

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

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткова інформація	Форма зворотнього зв'язку
37	01.12.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (дівчата). Підйом переворотом в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Вправи для розвитку гнучкості	Урок№1 Урок№2 Урок№3 Урок№4	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
38	01.12.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Підтягування у висі лежачи (дівчата). Підйом переворотом в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Біг у чергуванні з ходьбою	Урок№1 Урок№2 Урок№3 Урок№4	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
39	05.12.2025	Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії,	Урок№1	Якщо у вас виникли

		аеробіки. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - ЗІСКОК вигнувшись (дівчата). Підтягування у висі лежачи (дівчата). Підйом переворотом в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом		запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
40	08.12.2025	Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Піднімання тулуба в сід. Акробатика: комбінація елементів вправ. 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
41	08.12.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Підтягування у висі лежачи (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі на брусах (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Вправи для корекції постави	Урок№1 Урок№2 Урок№3	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
42	12.12.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера..Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі на брусах (хлопці), лежачи від підлоги (дівчата). Акробатика: комбінація елементів вправ. Біг у повільному темпі	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizcnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
43	15.12.2025	Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Піднімання тулуба в сід. Акробатика: комбінація елементів вправ. 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 fizcnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
44	15.12.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Підтягування у висі лежачи (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі на брусах (хлопці). Акробатика: комбінація	Урок№1 Урок№2 Урок№3	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і

		елементів вправ. Вправи для корекції постави		потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
45	19.12.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера..Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі на брусах (хлопці), лежачи від підлоги (дівчата). Акробатика: комбінація елементів вправ. Біг 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
46	22.12.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (дівчата). Підтягування у висі (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Вправи для формування та корекції постави	Урок№1 Урок№2 Урок№3	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

47	22.12.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами Вправи на координацію рухів. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Контрольний навчальний норматив зі згинань і розгинань рук в упорі лежачи від підлоги. 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
48	26.12.2025	Профілактика травматизму під час занять гімнастикою. Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Стрибки зі скакалкою. Контрольний навчальний норматив із нахилів уперед із положення сидячи. Контрольний навчальний норматив із піднімань тулуба в сід. Біг у чергуванні з ходьбою. Підбиття підсумків за семестр. Підсумкова робота за I семестр	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