

Календарно - тематичне планування з фізичної культури 11 клас
розроблене згідно Навчальної програми з фізичної культури для закладів
загальної середньої освіти 10-11 класи, рівень стандарту (наказ
Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698)

№ п/п	Дата уроку	Зміст навчального матеріалу
Легка атлетика-16 годин		
1		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.
2		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.
3		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.
4		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.
5		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.
6		Різновиди ходьби,біг,ЗРВ в парах;спеціальні бігові та стрибкові вправи. Серії бігу 3×30 м,2×100 м, стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»,прогинаючись. Повільний біг 6 хв.
7		Стройові вправи в русі. Загальнорозвивальні вправи в парах. Спеціальні стрибкові вправи.Естафетний біг. Біг 1000 м. Стрибок у довжину з місця.Стрибок у довжину з розбігу.Потрійнийстрибок.
8		Перша допомога при травмах(удар,вивих,перелом,розтягнення). Різновиди ходьби,біг,ЗРВ в русі;спеціальні бігові та стрибкові вправи,спеціальні вправи для метання,метання м'яча на дальність.Рівномірний біг 1500 м.

9		Перша допомога при травмах(удар,вивих,перелом,розтягнення). Організовуючі вправи на місці. Загальнорозвивальні вправи в парах.Спеціальні стрибкові вправи.Біг 1500 м.Стрибок у довжину з розбігу.Потрійний стрибок.
10		Різновиди ходьби,біг,ЗРВ в русі;спеціальні бігові та стройові вправи,повторний біг на відрізках 30-100 м;біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом,різновиди стрибків із завданням;стрибки у довжину з розбігу;метання м'яча на техніку та дальність.Рівномірний біг 1500 м.
11		Організовуючі вправи на місці. Загальнорозвивальні вправи біля опори. Спеціальні вправи для метання.Метання малого м'ячика.Нахили тулуба уперед.Подолання смуги перешкод.
12		Організовуючі впраи в русі.Загальнорозвивальні вправи біля опори.Спеціальні вправи для метання.Повільний біг до 12 хвилин.Підтягування у висі.(хл.) і у висі лежачи (дівчата).Подолання смуги перешкод
13		Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево – судинної системи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Спеціальні бігові вправи та вправи для метання.Біг 300м. Техніка метання м'яча на дальність з розбігу способом «із – за спини через плече». Рівномірний біг у повільному темпі на 1500 м.
14		Значення оздоровчого бігу для функціонування м'язової системи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Спеціальні бігові вправи та вправи для метання. Біг на 400м. Метання м'яча на дальність з розбігу способом «із – за спини через плече». Рівномірний біг у повільному темпі на 1500 м.
15		Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці. ЗРВ в русі. Спеціальні бігові вправи. Біг на 100 м. Біг 300 м. Рівномірний біг до 1500 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогнувшись».
16		Характеристика фізичної підготовленості. ЗРВ в русі.Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг на 100 м. Рівномірний біг на 1500 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогнувшись».
Футбол-16 год		
17		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення на 5 м із вихідних положень стоячи в змаганні з партнерами. Ведення м'яча без зорового контролю. Серійні кидки з різних дистанцій. Навчальна гра. Вправи для запобігання плоскостопості
18		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стійки, пересування, зупинки, повороти у нападі. Ведення м'яча без зорового контролю. Серійні кидки з різних дистанцій. Вправи для формування та корекції постави

