Фізична культура

10 клас

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Тема вивчення | Джерела інформації (підручник, посібник, інтернет ресурси та ін.) | Практична робота (виконати вправу, виконати практичну роботу, зробити повідомлення, створити презентацію та ін.) |
| 1-2 | Стройові і ОВ на місці. Різновиди ходьби, бігу. Спеціальні бігові вправи. Повторний біг 3х80м. Естафета.  |  | Виконати комплекс вправ з розвитку гнучкості |
| 3-4 | Стройові і ОВ на місці. Різновиди ходьби, бігу. Спеціальні бігові вправи. Біг 2х200 м. Стрибок у довжину з розбігу. |  | Виконати комплекс вправ з розвитку гнучкості |
| 5-6 | Стройові і ОВ на місці. Різновиди ходьби, бігу. Спеціальні бігові вправи. Біг 300 м. Естафета. |  | Згинання, розгинання рук в упорі за 1 хв. |
| 7-8 | Організовуючі вправи на місці. ЗРВ в парах. Спеціальні стрибкові вправи. Біг 100 м. Естафетний біг 4х60 ь. Стрибок в довжину з місця.  |  | Стрибки на скакалці за 1 хв. |
| 9  | Стройові і ОВ на місці. ЗРВ в парах. Спеціальні вправи для метання тенісного м’ячика на дальність. Тематична: біг 100 м. Стрибок у довжину з місця.  |  | Виконати комплекс вправ з розвитку стрибучості |
| 10-11 | Організовуючі вправи в русі. ЗРВ біля опори, Спеціальні вправи для метання. Естафетний біг 4х100 м. Метання тенісного м’яча. Біг 1000 м. |  | Тренування метання м’ячика |
| 12 | Організовуючі вправи в русі. ЗРВ біля опори, Спеціальні вправи для метання. Тематична: метання тенісного м’яча на дальність. |  | Виконати комплекс вправ з розвитку стрибучості |