

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

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткові матеріали	Форма зворотнього зв'язку
79	01.04.2026	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	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
80	01.04.2026	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.	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
81	02.04.2026	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.	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
82	08.04.2026	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Швидкий	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і

		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.		потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
83	08.04.2026	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Укидання м'яча на точність. Жонгливання 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.	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
84	09.04.2026	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.	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
85	15.04.2026	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.	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com

		Ведення м'яча у різний спосіб. Організація оборони проти поступового нападу. Вправи для запобігання плоскостопості. Контрольний норматив зі стрибків у довжину з розбігу.		або заповніть форму зворотнього зв'язку
86	15.04.2026	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.	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
87	16.04.2026	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 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
88	22.04.2026	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.	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

89	22.04.2026	<p>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.</p>	Урок№1	<p>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</p>
90	23.04.2026	<p>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.</p>	Урок№1	<p>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</p>
91	29.04.2026	<p>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.</p>	Урок№1	<p>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</p>

92	29.04.2026	<p>Т.3. Легка атлетика (14 год)</p> <p>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.</p>	Урок№1	<p>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</p>
93	30.04.2026	<p>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.</p>	Урок№1 Урок№2	<p>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</p>