19		Організація техніко-тактичних дій під час гри. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стійки, пересування, зупинки, повороти у захисті. Ведення м'яча без зорового контролю. Серійні кидки з різних дистанцій. Ходьба з вправами на відновлення дихання.
20		Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою. Веденням'яча у різний спосіб. Жонглювання м'ячем. Вправи для запобігання плоскостопості
21		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з розстановкою та збиранням предметів. Удари по м'ячу ногою з умінням розраховувати силу удару. Відбирання м'яча у підкаті. Індивідуальні дії у нападі. Гра на зосередження уваги
22		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м'яча головою та ногою у стрибку з місця. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різний спосіб. Індивідуальні дії у нападі. Гра на координацію рухів
23		Технічна підготовка футболіста. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різний спосіб. Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для розслаблення
24		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця та з розбігу з ударами головою по м'ячах, що підвішені на різній висоті. Укидання м'яча на точність і дальність. Індивідуальні дії у захисті. Навчальна гра у зменшених за чисельністю складах. Вправи для збільшення еластичності м'язів.
25		Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Естафета з метанням м'ячів у ціль. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різний спосіб. Вправи для формування та корекції постави
26		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Ривки до м'яча наступним ударом по воротах. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різний спосіб. Відволікальні дії (фінти) з урахуванням ігрового амплуа. Ходьба зі зміною ритму
27		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Естафета зі стрибками та бігом. Удари по м'ячу головою. Відволікальні дії (фінти) з урахуванням ігрового амплуа.

		Групові дії у нападі під час швидкої організації атак. Вправи для запобігання плоскостопості
28		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Удари по футбольному та набивному м'ячах на дальність. Групові дії у нападі під час швидкої організації атак. Навчальна гра. Ходьба з вправами на відновлення дихання
29		Особливості підготовки дівчат у футболі. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед. Удари по м'ячу головою. Зупинки м'яча у різний спосіб. Гра на зосередження уваги
30		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Біг із максимальною швидкістю після імітування удару головою у стрибку. Удари по м'ячу головою. Відбирання м'яча у підкаті. Підсилення захисту. Гра на координацію рухів
31		Особливості підготовки дівчат у футболі. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Боротьба за м'яч за допомогою поштовхів. Відбирання м'яча у підкаті. Елементи гри воротаря (техніка ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами). Вправи для розслаблення
32		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг боком і спиною вперед наввипередки. Відбирання м'яча у підкаті. Елементи гри воротаря (уміння визначати напрямок можливого удару, гра на виходах). Узгодження дій в обороні. Гра на зосередження уваги
Настільний теніс-16 год		
33		Техніка безпеки під час занять настільним тенісом. Історія розвитку настільного тенісу в світі. Стройові вправи. ЗРВ на місці та в русі. Човниковий біг 4х9 м. Ігрова стійка тенісиста, її різновиди. Хватка ракетки, види хваток. Рухливі ігри.
34		Загальна характеристика гри. Стройові вправи. ЗРВ на місці та в русі. Човниковий біг 4х9 м. Хватка ракетки, види хваток. Набивання м'яча. Рухливі ігри.
35		Основні правила гри у настільний теніс. Стройові вправи. ЗРВ на місці та в русі. Ігрова стійка тенісиста, її різновиди. Набивання м'яча. Прийом подачі. Рухливі ігри
36		Стройові вправи. ЗРВ на місці та в русі. Переміщення тенісистів. Способи переміщення (одно крокові, багатокрокові). Прийом подачі. Рухливі ігри.
37		Стройові вправи. ЗРВ на місці та в русі. Човниковий біг 4х9 м.

