

Погоджено

Заступником директора з НВР

_____ Алла Штука

Календарно – тематичне планування 10 класу 2 семестр

№	Зміст уроку	Дата	Примітки
53	Інструктаж з БЖД. Виконання стройових вправ. Комплекс ЗРВ із стрічками. Різновиди стрибків. Виконання акробатичних елементів. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла з утриманням о. с. після приземлення.		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc
54	Інструктаж з БЖД. Виконання стройових вправ. Комплекс ЗРВ із стрічками. Різновиди стрибків. Виконання акробатичних елементів. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла з утриманням о. с. після приземлення.		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc
55	Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ із гімнастичною палицею. Підстрибування вгору з упору присівши. Виконання вправ в рівновазі. Опорний стрибок способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги».		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc
56	Інструктаж з БЖД Комплекс ЗРВ із гімнастичною палицею. Підстрибування вгору з упору присівши. Виконання вправ в рівновазі. Опорний стрибок способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги».		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc

57	Інструктаж з БЖД. Стрибки зі скакалкою. Виконання акробатичних елементів. Опорний стрибок .		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc
58	Інструктаж з БЖД Контрольний навчальний норматив. . Опорний стрибок. Виконання акробатичних елементів		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc
59	Інструктаж з БЖД. Ознайомити учнів з варіативним модулем «настільний теніс». Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні		https://www.youtube.com/watch?v=jWiS8CSaerg
60	Інструктаж з БЖД. . Настільний теніс. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.		https://www.youtube.com/watch?v=Ign8U5Ziy-0
61	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди.		https://www.youtube.com/watch?v=Ign8U5Ziy-0
62	Інструктаж з БЖД. . Настільний теніс. Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові).		https://www.youtube.com/watch?v=7MgYp_cBI5U
63	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни.		https://www.youtube.com/watch?v=S6XrYgIMrws
64	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс, поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі.		https://www.youtube.com/watch?v=S6XrYgIMrws
65	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри;		https://www.youtube.com/watch?v=zI31XS-nZB0v

66	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Накати справа та зліва, удари, контрудари;		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0v
67	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. подачі з верхнім обертанням м'яча		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0v
68	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Виконання атаквальних прийомів техніки гри: накати справа та зліва, удар, контрудар		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0v
69	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Виконання серій атаквальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0v
70	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Подачі з верхнім обертанням м'яча		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0v
71	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0v
72	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний.		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0v
73	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс-жонглювання, подачі.		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0v
74	Інструктаж з БЖД. Контрольний навчальний норматив Подача м'яча, прийом. Навчальна гра		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0v
75	Інструктаж з БЖД, під час занять волейболом. Основні правила гри в/б. Стійка волейболіста. Пересування в стійці в/б приставними кроками. Прийом та передача м'яча двома руками зверху, знизу в парах.		https://www.youtube.com/watch?v=6bGRrBRLvVQ
76	Інструктаж з БЖД. .		https://www.youtube.com/

	Комплекс ЗРВ із м'ячами. Передача м'яча двома руками зверху, знизу в парах, від стіни. Розвиток сили м'язів ніг. Ігри-естафети.		watch?v=nE2oVddxjgI
77	Інструктаж з БЖД. Вибір в. п. для виконання передач та прийому м'яча. Передача м'яча над собою двома руками зверху з наступною передачею партнеру. Ігри – естафети з елементами гри в/б.		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
78	Інструктаж з БЖД. Значення гравців передньої і задньої лінії. Пряма та бокова нижня подача з різної відстані від сітки. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої подачі. Рухлива гра «Малюкбол», або навчальна гра волейбол.		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
79	Інструктаж з БЖД. Переміщення гравців по майданчику приставними кроками, схресним кроком. Прийом м'яча двома руками зверху, знизу в парах, колонах. Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами.		https://www.youtube.com/watch?v=cWBqz-WAnKE
80	Інструктаж з БЖД. Передача м'яча двома руками зверху, знизу над собою на місці. Нижня пряма та бокова подачі. Навчальна гра.		https://www.youtube.com/watch?v=bcyf4Pnp73k
81	Інструктаж з БЖД. Передача м'яча над собою двома руками зверху з наступною передачею партнеру. Нижня пряма та бокова подачі. Вибір місця для подачі.		https://www.youtube.com/watch?v=bcyf4Pnp73k

