

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

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткова інформація
1	01.09.2025	Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Біг 30 м. Метання м'ячів різного діаметру на дальність. Біг у повільному темпі	1) Відео урок - руханка 2) Відео урок 3) Відео урок
2	01.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Метання набивних м'ячів із положення сидячи.	1) Відео урок - руханка 3) стрибки 4) урок 5) урок вправи спеціальні 6) вправи бігові
3	05.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою	1) Відео урок - руханка 2) Відео урок 3) Відео урок
4	08.09.2025	День фізичної культури та спорту в Україні. Історія виникнення. Поняття Олімпійські ігри та його історія. Відомі спортсмени України.	1) день фізичної культури
5	08.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Вправи на формування постави	1) ЗРВ 2) биг 60м 3) прогинаючись стрибок 4) метання 5) Вправи 6) постави
6	12.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Рухлива гра на увагу	1) ЗРВ 2) Відео урок 3) Відео урок

7	15.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	1) ЗРВ 2) Відео урок 3) біг 4) як правильно бігати
8	15.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Справи для відновлення дихання	1) Відео урок - руханка 2) Відео урок 3) Відео урок
9	19.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Біг 200-300 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Вправи на формування постави	1) Відео урок - руханка 2) Відео урок 3) Відео урок 4) гра
10	22.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 300-400 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою Тематична	1) Відео урок - руханка 2) Відео урок 3) дитяча легка атлетика 4) тести
11	22.09.2025	Футбол Профілактика травматизму на, уроках футболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Жонглювання м'ячем ногою, стегном і головою. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	1) Відео урок - руханка 2) Відео урок 3) Відео урок
12	26.09.2025	Міжнародні футбольні організації. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м'яча головою. Жонглювання м'ячем ногою, стегном і головою. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання	1) техніка безпеки 2) ЗРВ 3) урок 4) урок 5) удари по м'ячу 6) жонглювання 7) вправи на відновлення дихання

13	29.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з розбігу з ударами ногою по м'ячах, які підвішені на різній висоті. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на точність. Елементи гри воротаря: вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	Урок№1 Урок№2 Урок№3 Урок№4 Урок№5
14	29.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на точність. Фінт «зупинкою». Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для відновлення дихання	Урок№1 Урок№2 Урок№3 Урок№4