Фізична культура

8 клас

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N 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 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча/ Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 2 | Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча. Біг зі зміною напрям­ку та швидкості за сигналом |  |  |
| 3 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча. Вправи на формування постави |  |  |
| 4 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 5 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Біг у повільному темпі |  |  |
| 6 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у висоту. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча. Біг у чер­гуванні з ходьбою |  |  |
| 7 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту. Спеціальні вправи для метання**.** Вправи на формування постави |  |  |
| 8 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 9 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки з повного присяду в верх.**Тематичне оцінюванняз легкої атлетики.** |  |  |