		Способи переміщення (одно крокові, багатокрокові). Набивання м'яча. Виконання подачі, поштовхового удару. Навчальна гра. Рухливі ігри.
38		Стройові вправи. ЗРВ на місці та в русі. Човниковий біг 4х9 м. Набивання м'яча. Виконання подачі, поштовхового удару. подача «Віяло». Прийом подачі. Навчальна гра. Рухливі ігри.
39		Стройові вправи. ЗРВ на місці та в русі. Набивання м'яча. Виконання подачі, поштовхового удару. подача «Човник». Прийом подачі. Навчальна гра. Рухливі ігри.
40		Стройові вправи. ЗРВ на місці та в русі. Набивання м'яча. Виконання подачі, поштовхового удару. подача «Маятник». Прийом подачі. Навчальна гра. Рухливі ігри.
41		Історія розвитку настільного тенісу в Україні.Стройові вправи. ЗРВ на місці та в русі. Човниковий біг 4х9 м. Набивання м'яча. Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. Серія захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Двостороння гра. Рухливі ігри.
42		Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс. Стройові вправи. ЗРВ на місці та в русі. Набивання м'яча. Підрізка справ та зліва, «свічка». Серія захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Двостороння гра. Рухливі ігри.
43		Правила змагань. Суддівство. Стройові вправи. ЗРВ на місці та в русі. Човниковий біг 4х9 м. Підрізка справ та зліва, «свічка». Серія захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Рухливі ігри.
44		Стройові вправи. ЗРВ на місці та в русі. Підрізка справ та зліва, «свічка». Удосконалення подач з нижнім обертом м'яча. Контрольний норматив.Набивання м'яча ракеткою. Двостороння гра.
45		Стройові вправи. ЗРВ на місці та в русі. Човниковий біг 4х9 м. Підрізка справ та зліва, «свічка». Удосконалення подач з нижнім обертом м'яча. Контрольний норматив.Виконання серії поштовхових ударів з партнером. Двостороння гра. Рухливі ігри.
46		Стройові вправи. ЗРВ на місці та в русі. Підрізка справ та зліва, «свічка». Контрольний норматив.Виконання подачі з нижнім обертом м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі). Рухливі ігри.
47		Стройові вправи. ЗРВ на місці та в русі. Підрізка справ та зліва, «свічка». Контрольний норматив.Виконання серії підрізки справа або зліва з партнером по прямим. Рухливі ігри.

48		Стройові вправи. ЗРВ на місці та в русі. Підрізка справ та зліва, «свічка». Удосконалення подач з нижнім обертом м'яча. Двостороння гра. Рухливі ігри.
----	--	--

№ п/п	Дата уроку	Зміст навчального матеріалу
Волейбол-24 год		
49		Завдання на семестр. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пробігання коротких відрізків із різних вихідних положень. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим і лівим боком із імітацією блокування. Взаємодія гравців, які приймають м'яч, із гравцем, який перебуває в зоні 4, 3, 2. Ходьба з вправами на відновлення дихання.
50		Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу, стоячи на місці. Націлена подача м'яча. Взаємодія гравців, які приймають м'яч, із гравцем, який перебуває в зоні 4, 3, 2. Вправи для формування та корекції постави.
51		Волейбол у сучасному олімпійському русі. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані до неї. Націлена подача м'яча. Взаємодія з гравцем, який виконує другу передачу. Ходьба зі зміною ритму.
52		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Пересування приставним кроком із наступним поворотом на 180° і прискоренням. Передача м'яча для нападального удару. Націлена подача м'яча. Навчальна гра. Вправи для запобігання плоскостопості.
53		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Пересування приставним кроком із наступним поворотом на 180° і прискоренням. Передача м'яча для нападального удару. Націлена подача м'яча. Навчальна гра. Вправи для запобігання плоскостопості.
54		Фізична підготовленість волейболіста. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Стрибки з просуванням уперед. Силова подача м'яча. Передача м'яча зв'язковому гравцеві. Гра на зосередження уваги.

