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.) |
|  | Організаційні вправи. Комплекс з ЗРВ із набивним м’ячом. Кидки набивного м’яча обома руками з-за голови  |  |  |
| 2. | Досягнення українських волейболістів. Різновиди ходьби та бігу. Передачі м’яча з пересуванням у трійках. Ходьба зі зміною ритму. |  |  |
| 3. | Різновиди ходьби та бігу. Біг на 15 м за сигналом із різних вихідних положень. Передача м’яча в падінні. Вправи для розслаблення  |  |  |
| 4. | Суддівство (склад суддівської бригади, жести та суддівська термінологія, ведення протоколу гри. Пересування в упорі на руках лежачи по колу. Передача м’яча в стрибку. Вправи для збільшення еластичності м’язів. |  |  |
| 5. | Організаційні вправи. Біг із зупинками та зміною напрямку руху. Ходьба з вправами на відновлення дихання.  |  |  |
| 6. | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс з ЗРВ із набивним м’ячом. Біг із зупинками та зміною напрямку руху. Ходьба з вправами на відновлення дихання. |  |  |
| 7. | Правила техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. Методика розвитку швидкісно-силових якостей. Стройові вправи на місці. Спеціальні бігові вправи. Розвиток координації. Біг 30 м. |  |  |
| 8. | Стройові вправи на місці. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Ходьба з вправами на відновлення дихання. Спеціальні бігові вправи. Подолання смуги перешкод. Біг 100 м. Повторний біг 3х50 м. Естафети. |  |  |