План вивчення на жовтень
з фізичної культури 6 клас

№ Дата	Тема, завдання	Додаткові інструменти
1 03.10.	1. Теоретичні відомості: шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. 2 ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості: ходьба-біг-прискорення, біг з високим підніманням колін, з закиданням гомілки назад, біг стрибками, дріботливий біг. 3. Біг з ходу(біг по дистанції, фінішування)звернути увагу на роботу рук і ніг. 4. Вдосконалення техніки стрибка у довжину сп. «зігнувши ноги». 5. Метання м'ячика з 3-х кроків - звернути увагу на техніку виконання метання. 6. Домашнє завдання: біг з високим підніманням колін.	Т.В. https://www.youtube.com/watch?v=21t8gMYtWkw https://www.youtube.com/watch?v=zulZRMvpogY https://www.youtube.com/watch?v=oBphvMWp4_s https://www.youtube.com/watch?v=_oJRgoAq97w https://www.youtube.com/watch?v=5PnWbnmlJRM
2 03.10. Онл	1. Теоретичні відомості: особливості фізичного розвитку в підлітковому віці. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для метань: вправи з набивними м'ячами. 3. Біг 30, 60м – техніка бігу по дистанції і фінішування. 4. Стрибок у довжину з розбігу сп. «зігнувши ноги» - підготовка до виконання на техніку (на оцінку) 5. Метання м'ячика з 3-х кроків – акцент на виконання перехресного кроку і фінальне зусилля.. 6. Домашнє завдання: діставання колінами грудей в стрибку на місці	Т.В. https://www.youtube.com/watch?v=BxigY1BNUG4 https://www.youtube.com/watch?v=aKH_ow-Zh5E https://www.youtube.com/watch?v=l0GhsfX5ZNE https://www.youtube.com/watch?v=Cpw6qZ2wlPc https://www.youtube.com/watch?v=5PnWbnmlJRM
3 04.10. онл	1. Теоретичні відомості: засоби розвитку швидкості і витривалості. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для метань: вправи з набивними м'ячами. 3. Повторний біг 3х30м, 2х60м, 4. Стрибок у довжину з розбігу 5. Метання м'ячика з трьох кроків на дальність .- підготовка до виконання на оцінку, техніка виконання). 6. Домашнє завдання: метання в ціль з відстані 15м.	Т.В. https://www.youtube.com/watch?v=c66leNgrxqE https://www.youtube.com/watch?v=aKH_ow-Zh5E https://www.youtube.com/watch?v=uNrtQ2gkdXc https://www.youtube.com/watch?v=Cpw6qZ2wlPc https://www.youtube.com/watch?v=1VA7hUxGx3M&t=20s
4 10.10. Онл	1. Теоретичні відомості: профілактика плоскостопості 2. ЗРВ і спеціальні вправи для метань: вправи з набивними м'ячами.	Т.В. https://www.youtube.com/watch?v=tnC20tEe3VY https://www.youtube.com/watch?v=az6s45DmDjI https://www.youtube.com/watch?v=1VA7hUxGx3M&t=20s

План вивчення на жовтень
з фізичної культури 6 клас

	3. Метання м'ячика з трьох кроків 4. Біг 30, 60м з рівномірною швидкістю. 5. Стрибок у довжину на дальність. 6. Домашнє завдання: фізичне самовдосконалення.	https://www.youtube.com/watch?v=uNrtQ2gkdXc https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k
5 10.10 .	1.Теоретичні відомості: правила змагань з бігу на короткі дистанції. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. 3. Повторний біг 2х60м з рівномірною швидкістю (біг поди станції). 4. Стрибок у висоту з розбігу сп. «переступання» (перехід через планку, приземлення). 5. Повторити метання м'ячика з місця і розбігу з 3-х кроків. Метання в горизонтальну ціль з 10-15м. 6. Домашнє завдання: стрибки через скакалку на одній нозі(почергово).	Т.В. https://www.youtube.com/watch?v=sWhDa046xz4 https://www.youtube.com/watch?v=RBpvPjw4XuQ https://www.youtube.com/watch?v=uNrtQ2gkdXc https://www.youtube.com/watch?v=XRyAaDspCrY https://www.youtube.com/watch?v=1VA7hUxGx3M&t=20s
6 11.10 .	1.Теоретичні відомості: правила змагань з стрибків у висоту. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості. 3. Повторний біг 2х60м з рівномірною швидкістю (фінішування). 4. Стрибок у висоту з розбігу сп. «переступання» (розбіг і відштовхування). 5. Метання м'ячика в горизонтальну ціль з 10-15м. 6. Домашнє завдання: метання у горизонтальну ціль з 10м(дівч) 15м (хл).	Т.В. https://www.youtube.com/watch?v=BVEu24ekOmw https://www.youtube.com/watch?v=1L534_r8C3A https://www.youtube.com/watch?v=zwsyGBd8JXQ https://www.youtube.com/watch?v=XRyAaDspCrY https://www.youtube.com/watch?v=1VA7hUxGx3M&t=20s
7 17.10 .	1.Теоретичні відомості: повторити правила змагань з б/б, правила безпеки на уроках. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей. 3.Передача і ловіння м'яча однією рукою від плеча на місці (в парах). 4. Ведення м'яча правою і лівою рукою почергово з наступною передачею. 5. Кидок м'яча однією рукою зверху(хл), двома руками від голови(дівч) з місця з боку від щита і після ведення з подвійного кроку. 6.Домашнє завдання: вистрибування з присіду (4х10стр.)	Т.В. https://www.youtube.com/watch?v=rnMIhZbk-R4 https://www.youtube.com/watch?v=1L534_r8C3A https://www.youtube.com/watch?v=X-g1ljkKgOQ https://www.youtube.com/watch?v=GTHk90DSdYo https://www.youtube.com/watch?v=Oq9SMaBM9uY

