опорі захисника. 3. Кидки в стрибку однією рукою зверху.	Комплекс ЗРВ Баскетбол Кидки м'яча.

		4. Кидки м'яча в корзину після подвійного кроку двома руками зверху (дівчата) з місця.	Ведення м'яча. Передачі м'яча.
22	20.10.2025	ІБЖ.ЗРВ.1.Різновиди передач з опором захисника та передачі м'яча у стрибку. 2. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. 3.Кидки м'яча в корзину після подвійного кроку двома руками зверху у русі після зупинки та з опором захисника.	Комплекс ЗРВ Тренування для м'язів рук Захисна стійка баскетболіста / Індивідуальні тактичні дії у захисті Зупинки в баскетболі.
23	20.10.2025	ІБЖ.ЗРВ.1.Варіанти та правила організації позиційного нападу і швидкого прориву. 3. Штрафний кидок. 4. Виконання комбінації во взаємодіях 2-3 гравців в атаках позиційного нападу і швидкого прориву. Підсумкове оцінювання за 2 групою результатів навчання. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ.	Баскетбол. Різні способи пересувань Швидкий прорив та позиційний напад Ловіння м'яча

			<u>Передачі м'яча.</u>
24	23.10.2025	ІБЖ.ЗРВ.1.Різновиди передач з опором захисника та передачі м'яча у стрибку. 2. Ведення та передачі м'яча. 3. Протидії гравцям позиційного нападу і швидкого прориву; перехоплення, вибивання, виривання, накривання м'яча. 4.Ігри, розваги та квести з елементами баскетболу. Підсумкове оцінювання за 3 групою результатів навчання. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання. Узагальнення з модуля: «Баскетбол».	<u>Допомога при переохолодженні та обмороженні</u> <u>Перша допомога: опіки</u>