

9 клас; І с.; 45 уроків; 4 модуля: футбол, легка атлетика, баскетбол, волейбол.

Дата	№ уроку	Тема уроку	Домашнє завдання
01.09	1	Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності під час освітнього процесу на уроках фізичної культури. Модуль футбол. Способи переміщення.	Повторити правила гри.
02.09	2	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Стройові та загальнорозвиваючі вправи. Ведення м'яча по прямій, лівою та правою ногою. Навчальна гра.	Виконувати повторний біг до 30 м.
05.09	3	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні вправи футболіста. Повторення ведення м'яча по прямій, лівою та правою ногою. Навчальна гра.	Виконувати прискорення з різних вихідних положень.
08.09	4	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні фізичні вправи. Обведення фішок. Навчальна гра.	Виконувати згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
09.09	5	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Стройові та загальнорозвиваючі вправи. Зупинки м'яча, обманні рухи та фінти. Навчальна гра.	Виконувати стрибки з поворотами.
12.09	6	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні фізичні вправи. Вкидання м'яча. Навчальна гра.	Виконувати "човниковий" біг.
15.09	7	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні фізичні вправи. Удари по нерухомому м'ячу. Навчальна гра.	Виконувати підтягування з вису.
16.09	8	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Стройові та загальнорозвиваючі вправи. Удари по м'ячу головою. Двостороння гра.	Виконувати прискорення.
19.09	9	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні фізичні вправи. Передачі м'яча. Двостороння гра.	Виконувати вправи для розвитку м'язів спини.
22.09	10	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Удари на точність. Двостороння гра.	Виконувати стрибки з поворотами.
23.09	11	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Стройові та загальнорозвиваючі вправи. Жонглювання м'ячем. Двостороння гра.	Виконувати "човниковий" біг.
26.09	12	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи в русі. Індивідуальні та групові дії в нападі та захисті. Двостороння гра. Тематичне оцінювання.	Виконувати підтягування з вису
29.09	13	Первинний Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках легкої атлетики. Високий та низький старт, стартовий розбіг.	Виконувати старт та стартовий розбіг.

30.09	14	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Техніка бігу на короткі дистанції та фінішування. Спеціальні бігові вправи. Біг на 30 м.	Виконувати повторний біг на 30 м.
03.10	15	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Спеціальні бігові вправи. Біг на 30 м. та 60 м. Спортивна гра за вибором учнів.	Виконувати прискорення до 20 м.
06.10	16	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Навчальний норматив: біг 30 м. Спортивна гра за вибором учнів.	Виконувати вправи для розвитку м'язів тулуба.
07.10	17	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальнорозвиваючі та спеціальні бігові вправи. Техніка бігу на довгі дистанції. Рівномірний біг. Спортивна гра.	Виконувати рівномірний біг до 1000 м.
10.10	18	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальнорозвиваючі вправи. Рівномірний біг до 1500 м. без урахування часу.	Виконувати рівномірний біг до 1500 м.
13.10	19	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Стройові та загальнорозвиваючі вправи. Рівномірний біг. Спортивна гра.	Виконувати вправи на гнучкість.
14.10	20	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Навчальний норматив: рівномірний біг 1000-1500 м. Спортивна гра за вибором учнів.	Виконувати згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
17.10	21	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Стройові та загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні стрибкові вправи. Стрибок у довжину з місця.	Виконувати загальнорозвиваючі та стрибкові вправи.
20.10	22	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Бігові та стрибкові вправи. Спортивна гра за вибором учнів.	Виконувати вправи для м'язів живота.
21.10	23	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'ячика на дальність. Тематичне оцінювання.	Виконувати вправи для м'язів спини.
24.10	24	Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках баскетболу. Стройові прийоми. Стійка та пересування у баскетболі. Правила гри.	Повторити правила гри.
03.11	25	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Бігові та загальнорозвиваючі вправи. Передачі та ловінням'яча. Навчальна гра.	Виконувати повторний біг до 20 м.
04.11	26	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Стройові та загальнорозвиваючі вправи. Ведення м'яча. Навчальна гра.	Виконувати підтягування з вису.
07.11	27	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи баскетболіста. Кидки м'яча в кільце. Навчальна гра.	Виконувати прискорення до 10 м. з різних вихідних положень.
10.11	28	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Бігові та стрибкові вправи. Кидки м'яча від щита. Навчальна гра.	Виконувати стрибки з поворотами.
11.11	29	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Навчальний норматив: кидки м'яча від щита. Навчальна гра.	Виконувати згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

14.11	30	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Стройові та загальнорозвиваючі вправи. Штрафний кидок. Навчальна гра.	Виконувати "човниковий" біг.
17.11	31	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Повторення штрафного кидка. Навчальна гра.	Виконувати вистрибування з присіду.
18.11	32	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Навчальний норматив: штрафний кидок. Навчальна гра.	Виконувати вправи для розвитку гнучкості.
21.11	33	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи баскетболіста. Обманні рухи (фінти). Навчальна гра.	Виконувати стрибкові вправи.
24.11	34	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Бігові та стрибкові вправи. Індивідуальні та групові дії гравців. Навчальна гра. Тематичне оцінювання.	Виконувати вправи для розвитку м'язів тулуба.
25.11	35	Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках волейболу. Теоретичні відомості. Сійка та переміщення волейболіста. Навчальна гра.	Повторити правила гри.
28.11	36	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні вправи волейболіста. Прийом м'яча двома руками зверху. Навчальна гра.	Виконувати стрибкові вправи.
01.12	37	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні фізичні вправи. Повторення прийому м'яча двома руками зверху. Навчальна гра.	Виконувати згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
02.12	38	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні фізичні вправи. Навчальний норматив: прийом м'яча двома руками зверху. Навчальна гра.	Виконувати повторний біг до 20 м.
05.12	39	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Стройові прийоми, стрибкові вправи. Прийом м'яча двома руками знизу. Навчальна гра.	Виконувати згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
08.12	40	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні фізичні вправи. Повторення прийому м'яча двома руками знизу. Навчальна гра.	Виконувати вправи для м'язів тулуба.
09.12	41	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Навчальний норматив: прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах. Двостороння гра.	Виконувати стрибки з поворотами.
12.12	42	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Бігові та стрибкові вправи. Верхня пряма подача м'яча. Навчальна гра.	Виконувати "човниковий" біг.
15.12 19.12	43	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні фізичні вправи. Повторення верхньої прямої подачі. Навчальна гра.	Виконувати вправи на гнучкість.
16.12 22.12	44	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Навчальний норматив: верхня пряма подача. Двостороння гра.	Виконувати вистрибування з присіду.

23.12	45	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Бігові та стрибкові вправи. Нападаючий удар. Навчальна гра. Тематичне оцінювання. Підведення підсумків.	Виконувати вправи для розвитку основних груп м'язів.
-------	----	---	--