82	Інструктаж з БЖД, ЗРВ на місці. Контрольний навчальний норматив. Передача м'яча двома руками зверху в парах		https://www.youtube.com/watch?v=bcyf4Pnp73k
83	Інструктаж з БЖД на уроках футболу . Техніка пересування. Удари середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. Зупинка м'яча серединою підйому. Естафети з м'ячем.		https://www.youtube.com/watch?v=usrYB1kG6yA
84	Інструктаж з БЖД. Біг зі зміною швидкості та напрямку руху. Ведення м'яча при збільшенні швидкості руху з додаванням ведення вісімкою та між стійками.		https://www.youtube.com/watch?v=usrYB1kG6yA
85	Інструктаж з БЖД, ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку спритності. Відволікальні дії (фінти) «відходом», «ударом». «зупинкою». Навчальна гра між класом.		https://www.youtube.com/watch?v=-74T1Sn4JoI
86	Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ із м'ячем. Елементи гри воротаря. Стрибки з імітуванням удару головою. Елементи гри головою. Навчальна гра.		https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g&t=5s
87	Інструктаж з БЖД. Удари по м'ячу, що летить вивченими способами. Тактика нападу: раціональне використання вивчених технічних прийомів, маневрування на полі. Гра в квадраті		https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g&t=5s
88	Інструктаж з БЖД. Теоретична підготовка футболіста: фізична підготовка юного футболіста.		https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g&t=5s

	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку спритності. Різновиди стрибків з імітацією ударів головою і ногою. Жонгливання м'ячем.		
89	Інструктаж з БЖД. Удари лівою і правою ногою по м'ячу, що котиться вивченими способами. Удари по м'ячу головою на дальність і точність з різних положень.		https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g&t=5s
90	Інструктаж з БЖД. Техніка гри воротаря: вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність. Навчальна гра.		https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g&t=5s
91	Інструктаж з БЖД. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Ведення м'яча вивченими способами з обведенням перешкод з наступним ударом по воротах. Навчальна гра.		https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g&t=5s
92	Інструктаж з БЖД. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку спритності. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'яча. Різновид ведення м'яча вивченими способами з наступним ударом по воротах. Навчальна гра між класом.		https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g&t=5s
93	Інструктаж з БЖД. ЗРВ в русі. Вкидання м'яча з місця і після розбігу. Удари на точність одним із вивчених способів у задану половину футбольних воріт. Навчальна гра.		https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g&t=5s
94	Інструктаж з БЖД. Удари по м'ячу на дальність і точність		https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g&t=5s

	<p>правою і лівою ногою. Зупинка м'яча вивченими способами. Вкидання м'яча вивченими способами. Навчальна гра між класом.</p>		
95	<p>Інструктаж з БЖД. Передачі м'яча з місця на точність партнеру в зустрічних колонах. Відбирання м'яча. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою, ловлення та відбивання м'яча. Розвиток спритності . Навчальна гра.</p>		https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g&t=5s
96	<p>Інструктаж з БЖД. Удари по м'ячу на точність партнеру , на відстані 5 – 7 м. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, підошвою що котиться. Відбирання м'яча вибиванням у випаді в суперника, що рухається назустріч, зліва, справа від гравця.</p>		https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g&t=5s
97	<p>Інструктаж з БЖД. Контрольний навчальний норматив. <u>Удари по м'ячу (5 спроб) серединою лоба на точність у руки партнерові.</u> Навчальна гра.</p>		https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g&t=5s
98	<p>Інструктаж з БЖД під час уроків з легкої атлетики. Легкоатлетичні види. Теоретичні відомості:перша допомога при нещасних випадках. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидко-силових якостей. СВБ. Повторити техніку бігу на короткі дистанції (біг 30 м). Повторити низький старт;</p>		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0

	стартовий розбіг. (4x15м). Стрибок у довжину з місця. Ігри за вибором.		
99	Інструктаж з БЖД. Теоретична підготовка: значення занять спортом для підтримання розумової працездатності. Біг 30 м. Човниковий біг 4/9 м. Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0
100	Інструктаж з БЖД. Теоретична підготовка: розвиток швидкісно-силових якостей. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Різновиди бігу, стрибків. ЗРВ в парах. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Стрибок у довжину з місця. Ігри – естафети.		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0
101	Інструктаж з БЖД. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. Метання малого м'яча на дальність з місця у горизонтальну, вертикальну ціль. Стрибок у довжину з місця.		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0
102	Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ в русі. Біг 30 м.: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Метання малого м'яча на дальність з трьох кроків.		https://www.youtube.com/watch?v=aFASZd38pM0
103	Інструктаж з БЖД. Лазіння по руко ходу. Метання малого м'яча на дальність. Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Ігри – естафети.		https://www.youtube.com/watch?v=aFASZd38pM0
10	Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ в русі.		https://www.youtube.com/watch?v=aFASZd38pM0

4	Біг 30 м.: старт, стартовий розбіг , біг по дистанції, фінішування. Метання малого м'яча на дальність з трьох кроків.		
10 5	Інструктаж з БЖД. Контрольний навчальний норматив. <u>Біг 30 м. Метання малого м'яча.</u>		https://www.youtube.com/watch?v=aFASZd38pM0