

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

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткова інформація
15	03.10.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на точність. Елементи гри воротаря: організація атаки під час уведення м'яча в гру. Волейбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Біг у чергуванні з ходьбою	Урок№1
16	06.10.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Виштовхни з кола». Ведення м'яча. Контрольний навчальний норматив для воротарів із ударів по м'ячу ногою з рук на дальність і точність в умовному коридорі завширшки 10 м. Біг у повільному темпі	Урок№1 Урок№2
17	06.10.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м'ячем. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба у стрибку. Ведення м'яча. Контрольний навчальний норматив для воротарів із кидків м'яча на дальність і точність в умовному коридорі завширшки 3 м.	Урок№1 Урок№2 Урок №3
18	10.10.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару ногою. Ведення м'яча. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба у стрибку. Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом <i>Тематична</i>	Урок№1 Урок №2
19	13.10.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Ведення м'яча. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба у стрибку. Взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій. Біг у повільному темпі	Урок№1 Урок№2 Урок№3
20	13.10.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. Ведення м'яча. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на точність. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба у стрибку. Біг у чергуванні з ходьбою	Урок№1 Урок№2 Урок№3 Урок№4
21	17.10.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Диставання підвішеного м'яча головою. Удари ногою у різний	Урок№1\ Урок№2

		спосіб на точність. Організація та побудова «стінки». Контрольний навчальний норматив із ударів по м'ячу серединою лоба на точність у руки партнерові. Вправи на формування постави	Урок№3 \ Урок№4
22	20.10.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. Ведення м'яча. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Удосконалення ігрових та стандартних ситуацій. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом.	Урок№1 Урок№2 Урок№3
23	20.10.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Стрибки з розбігу з ударами головою по м'ячах, які підвішені на різній висоті. Ведення м'яча. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання	Урок№1 Урок№2 Урок№3 Урок№4
24	24.10.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Стрибки з розбігу з ударами ногою по м'ячах, які підвішені на різній висоті. Жонглювання м'ячем ногою, стегном і головою. Контрольний навчальний норматив із ударів на точність у ворота з відстані 11м після ведення м'яча. Навчальна гра.	Урок№1 Урок№2 Урок№3