

# План вивчення фізичної культури 9 класу на листопад 2023-2024 навчального року

| № уроку | Дата       | Тема уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Додаткова інформація                                                       | Форма зворотнього зв'язку                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25      | 03.11.2025 | Основи раціонального харчування. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Жонгливання м'ячем ногою, стегном і головою. Контрольний навчальний норматив із ударів по нерухомому м'ячу на точність у ворота з відстані 16,5 м. Навчальна гра. Вправи на формування постави <i>Тематична</i>                                 | <a href="#">Урок№1</a><br><a href="#">Урок№2</a>                           | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a> |
| 26      | 03.11.2025 | <b>Гімнастика (21 год)</b><br>Перша допомога у разі травм (удар, вивих, перелом, розтягнення). Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з подоланням особистої ваги. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Ходьба у повільному темпі | <a href="#">Урок№1</a><br><a href="#">Урок№2</a><br><a href="#">Урок№3</a> | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a> |
| 27      | 07.11.2025 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок: способом «ноги                                                                                                                                                                                                                                                  | <a href="#">Урок№1</a><br><a href="#">Урок№2</a>                           | Якщо у вас виникли                                                                                                                                                                                                                                    |

|    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |            | нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: стійка на руках (хлопці), «міст» нахилом назад (дівчата). Вправи для формування та корекції постави                                                                                                         | <a href="#">Урок№3</a>                                                     | запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a>                    |
| 28 | 10.11.2025 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Вправи на координацію рухів. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід-зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: стійка на руках (хлопці), «міст» нахилом назад (дівчата). Біг у повільному темпі | <a href="#">Урок№1</a><br><a href="#">Урок№2</a><br><a href="#">Урок№3</a> | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a> |
| 29 | 10.11.2025 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід-зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: стійка на руках (хлопці), «міст» нахилом назад (дівчата). Вправи для розвитку гнучкості                       | <a href="#">Урок№1</a><br><a href="#">Урок№2</a>                           | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a>                                                         |

|    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            | або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a>                                                                                                                                                                                               |
| 30 | 14.11.2025 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід-зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: стійка на руках (хлопці), «міст» нахилом назад (дівчата). Біг у чергуванні з ходьбою | <a href="#">Урок№1</a><br><a href="#">Урок№2</a>                           | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a> |
| 31 | 17.11.2025 | Оптимальний руховий режим. Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у Присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Вправи на формування постави                        | <a href="#">Урок№1</a><br><a href="#">Урок№2</a><br><a href="#">Урок№3</a> | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a> |
| 32 | 17.11.2025 | Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи                                                                                   | <a href="#">Урок№1</a><br><a href="#">Урок№2</a><br><a href="#">Урок№3</a> | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і                                                                                                                                                                                      |

|    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |            | від підлоги (хлопці). Акробатика: <i>переворот</i> у сторону. Рухлива гра на увагу                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                  | потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a>                                                                  |
| 33 | 21.11.2025 | Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Підтягування у висі (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом                                                                 | <a href="#">Урок№1</a><br><a href="#">Урок№2</a> | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a> |
| 34 | 24.11.2025 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з подоланням ваги партнера. Опорний стрибок :способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (дівчата). Підйом силою в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Повільна ходьба | <a href="#">Урок№1</a><br><a href="#">Урок№2</a> | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a> |

|    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 35 | 24.11.2025 | 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 силою в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Вправи для формування та корекції постави<br><i>Тематична</i> | <a href="#">Урок№1</a><br><a href="#">Урок№2</a> | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a> |
| 36 | 28.11.2025 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи на координацію рухів. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (дівчата). Підйом силою в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Біг у повільному темпі           | <a href="#">Урок№1</a><br><a href="#">Урок№2</a> | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a> |