

План вивчення фізичної культури 11 класу на жовтень 2024-2025 навчального року

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткова інформація
13	01.10.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування різних способів ловіння та передач в умовах опору захисників. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Штрафний кидок.	Урок №1 Урок №2 Урок №3
14	01.10.2025	Виховання стрибучості. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Чергування різних способів ловіння та передач в умовах опору захисників. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Гра на координацію рухів	Урок №1 Урок №2 Урок №3
15	02.10.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 10 м із різних вихідних положень із веденням м'яча. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Прийоми захисту в умовах протидії гравцям команди, яка атакує. Навчальна гра. Вправи для розслаблення	Урок №1 Урок №2
16	08.10.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування різних способів ловіння та передач в умовах опору захисників. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Прийоми захисту в умовах протидії гравцям команди, яка атакує. Вправи для збільшення еластичності м'язів Тематична	Урок №1 Урок №2 Урок №3 Урок №4 Урок №5
17	08.10.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Обирання моменту та місця для організації групових взаємодій гравців різних амплуа. Навчальна гра. Вправи для позбавлення напруження очей	Урок №1 Урок №2
18	09.10.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. «Човниковий» біг 4 x 10 м. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Обирання моменту та місця для організації групових взаємодій гравців різних амплуа. Самомасаж і струшування руками та ногами	Урок №1 Урок №2
19	15.10.2025	Розтяжка баскетболіста. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Серійні кидки після фінтів. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу. Вправи для формування та корекції постави	Урок №1 Урок №2 Урок №3 Урок №4 Урок №5

20	15.10.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Зістрибування у глибину. Серійні кидки після фінтів. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу. Вправи для запобігання плоскостопості	Урок№1 Урок№2 Урок№3 Урок№4
21	16.10.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Прискорення на 15 м із різних вихідних положень у змаганні з партнерами. Серійні кидки після фінтів. Організація позиційного нападу. Ходьба з вправами на відновлення дихання	Урок№1 Урок№2
22	22.10.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Чергування різних способів ловіння та передач в умовах опору захисників. Серійні кидки після фінтів. Організація захисту проти позиційного нападу. Ходьба зі зміною ритму	Урок№1 Урок№2
23	22.10.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Чергування різних способів ловіння та передач в умовах опору захисників. Серійні кидки з опором захисника. Організація захисту проти позиційного нападу. Гра на зосередження уваги	Урок№1 Урок№2
24	23.10.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. «Човниковий» біг4х 10 м. Ведення м'яча без зорового контролю. Серійні кидки з опором захисника. Навчальна гра. Гра на координацію рухів <i>Тематична</i>	Урок№1 Урок№2