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

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткова інформація
1	04.09.2026	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.	1) Відео урок 2 урок 3урок 4 ЗРВ 5 урок 6 Урок 7 урок
2	07.09.2026	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	1) Відео урок 2)ЗРВ 3)для постави 4)ведення мяча 5)відновлення дихання
3	07.09.2026	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	1) Відео урок 2) Відео урок 3) гра
4	11.09.2026	День фізичної культури та спорту в Україні. Історія виникнення. Поняття Олімпійські ігри та його історія. Відомі спортсмени України.	1) день фізичної культури
5	14.09.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ.Стрибки з імітуванням удару головою та ногою. Ведення' м'яча у різний спосіб. Жонглювання м'ячем. 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	1) ЗРВ 2) жонглювання мячем 3) відбирання м"яча 4) укрок
6	14.09.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Дістування 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	1) Відео урок
7	18.09.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різний спосіб. Гандбол	1) Відео урок

		за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для розслаблення	2) Відео урок 3)гра
8	21.09.2026	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. ***Тематична***	1) Відео урок 2)правила гри 3)тест
9	21.09.2026	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	
10	25.09.2026	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	1)урок 2)ЗРВ 3)для постави 4)
11	28.09.2026	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	1)ЗРВ 2)пересування 3)стійка 4)повороти 5)зупинки
12	28.09.2026	Атлетична підготовка. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. «Човниковий» біг 4 х 10 м. Ведення м'яча без зорового контролю. Серійні кидки з різних дистанцій. Ходьба зі зміною ритму	1)ведення мяча 2)кидки