

Теми для вивчення на сімейній формі навчання (вересень, жовтень)

Фізкультура 10 клас

1 чверть

№	Тема	Джерела
1	Правила безпеки під час занять легкою атлетикою	https://youtu.be/_iUBHvfDU2Y
2	Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці	https://www.youtube.com/watch?v=rxYISTiZSgM
3	Основні види й поняття в легкій атлетиці.	https://youtu.be/8mJx363A978
4	ЗРВ на місці. ЗФП. Кросова підготовка: рівномірний біг і спеціальні бігові вправи.	https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U
5	Техніка виконання стрибка в довжину з місця.	https://www.youtube.com/watch?v=D9ZnmtjsDFI
6	Планування й методика розвитку основних фізичних якостей	https://www.youtube.com/watch?v=Ij3bjrhxXEY
7	Ознаки перевтоми.	https://www.youtube.com/watch?v=GcaLNGtjNWs
8	Основні види й поняття в легкій атлетиці.	https://www.youtube.com/watch?v=nR-b6EHQ6-Y
9	Спеціальні бігові вправи. Прискорення та ривки на дистанції. 30 метрів без урахування часу	https://www.youtube.com/watch?v=7H926UyNQgA

2 чверть

№	Тема	Джерела
1	Правила безпеки під час занять легкою атлетикою	https://youtu.be/_iUBHvfDU2Y
2	Спеціальні бігові вправи. Прискорення та ривки на дистанції. 30 метрів без урахування часу	https://www.youtube.com/watch?v=7H926UyNQgA
3	Розвиток фізичних якостей, вправи для розвитку різних фізичних якостей. Фізичний розвиток, фізична підготовленість.	https://www.youtube.com/watch?v=Ij3bjrhxXEY&ab_channel=%D0%86%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%86%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B0
4	Правила гри у волейбол, вправи переміщення..	https://www.youtube.com/watch?v=cWBqz-WAnKE&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D1%96%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%B7%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8

5	Гігієнічні вимоги та правила самоконтролю під час занять фізичними вправами	https://www.youtube.com/watch?v=ibtMvCDdrRI
6	Роль фізичної культури у сім'ї; вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток	https://www.youtube.com/watch?v=7DbIYlbo1AE

3 чверть

№	Тема	Джерела
1	Правила безпеки під час занять фізичною культурою	https://youtube.com/watch?v=mOgcpsJFOlA&feature=share
2	Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток	https://www.youtube.com/watch?v=h4Xm_ttC1xU&ab_channel=%D0%9D%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D0%91%D1%96%D0%B1%D0%BB%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B8%D0%B4%D0%BB%D1%8F%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B5%D0%B9
3	Розвиток фізичних якостей, вправи для розвитку різних фізичних якостей. Фізичний розвиток, фізична підготовленість.	https://www.youtube.com/watch?v=Ij3bjrhxXEY&ab_channel=%D0%86%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%86%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B0
4	Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей.	https://www.youtube.com/watch?v=WK5N0fb3h48&ab_channel=%D0%AF%D0%BD%D0%B0%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE
5	Суддівство. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколів гри.	https://www.youtube.com/watch?v=J8M4rpR-8Xw&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D1%96%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%B7%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8
6	Верхня бокова подача. Подача в ліву та праву половину майданчика. Вибіркове виконання подачі: на гравця, слабшого у прийомі м'яча, на гравця що вийшов після заміни. Прийом знизу однією рукою з послідовним падінням вперед та перекатом на стегна та живіт (для дівчат) та перекатом на груди (для юнаків)	https://www.youtube.com/watch?v=YyUK5YBM_D0&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D1%96%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%B7%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1

		%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8
№	Тема	Джерела
1	Правила безпеки під час занять	https://youtu.be/_iUBHvfDU2Y
2	Особливості фізичного розвитку у старшому шкільному віці	https://www.youtube.com/watch?v=rxYISTiZSgM
3	ЗРВ на місці. ЗФП. Кросова підготовка: рівномірний біг і спеціальні бігові вправи.	https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U
4	Стрибкові вправи.	https://www.youtube.com/watch?v=D9ZnmtjsDFI
5	Розвиток основних фізичних якостей	https://www.youtube.com/watch?v=Ij3bjrhxXEY