

**Календарно-тематичне планування уроків  
з фізичного виховання  
у 9 класі**

Навчальна програма з фізичного виховання для 5-9 класів, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804

№	Тема уроку	Дата
<b>I семестр</b>		
<b>Модуль I. Футбол (18 год.) (початок)</b>		
1	Правила техніки безпеки на уроках футболу. Інструкція № __. Профілактика травматизму на уроках футболу. Інструкція № __. Організуючі і стройові вправи. Загально розвивальні вправи. Ведення м'яча різними способами, ведення з виконанням ривків та обведень, контролюючи м'яч. Удари вивченими способами по м'ячу, що котиться, летить у різних напрямках, на дальність і точність. Рухливі ігри з елементами футболу	
2	Міжнародні футбольні організації. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'яча. Удари правою та лівою ногою різними способами. Удари на точність і дальність. Зупинки м'яча грудьми (крім дівчат) у русі, вдосконалення різних способів зупинки з виведенням м'яча на зручну позицію для подальших дій. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей	
3	Основні засади арбітражу. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи: прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. Біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр) тощо. Рухливі ігри з елементами футболу	
4	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи: стрибки з імітуванням удару головою та ногою; дістання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті. Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей	
5	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Човниковий біг 4×10 м. Жонглювання м'ячем. Зупинки м'яча грудьми (крім дівчат) на місці, внутрішньою та зовнішньою частинами стопи у русі, вдосконалення вивчених способів зупинки. Маневрування в захисті та атаці, раціональне використання вивчених технічних прийомів. Рухливі ігри з елементами футболу	
6	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку. Рухливі ігри з елементами футболу	
7	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Відволікаючі дії (фінти) «відходом», «ударом», «зупинкою». Рухливі ігри з елементами футболу	
8	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Стрибки з імітуванням ударів головою й ногою, дістання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця і з розбігу. Удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів. Спортивні ігри у зменшених за чисельністю складах	
9	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей	
10	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу. Удари на точність одним із вивчених способів. Спортивні ігри з елементами футболу	
11	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Двостороння гра	
12	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр) тощо. Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів. Спортивні ігри у зменшених за чисельністю складах	
13	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час уведення м'яча в гру Двостороння гра	
14	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; уміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми. Рухливі ігри з елементами футболу	
15	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій. Рухливі ігри з елементами футболу	
16	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Індивідуальні дії в захисті: вдосконалення "закривання", "перехоплення" та відбору м'яча. Навчальна гра	
17	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Групові дії в захисті: взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова "стінки". Навчальна гра	
18	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Жонглювання м'ячем всіма частинами тулуба без повторення однієї частиною тулуба. Удари на точність і дальність. Відволікаючі дії (фінти) «відходом», «ударом», «зупинкою». Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей. <i>Узагальнення знань з модуля: «Футбол»</i>	
<b>Модуль II. Легка атлетика (8 год.) (початок)</b>		
19	Правила техніки безпеки на уроках легкої атлетики. Інструкція № __. Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Стрибки у довжину з місця.	

	Вправи для розвитку швидкості. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей	
20	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 30-40 м.; прискорення до 30 м з різних вихідних положень. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей. <b>КН: Стрибки в довжину з місця</b>	
21	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети. Рухливі ігри та естафети. <b>КН: Стрибки у довжину з розбігу способом "прогинаючись", стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»</b>	
22	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ. Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Метання набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи і т.д.) Різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата), до 1500 м (юнаки). <b>КН: Біг 30м, с</b>	
23	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкості. Метання малого м'яча на дальність. Рухливі ігри та естафети. <b>КН: Біг 60 м, с</b>	
24	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети. Стрибки у довжину з у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги". <b>КН: Рівномірний біг до 1000 м (дівчата), до 1500 м (юнаки).</b> Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.	
25	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Різновиди стрибків із завданнями. Рухливі ігри та естафети	
26	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. <i>Узагальнення знань з модуля: «Легка атлетика»</i>	
<b>Модуль III. Волейбол (18 год.) (початок)</b>		
27	Правила техніки безпеки на уроках волейболу. Інструкція № __. Профілактика спортивного травматизму. Інструкція № __. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості. Передачі м'яча двома руками зверху та знизу через сітку в парах. Подачі м'яча – верхня та нижня. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей	
28	Технічна та тактична підготовки волейболістів. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Подачі м'яча – верхня та нижня. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей	
29	Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку сили. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Подачі м'яча – верхня та нижня. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей	
30	Основні засади суддівства. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі. Навчальна гра волейбол	
31	Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Прийом та передача м'яча двома руками. Навчальна гра волейбол	
32	ЗРВ та спеціальні вправи. Подачі м'яча - верхня й нижня. Прийом м'яча знизу після подачі в задану зону. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній. Навчальна гра	
33	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. <b>КН: Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах.</b> Взаємодії гравців передньої та задньої ліній. Навчальна гра	
34	ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку спритності. Підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання. Подачі м'яча – верхня та нижня. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Навчальна гра	
35	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості. Подачі м'яча – верхня та нижня. Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах. Навчальна гра	
36	ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості. Нападаючий удар з накидання партнера. Нападаючий удар з передачі партнера. <b>КН: Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах.</b> Навчальна гра	
37	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкості. Верхня пряма подача (6 спроб). Підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Блокування нападаючого удару. Навчальна гра	
38	ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній. <b>КН: Верхня пряма подача (6 спроб).</b> Навчальна гра	
39	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку сили. Страхування гравців. Передача м'яча двома руками зверху та знизу через сітку в парах. Подачі м'яча – верхня та нижня. Навчальна гра	
40	ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Передача м'яча двома руками знизу та зверху через сітку в парах. Навчальна гра	
41	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Друга передача через гравця зони №3. Дії гравців під сіткою в зоні № 3. Передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах. Страхування гравців. Навчальна гра	

42	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Взаємодії гравців передньої лінії під час атакуючих дій. Подачі м'яча – верхня та нижня. Навчальна гра	
43	ЗРВ та спеціальні вправи. Прямий нападаючий удар з власного підкидання, з накидання партнера, з передачі партнера. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Навчальна гра	
44	ЗРВ. Навчальна гра волейбол. <i>Узагальнення знань з модуля: «Волейбол»</i>	