

План вивчення фізичної культури 9 класу на травень 2025-2026 навчального року

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткові матеріали	Форма зворотнього зв'язку
93	01.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м'яча головою та ногою. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м'ячу, що летить. Зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі	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
94	04.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця з ударами головою по м'ячах, які підвішені на різній висоті. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м'ячу, що летить. Зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Відбирання м'яча. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	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
95	04.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця з ударами ногою по м'ячах, які підвішені на різній висоті. Удари ногами у різний спосіб по м'ячу, що летить. Зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Укидання м'яча з різних вихідних положень із місця.	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

		Вправи на формування постави		
96	08.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба без стрибка. Ведення м'яча. Укидання м'яча з різних вихідних положень із місця. Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для 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
97	11.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба без стрибка. Ведення м'яча. Укидання м'яча з різних вихідних положень після розбігу. Баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Ходьба у повільному темпі	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
98	11.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба без стрибка. Укидання м'яча з різних вихідних положень після розбігу. Волейбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Біг у чергуванні з ходьбою	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
99	15.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Виклик номерів». Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба без стрибка. Ведення	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту

		м'яча. Маневрування на полі. Біг у повільному темпі		fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
100	18.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м'ячем. Жонглювання м'ячем ногою, стегном і головою. Ведення м'яча. Відбирання м'яча. Раціональне використання вивчених технічних прийомів. Біг у чергуванні з ходьбою	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
101	18.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Мисливці та качки». Ведення м'яча. Відбирання м'яча. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання	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
102	22.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у групах. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Фінт «відходом». Елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі	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
103	25.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у групах. Стрибки з імітуванням удару	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і

		головою. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча. Біг у повільному темпі		потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
104	25.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у групах. Стрибки з розбігу з ударами головою по м'ячах, які підвішені на різній висоті. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на точність. Фінт «ударом». Елементи гри воротаря: вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів. Біг у чергуванні з ходьбою	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
105	29.05.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ведення м'яча. Відбирання м'яча. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання. Підсумкова робота за II семестр	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