План вивчення фізичної культури 11 класу на жовтень 2026-2027 навчального року

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткова інформація
13	02.10.2026	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	05.10.2026	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	05.10.2026	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	09.10.2026	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	12.10.2026	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	12.10.2026	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. «Човниковий» біг 4 х 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	16.10.2026	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	19.10.2026	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	19.10.2026	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	23.10.2026	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