55		Суддівство змагань. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу, стоячи на місці. Силова подача м'яча. Передача м'яча зв'язковому гравцеві. Вправи для розслаблення.
56		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з просуванням назад. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим і лівим боком спиною до сітки з поворотом на 180° з імітацією блокування. Прямий нападальний удар з коротких і середніх передач. Силова подача м'яча. Гра на координацію рухів.
57		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з подоланням перешкод. Скорочені передачі м'яча. Прийом м'яча після сильних верхніх подач. Навчальна гра. Вправи для розслаблення.
58		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пробігання коротких відрізків із різних вихідних положень. Передача м'яча у стрибку. Силова подача м'яча. Прямий нападальний удар із коротких і середніх передач. Вправи для збільшення еластичності м'язів.
59		Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м'яча у стрибку. Прийом м'яча після сильних верхніх подач. Прямий нападальний удар з коротких і середніх передач. Вправи для позбавлення напруження з очей.
60		Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані до неї. Скорочена верхня пряма подача м'яча. Прийом м'яча, що летить збоку. Самомасаж і струшування руками та ногами.
61		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Пересування приставним кроком із наступним падінням і перекатом. Скорочена верхня пряма подача м'яча. Прийом м'яча, що летить збоку. Передача м'яча із задньої лінії. Вправи для формування та корекції постави.
62		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Пересування приставним кроком із наступним падінням і перекатом. Скорочена верхня пряма подача м'яча. Прийом м'яча, що летить збоку. Передача м'яча із задньої лінії. Вправи для формування та корекції постави.
63		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Стрибки з діставанням підвішених предметів. Передача м'яча для нападального удару з другої лінії.

		Прямий нападальний удар із переводом. Одиночне блокування в зонах 3, 2, 4. Ходьба з вправами на відновлення дихання.
64		Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу у стрибку. Передача м'яча для нападального удару з другої лінії. Групове блокування в зонах 3, 2, 4. Вправи для запобігання плоскостопості.
65		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування приставним кроком із наступною імітацією нападального удару. Планеруюча в межах майданчика подача. Прямий нападальний удар із другої лінії. Контроль за суперником. Ходьба зі зміною ритму.
66		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування приставним кроком із наступною імітацією нападального удару. Планеруюча в межах майданчика подача. Прямий нападальний удар із другої лінії. Контроль за суперником. Ходьба зі зміною ритму.
67		Правила першої допомоги в разі травмування. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим і лівим боком спиною до сітки з поворотом на 180° з імітацією блокування. Прийом м'яча після швидкого переміщення. Планеруюча в межах майданчика подача. Гра на координацію рухів.
68		Методика самостійних занять. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пробігання коротких відрізків із різних вихідних положень. Імітація нападального удару з наступними обманливими діями. Прийом м'яча після швидкого переміщення. Вправи для розслаблення.
69		Поняття про втому та перевтому. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу у стрибку. Прямий нападальний удар слабшою рукою. Обирання місця для блокування. Вправи для збільшення еластичності м'язів.
70		Поняття про втому та перевтому. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу у стрибку. Прямий нападальний удар слабшою рукою. Обирання місця для блокування. Вправи для збільшення еластичності м'язів.
71		Функціональні можливості організму. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами.

		Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані до неї. Взаємодія з партнером по блоку. Контрольний норматив із прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хлопці) та ігровий майданчик (дівчата). Самомасаж і струшування руками та ногами.
72		Функціональні можливості організму. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані до неї. Взаємодія з партнером по блоку. Контрольний норматив із прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хлопці) та ігровий майданчик (дівчата). Самомасаж і струшування руками та ногами
73		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Пересування приставним кроком із наступною імітацією блокування. Контрольний норматив із передач м'яча на точність через сітку із зони 2, 3, 4 у зазначену зону. Навчальна гра. Ходьба з вправами на відновлення дихання. Підбиття підсумків вивчення модуля «Волейбол»
Легка атлетика-10 год		
74		Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в русі. Спеціальні бігові вправи: біг з високим підняттям колін; біг з закиданням гомілки; багато скоки; серії бігу 3х30м; 2х100м; стрибок у довжину з місця. Метання набивних м'ячів із різних вихідних положень; повільний біг.
75		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
76		Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг 2х100м; серії бігу по віражу; стрибки у довжину з розбігу; рівномірний біг до 9 хв.
77		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.
78		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
79		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.
80		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.
81		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.
82		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.
83		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.
84		Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; серії бігу 2х30м, 2х100м; стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»; метання м'яча на дальність; повільний біг до 6 хв. Контрольний норматив із бігу 100 м.
Футбол-21 год		
85		Особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму в старшому шкільному віці. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Зустрічна естафета з перенесенням м'ячів. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Ходьба з вправами на відновлення дихання.
86		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Зустрічна естафета з перенесенням м'ячів. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Ходьба з вправами на відновлення дихання.
87		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Ведення м'яча у різні способи. Навчальна гра. Вправи для формування та корекції постави.
88		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Естафета з подоланням смуги перешкод. Удари по м'ячу

		ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Ведення м'яча у різні способи. Ходьба зі зміною ритму.
89		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Ведення м'яча у різні способи. Жонглювання м'ячем. Вправи для запобігання плоскостопості.
90		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Ведення м'яча у різні способи. Жонглювання м'ячем. Вправи для запобігання плоскостопості.
91		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м'яча головою та ногою у стрибку з місця. Уміння розраховувати силу удару по м'ячу ногою. Зупинки м'яча у різні способи. Відбирання м'яча у підкаті. Індивідуальні дії у нападі. Гра на координацію рухів.
92		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Гандбол за спрощеними правилами. Уміння розраховувати силу удару по м'ячу ногою. Укидання м'яча на точність. Індивідуальні дії у захисті. Вправи для розслаблення
93		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця з ударами головою та ногою по м'ячах, що підвішені на різній висоті. Уміння розраховувати силу удару по м'ячу ногою. Укидання м'яча на точність. Навчальна гра. Вправи для збільшення еластичності м'язів.
94		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Елементи гри воротаря (швидка організації атаки). Організація швидкого нападу. Волейбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для збільшення еластичності м'язів.
95		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний і навпаки. Елементи гри воротаря (керування грою партнерів по обороні). Організація оборони проти швидкого нападу. Самомасаж і струшування руками та ногами.
96		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Укидання м'яча на точність. Жонглювання м'ячем. Організація поступового нападу. Баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для формування та корекції постави. Контрольний норматив зі стрибків у висоту з розбігу.
97		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення та ривки з м'ячем на 30–60 м. Удари по м'ячу ногою з умінням розраховувати силу удару. Укидання м'яча

		на дальність. Контрольний норматив для воротарів із ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером. Ходьба з вправами на відновлення дихання.
98		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Естафета з кидками та ловінням м'яча. Удари по м'ячу ногою з умінням розраховувати силу удару. Ведення м'яча у різний спосіб. Організація оборони проти поступового нападу. Вправи для запобігання плоскостопості. Контрольний норматив зі стрибків у довжину з розбігу.
99		Правила гри та арбітраж. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Ведення м'яча з наступним ривком і ударом у ціль. Контрольний норматив із зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів. Ходьба зі зміною ритму.
100		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Колова естафета з кидками та ловінням м'яча. Контрольний норматив із ударів на точність із-за меж штрафного майданчика після ведення м'яча. Навчальна гра. Вправи для збільшення еластичності м'язів. Контрольний норматив і зрівномірного бігу 1500 м.
101		Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м'яча головою та ногою у стрибку з розбігу. Відволікальні дії (фінти) з урахуванням ігрового амплуа. Навчальна гра. Самомасаж і струшування руками та ногами.
102		Уміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи омріяної професії). Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Колова естафета з кидками та ловінням м'яча. Удари по м'ячу ногою на точність. Відволікальні дії (фінти). Навчальна гра. Вправи для формування та корекції постави. Контрольний норматив із метання малого м'яча на дальність.
103		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед. Удари по м'ячу головою. Зупинки м'яча у різні способи. Групові дії у захисті (підсилення). Гра на зосередження уваги.
104		Особливості підготовки дівчат у футболі. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Боротьба за м'яч за допомогою поштовхів. Відбирання м'яча у підкаті. Ловіння, відбивання та кидки м'яча руками, вибивання м'яча ногами воротарем. Вправи для розслаблення. Контрольний біг із бігу 100 м.

105		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Волейбол із елементами футболу. Удари по м'ячу ногою на точність. Укидання м'яча на дальність. Організація поступового нападу. Вправи для формування та корекції постави.
-----	--	---