

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

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додатков і матеріали	Форма зворотнього зв'язку
70	04.03.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти. Ловіння і передача м'яча в парах, трійках, четвірках на місці. Вдосконалення т/в ведення м'яча; серійні кидки з різних точок середньої і дальньої відстані. Навчальна гра ЗХЗ.	<a href="#">Урок№1</a>	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a>
71	06.03.2026	Комплекс ЗРВ в русі. Бесіда «Особливості проведення та суддівства змагань»; стійки, пересування, зупинки, повороти. ЗФП: стійка в планці. Стрибки з діставанням високо підвішених предметів; чергування різних способів ловлі, передач і ведення м'яча без зорового контролю в умовах опору захисників. Повторення виконання т/в штрафного кидка. Навчальна гра ЗХЗ.	<a href="#">Урок№1</a>	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a>
72	06.03.2026	Комплекс ЗРВ в русі; стійки, пересування, зупинки, повороти; прискорення на 5-10м з різних СП різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; відбивання м'яча. Стійка в планці. Вдосконалення виконання т/в штрафного кидка. Навчальна гра ЗХЗ.	<a href="#">Урок№1</a> <a href="#">Урок№2</a>	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a>
73	11.03.2026	Комплекс ЗРВ в русі; стійки, пересування, зупинки,	<a href="#">Урок№1</a> <a href="#">Урок№2</a>	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з

		повороти; прискорення на 5-10м з різних СП різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; відбивання м'яча. Стійка в планці. Вдосконалення виконання т/в штрафного кидка. Навчальна гра ЗХЗ. <i>Тематична</i>		виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a>
74	13.03.2026	Комплекс ЗРВ в русі; стійки, пересування, зупинки, повороти; прискорення на 5-10м з різних СП різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; відбивання м'яча. Різновиди відтискань. Закріплення виконання т/в штрафного кидка. Навчальна гра ЗХЗ.	<a href="#">Урок№1</a>	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a>
75	13.03.2026	Комплекс ЗРВ в парах. Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти у нападі і захисті; ловля і передача м'яча в умовах опору захисників. Різновиди відтискань. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита; добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита; штрафний кидок. Навчальна гра ЗХЗ.	<a href="#">Урок№1</a>	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a>
76	18.03.2026	Комплекс ЗРВ в парах. Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти у нападі і захисті; ловля і передача м'яча в умовах опору захисників. Різновиди відтискань. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита; добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його	<a href="#">Урок№1</a> <a href="#">Урок№2</a>	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a>

		від щита; штрафний кидок. Навчальна гра 3Х3.		
77	20.03.2026	Комплекс ЗРВ в парах Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти у нападі і захисті; прискорення на 5-10м з різних СП різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; накривання кидка і організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Різновиди підтягувань. Штрафний кидок і дії гравців при його виконанні. Навчальна гра 3Х3.	<a href="#">Урок№1</a> <a href="#">Урок№2</a>	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a>
78	20.03.2026	Комплекс ЗРВ в парах Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти у нападі і захисті; прискорення на 5-10м з різних СП різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча. Різновиди підтягувань Серійні кидки з різних точок середньої і дальньої відстані без активного опору захисника. Навчальна гра 3Х3.	<a href="#">Урок№1</a> <a href="#">Урок№2</a>	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a>