

План вивчення фізичної культури 11 класу на травень 2025-2026 навчального року

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткові матеріали	Форма зворотнього зв'язку
94	06.05.2026	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг на відрізках 30-100м; прискорення до 30м з різних вихідних положень; стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; метання м'яча на техніку	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
95	06.05.202	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг на відрізках 30-100м; прискорення до 30м з різних вихідних положень; стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; метання м'яча на техніку	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
96	07.05.202	Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг 2x100м; серії бігу по віражу; стрибки у довжину з розбігу; рівномірний біг до 9 хв.	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
97	13.05.202	Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг по відрізках;; серії бігу 3x30м; стрибки у довжину з місця та розбігу,	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com

		способом «зігнувши ноги»; метання м'яча на техніку.		або заповніть форму зворотнього зв'язку
98	13.05.202	Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг по відрізках;; серії бігу 3х30м; стрибки у довжину з місця та розбігу, способом «зігнувши ноги»; метання м'яча на техніку.Контрольний норматив зі стрибків у висоту з розбігу..	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
99	14.05.202	Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг по відрізках;; серії бігу 3х30м; стрибки у довжину з місця та розбігу, способом «зігнувши ноги»; метання м'яча на техніку	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
100	20.05.202	Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в русі; спеціальні бігові та стрибкові вправи; серії бігу 2х100м; спортивна ходьба 400м; стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; метання м'яча на дальність; повільний біг до 6 хв. Контрольний норматив зі стрибків у довжину з місця..	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
101	20.05.202	Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в русі; спеціальні бігові та стрибкові вправи; серії бігу 2х30м, 2х100м; стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»; Рівномірний біг 1500м.	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку

102	21.05.202	Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в русі; повторний біг по відрізках 30-100м, прискорення до 30м з різних вихідних положень. Різновиди стрибків із завданням; стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»; Рівномірний біг 1500м.Контрольний норматив зі стрибків у довжину з розбігу.	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
103	27.05.202	Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; біг на 100м; біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом; спеціальні вправи метальника; метання м'яча на дальність.Контрольний норматив із рівномірного бігу 1500 м.	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
104	27.05.202	Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; біг на 100м; біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом; спеціальні вправи метальника; метання м'яча на дальність.	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
105	28.05.202	Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; серії бігу 2x30м, 2x100м; стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»; метання м'яча на дальність; повільний біг до 6 хв. Контрольний норматив із бігу 100 м. Підсумкова робота за II семестр	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку