

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

№ урок у	Дата	Тема уроку	Додаткові матеріал и	Форма зворотнього зв'язку
49	14.01.2026	Волейбол Комплекс ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. Закріплення та вдосконалення техніки виконання стійки, рухання, повторення\в прийому та передачі м'яча зверху й знизу. Підняття тулуба з положення, лежачі. Навчальна гра у волейбол.	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura8@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
50	16.01.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. Закріплення навичок з т\в передачі м'яча, повторення т\в нижньої подачі м'яча. Підняття тулуба з положення, лежачі. Навчальна гра у волейбол.	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura8@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
51	16.01.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. ОРД по т\в передачі м'яча,	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли

		повторення т\в нижньої подачі м'яча. Згинання та розгинання рук в упорі, лежачі.		запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura8@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
52	21.01.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. ОРД по т\в передач м'яча, повторення т\в нижньої подачі м'яча. Згинання та розгинання рук в упорі, лежачі. <i>Тематична</i>	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura8@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
53	23.01.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. Вдосконалення навичок з т\в нижньої подачі, повторення т\в верхньої подачі м'яча. Згинання та розгинання рук в упорі, лежачі. Навчальна гра у волейбол.	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura8@gmail.com

				або заповніть форму зворотнього зв'язку
54	23.01.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. Вдосконалення навичок з т\в нижньої подачі, повторення т\в верхньої подачі м'яча. Човниковий біг 4X9 м. Навчальна гра у волейбол.	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura8@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
55	28.01.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. Вдосконалення навичок з т\в нижньої подачі, повторення т\в верхньої подачі м'яча. Човниковий біг 4X9 м. Навчальна гра у волейбол.	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura8@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
56	30.01.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. ОРД з техніки виконання нижньої подачі м'яча. Човниковий біг 4X9 м. Багатократні передачі м'яча над головою. Навчальна гра у волейбол.	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і

				потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura8@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
57	30.01.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. Повторення техніки виконання верхньої подачі м'яча. Багатократні передачі м'яча над головою. Човниковий біг 4X9 м. Навчальна гра у волейбол.	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura8@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку