

Фізична культура

8 клас

№ уроку	Орієнтовна дата	Тема уроку	Опорний конспект для учня (документ, фото)	відео до уроку	Матеріали до уроку (презентація, дослід, віртуальна лабораторія тощо)	Матеріали для самоперевірки (тести та інше)	Матеріали для самоопрацювання (д/з)
1	08.11.2021	Баскетбол. Правила безпеки. Основна стійка баскетболіста. Повороти, зупинки, прискорення.	Конспект	Історія українського баскетболу	Презентація	Комплекс ЗРВ з м'ячем	Імітувати основну стійку баскетболіста
2	11.11.2021	Баскетбол. Техніка виконання передач та	Конспект	Розминка		Самоперевірка	Повторити техніку виконання передач та лові м'яча руками
3	12.11.2021	Баскетбол. Розвиток фізичних якостей. Тренування Табата.	Конспект	Тренування Табата		Таймер Табата	Виконання комплексу вправ для розвитку гнучкості
4	15.11.2021	Баскетбол. Техніка передачі м'яча однією та двома руками.	Конспект	Ведення м'яча в баскетболі	Відео. Правила безпеки в баскетболі.	Комплекс ЗРВ	Імітувати техніку виконання вивчених передач м'яча
5	18.11.2021	Баскетбол. Розвиток швидко-силових якостей. Повороти техніки ведення м'яча.	Конспект	Розвиток індивідуальних якостей	Формування постави		Комплекс вправ для формування постави
6	19.11.2021	Розвиток фізичних якостей. Статичні вправи з власною вагою.	Конспект	Відео. Статичні вправи з власною вагою.		Розминка зі скакалкою	Комплекс вправ зі скакалкою
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
53							

54							
55							
56							
57							
58							
59							
60							
61							
62							
63							
64							
65							
66							
67							
68							
69							
70							
71							
72							
73							
74							
75							
76							
77							
78							
79							
80							
81							
82							
83							
84							
85							
86							
87							
88							
89							
90							
91							
92							
93							
94							
95							
96							
97							
98							
99							
100							
101							
102							
103							
104							
105							
106							
107							
108							
109							
110							
111							
112							
113							
114							
115							
116							
117							
118							
119							
120							
121							
122							
123							

124							
125							
126							
127							
128							
129							
130							
131							
132							
133							
134							
135							
136							
137							
138							
139							
140							