

2025 - 2026 навчальний рік

9 клас

Основи здоров'я

Осінчук Оксана Валеріївна

I семестр

01.09.2025 - 26.12.2025

«Основи здоров'я» 9 кл. (авт. О. Тагліна)

Підручник для 9 класу закладів загальної середньої освіти

Покликання на онлайн-уроки

<https://meet.google.com/nuq-tnaq-sot>

Тест 5 <https://forms.gle/KV4k2Lm2gkpX8N778>

Тест 4 <https://forms.gle/wovvRA8eLJH6wHFW9>

Тест 3 <https://forms.gle/E7TJS3LATMwSF3Y16>

Тест 2 <https://cutt.ly/QVMC4RS>

Тест 1 <https://forms.gle/amKtwq3pX42DJSEv6>

9-А, В – 23.10.2025

9-Б – 21.10.2025

9-А – 11.20

9-В – 12.10

9-Б – 08.00

Тема: Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла.

Завдання для виконання:

1. Переглянути відеоурок <https://bit.ly/3eDW3kR>
2. Переглянути відео «Основні принципи здорового харчування»
<https://bit.ly/3S7PGEa>
3. Опрацювати § 8 (с. 43-48)
4. Усно відповісти на питання (с. 47)
5. Усно виконати практичне завдання (с. 47-48)

Кінцевий термін виконання завдання – 03.11, 05.11.2025



9-А, В – 16.10.2025

9-А – 11.20 - зараз підвищена небезпека. Урок не проводиться.

Перебувайте в безпечному місці.

9-В – 12.10

9-Б – 14.10.2025

9-Б – 08.00

Тема: Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури.
Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці.

Завдання для виконання:

1. Переглянути відео <https://www.youtube.com/watch?v=0P--zETFafI>
2. Опрацювати §§ 6, 7 (с. 33-38, 38-43)
3. Усно відповісти на питання (с. 37-38, 43)
4. Виконати тестові завдання
<https://forms.gle/E7TJS3LATMwSF3Y16>

Кінцевий термін виконання завдання – 20.10, 22.10.2025



9-А, В – 09.10.2025

9-А – 11.20

9-В – 12.10

9-Б – 07.10.2025

9-Б – 08.00

Тема: Види рухової активності. Вплив рухової активності на благополуччя людини.

Завдання для виконання:

1. Опрацювати § 5 (с. 28-33)
2. Переглянути відео <https://www.youtube.com/watch?v=GMVICVoq59Q&t>
3. Усно відповісти на питання (с. 33)
4. Виконати тестові завдання <https://cutt.ly/QVMC4RS>

Кінцевий термін виконання завдання – 13.10, 15.10.2025



9-А, В – 02.10.2025

9-А – 11.20

9-В – 12.10

Тема: Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я.

Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я.

Завдання для виконання:

1. Переглянути відеоурок <https://www.youtube.com/watch?v=4FEsTjZNq7U>
2. Опрацювати § 4 (с. 24-27)
3. Усно відповісти на питання (с. 28)

Кінцевий термін виконання завдання – 24.09.2025



9-Б – 23.09.2025

9-Б – 08.00

Відеоконференція Google Meet

<https://meet.google.com/nuq-tnaq-sot> (За умови відсутності повітряної тривоги)

Тема: Здоров'я людини.

Сучасне уявлення про здоров'я. Дотримання здорового способу життя.

Завдання для виконання:

1. Виконати тест **<https://forms.gle/amKtwq3pX42DJSEv6>**

Кінцевий термін виконання завдання – 29.09.2025



9-А, В – 18.09.2025

Тема: Сфери життя людини. Планування життя.

Завдання для виконання:

1. Переглянути відеоурок **<https://youtu.be/GWBaLArTwRA?t=11>**
2. Опрацювати § 3 (с. 16-22)
3. Усно відповісти на питання (с. 21)
4. Усно виконати практичне завдання (с. 22)

Кінцевий термін виконання завдання – 24.09.2025



9-Б – 02.09.2025

Тема: Здоров'я людини.

Сучасне уявлення про здоров'я. Дотримання здорового способу життя.

Завдання для виконання:

1. Переглянути відеоурок <https://bit.ly/3RjtvLA>
2. Опрацювати § 1 (с. 6-11)
3. Усно відповісти на питання (с. 11)
4. Усно виконати практичне завдання (с. 12)

Кінцевий термін виконання завдання – 08.09.2025

