

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

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додатков а інформація	Форма зворотнього зв'язку
25	05.11.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування різних способів ловіння та передач в умовах опору захисників. Серійні кидки з опором захисника. Штрафний кидок. Вправи для розслаблення	Урок№1 Урок№2 Урок№3	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
26	05.11.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Серійні кидки з опором захисника. Штрафний кидок. Організація швидкого прориву. Вправи для збільшення еластичності м'язів	Урок№1 Урок№2 Урок№3	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
27	06.11.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 20 м із різних вихідних положень із веденням м'яча. Серійні кидки з опором захисника. Організація швидкого прориву. Самомасаж і струшування руками та ногами	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
28	12.11.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стійки, пересування, зупинки, повороти у захисті. Кидок Однією рукою в стрибку зверху вниз із розбігу. Серійні кидки з опором захисника. Організація захисту проти швидкого прориву. Ходьба з вправами на відновлення дихання	Урок№1 Урок№2 Урок№3	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
29	12.11.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Серійні кидки з різних дистанцій. Кидок однією рукою в стрибку зверху вниз із розбігу. Організація захисту проти швидкого прориву. Ходьба зі зміною ритму	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
30	13.11.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами, «Човниковий» біг 4х 10 м. Контрольний норматив із кидків м'яча з дистанції 4,5 м на рівної відстані між п'ятьма точками. Навчальна гра. Гра на координацію рухів	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

31	19.11.2025	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Прискорення на 30 м із різних вихідних положень у змаганні з партнерами. Серійні кидки з різних дистанцій. Контрольний норматив зі штрафних кидків. Навчальна гра. Вправи для розслаблення <i>Тематична</i>	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
32	19.11.2025	Легка Атлетика Безпека життєдіяльності на уроках легкої атлетики. Ходьба,біг,ЗРВ в русі: спеціальні бігові вправи. Вправи для розвитку швидкості:повторний біг на відрізках 30,60 м; прискорення до 40 м з різних стартових положень.	Урок№1 Урок№2 Урок№3	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
33	20.11.2025	Бесіда «Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою». Різновиди ходьби,біг,ЗРВ в русі;спеціальні бігові та стрибкові вправи.Серії бігу 3×30 м,прискорення до 40 м з різних стартових положень;стрибок у довжину з місця. Повільний біг 6 хв.	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

34	26.11.2025	Правила самостійних занять та методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами, складання індивідуальних програм. Стройові вправи в русі. Загальнорозвивальні вправи в русі. Спеціальні бігові вправи. Біг 60 м. Біг 400 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
35	26.11.2025	Правила самостійних занять та методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами, складання індивідуальних програм. Стройові вправи в русі. Загальнорозвивальні вправи в русі. Спеціальні бігові вправи. Біг 60 м. Біг 400 м.	Урок№1 Урок№2 Урок№3	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
36	27.11.2025	Правила самостійних занять та методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами, складання індивідуальних програм. Стройові вправи в русі. Загальнорозвивальні вправи в русі. Спеціальні бігові вправи. Біг 60 м. Біг 400 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