План вивчення на жовтень
з фізичної культури 6 клас

8 17.10 . Онл	1.Теоретичні відомості: раціональне харчування спортсмена. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей. 3. Передача і ловіння м'яча однією рукою від плеча на місці (в парах), двома руками від грудей. 4. Ведення м'яча правою і лівою рукою почергово з наступним кидком в корзину з подвійного кроку. 5. Штрафні кидки.(двома руками від грудей, однією і двома руками зверху від голови). 6.Домашнє завдання: діставання в стрибку різних предметів.	Т.В. https://www.youtube.com/watch?v=-0Bwf1xLbk0 https://www.youtube.com/watch?v=twEBhqvVwUU https://www.youtube.com/watch?v=tUEjM4ljgao https://www.youtube.com/watch?v=O147FFYYVoA https://www.youtube.com/watch?v=x1taoHmlMc0
9 18.10 . онл	1.Теоретичні відомості: правила гри з баскетболу. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей. 3. Передача і ловіння м'яча однією рукою від плеча на місці (в парах і трійках), двома руками від грудей і однією рукою від плеча. 4. Кидки м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку однією рукою зверху. 5.Ведення м'яча правою і лівою рукою почергово з застосуванням опору захисника. Обманні рухи під час ведення. 6.Домашнє завдання: багаторазові стрибки на одній і обох ногах. ТЕМАТИЧНА	Т.В. https://www.youtube.com/shorts/GNgM-UcXhas https://www.youtube.com/watch?v=twEBhqvVwUU https://www.youtube.com/watch?v=tUEjM4ljgao https://www.youtube.com/watch?v=Oq9SMaBM9uY https://www.youtube.com/watch?v=O147FFYYVoA
10 24.10 . Онл	1. Теоретичні відомості: вплив шкідливих звичок на здоров'я підлітка. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей. 3. Передача і ловіння м'яча однією рукою від плеча на місці і в русі (в парах і трійках), двома руками від грудей і однією рукою від плеча. Оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча. 4 . Кидки м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку однією рукою зверху. 5.Ведення м'яча правою і лівою рукою почергово з застосуванням опору захисника. Обманні рухи під час ведення. 6. Штрафні кидки вивченими способами.	Т.В. https://www.youtube.com/watch?v=DS5X4i6_7Ro https://www.youtube.com/watch?v=UmyhFwhV4mA https://www.youtube.com/watch?v=tUEjM4ljgao https://www.youtube.com/watch?v=Oq9SMaBM9uY https://www.youtube.com/watch?v=O147FFYYVoA https://www.youtube.com/watch?v=bVdrBlZuCAc

План вивчення на жовтень
з фізичної культури 6 клас

	7.Домашнє завдання: присідання на одній нозі (3х10 на кожній нозі з інтервалом відпочинку30сек.)	
11 24.10 .	1.Теоретичні відомості: Правила змагань:правило 3, 5, 10, 24сек. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей. 3. Передача і ловіння м'яча однією рукою від плеча на місці і в русі (в парах і трійках), двома руками від грудей і однією рукою від плеча. Оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча. .4. Ведення м'яча правою і лівою рукою почергово з застосуванням опору захисника. Обманні рухи під час ведення. 5. . Кидки м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку однією рукою зверху. Штрафні кидки вивченими способами . 6. Домашнє завдання: згинання і розгинання рук лежачи в упорі лежачи. (4х до відказу)	Т.В. https://www.youtube.com/watch?v=NcpQ3VHGuug https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ https://www.youtube.com/watch?v=EzBGIyOQPwo
12 25.10 .	1.Теоретичні відомості: Правила змагань: технічні помилки гравців і покарання. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей. 3. . Передача і ловіння м'яча однією рукою від плеча на місці і в русі (в парах) на відстані 4м.- підготовка до складання навчального нормативу. 4. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодії з партнерами під час гри. 6. Домашнє завдання: стрибки через скакалку. (3х30с)	Т.В. https://www.youtube.com/watch?v=NcpQ3VHGuug https://www.youtube.com/watch?v=UmyhFwhV4mA https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ https://www.youtube.com/watch?v=kp5Kijitla8