

Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури у 9 класі II семестр

№ з/п	Зміст уроку	Дата	Примітка
49	<u>Волейбол.</u> Правила техніки безпеки на уроках волейболу. Профілактика травматизму під час занять волейболом. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Способи пересування гравців ігровим майданчиком. Передача м'яча обома руками зверху у парах. Прийом м'яча обома руками знизу від стіни. Вправи на розтягування		
50	Основні засади суддівства. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Нижня пряма подача. Передача м'яча обома руками зверху у парах. Прийом м'яча обома руками знизу від стіни. Вправи для запобігання плоскостопості		
51	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Передача м'яча обома руками зверху у парах. Прийом м'яча обома руками знизу від стіни. Нижня пряма подача. Вправи на формування постави		
52	Національний олімпійський комітет України. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м'яча обома руками зверху від стіни. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Вибір місця для виконання нижньої подачі. Нижня пряма подача. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса		
53	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м'яча обома руками зверху від стіни. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Нижня пряма подача. Навчальна гра за спрощеними правилами. Вправи на розтягування		
54	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Передача м'яча обома руками зверху у колоні. Нижня пряма подача. Прийом м'яча обома руками знизу у колонах. Рухлива гра на увагу		
55	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою складеною в четверо. Передачі м'яча двома руками зверху та знизу через сітку в парах. Подачі м'яча – верхня та нижня. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.		
56	Технічна та тактична підготовки волейболістів. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. «Човниковий» біг 4×9м. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Подачі м'яча – верхня та нижня. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.		
57	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою складеною в четверо. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Страхування гравців. Передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах. Навчальна гра.		
58	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи.		

	Вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах. 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.		
59	Основні засади суддівства. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з скакалкою. 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. Навчальна гра волейбол.		
60	Основні засади суддівства. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з скакалкою. 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. Навчальна гра волейбол.		
61	Правила техніки безпеки на уроках волейболу. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням у гору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах. 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 волейбол.		
62	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. 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.		
63	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. «Човниковий» біг 4×9м. Прямий нападаючий удар з власного підкидання, з накидання партнера, з передачі партнера. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах -контрольний норматив. Хл. 6; 5; 4. Дівч. 5; 4; 3. Взаємодії гравців передньої лінії під час атакуючих дій. Навчальна гра.		
64	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах. Прямий нападаючий удар з власного підкидання, з накидання партнера, з передачі партнера. Подачі м'яча – верхня та нижня. Взаємодії гравців передньої лінії під час атакуючих дій. Навчальна гра.		
65	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням у гору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах. Взаємодії гравців передньої лінії під час атакуючих дій. Верхня пряма подача (6 спроб) - контрольний норматив. Хл. 4; 3; 2. Дівч. 3; 1. Навчальна гра. Тематичне оцінювання з волейболу.		
66	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і		

	ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою складеною в четверо. Подачі м'яча – верхня та нижня. Прямий нападаючий удар з власного підкидання, з накидання партнера, з передачі партнера. Блокування нападаючого удару. Навчальна гра.		
67	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою складеною в четверо. Верхня пряма подача (6 спроб). Прямий нападаючий удар з власного підкидання, з накидання партнера, з передачі партнера. Блокування нападаючого удару. Навчальна гра.		
68	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою складеною в четверо. Верхня пряма подача (6 спроб). Прямий нападаючий удар з власного підкидання, з накидання партнера, з передачі партнера. Блокування нападаючого удару. Навчальна гра.		
69	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з скакалкою. Прямий нападаючий удар з власного підкидання, з накидання партнера, з передачі партнера. Блокування нападаючого удару. Подачі м'яча – верхня та нижня. Навчальна гра.		
70	Правила самостійних занять фізичними вправами. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Верхня пряма подача (6 спроб). Прийом м'яча після подачі в задану зону. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Навчальна гра.		
71	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. «Човниковий» біг 4×9м. Прийом м'яча після подачі в задану зону. Взаємодії гравців передньої лінії під час прийому м'яча. Подачі м'яча – верхня та нижня. Навчальна гра.		
72	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах. Подачі м'яча – верхня та нижня. Навчальна гра.		
73	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням у гору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах. Страхування гравців. Навчальна гра.		
74	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Страхування гравців. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах -контрольний норматив. Хл. 6; 5; 4. Дівч. 5; 4; 3. Навчальна гра.		
75	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. «Човниковий» біг 4×9м. Страхування гравців. Взаємодії гравців передньої лінії під час прийому м'яча. Блокування нападаючого удару. Навчальна гра.		

76	Організовуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах. Прийом м'яча після подачі в задану зону. Блокування нападаючого удару. Навчальна гра.		
77	Організовуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з скакалкою. Прийом м'яча після подачі в задану зону. Взаємодії гравців передньої лінії під час прийому м'яча. Прямий нападаючий удар з передачі партнера. Навчальна гра.		
78	Організовуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням у гору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Прямий нападаючий удар з передачі партнера. Навчальна гра.		
79	Організовуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Верхня пряма подача (6 спроб) - контрольний норматив. Хл. 4; 3; 2. Дівч. 3; 1. Взаємодії гравців передньої лінії під час прийому м'яча. Прийом м'яча після подачі в задану зону. Навчальна гра.		
80	Організовуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах. Прямий нападаючий удар з передачі партнера. Двостороння гра – оцінка застосування вивчених елементів техніки та тактики. Тематичне оцінювання з волейболу.		
81	<i>Легка атлетика.</i> Правила техніки безпеки на уроках легкої атлетики. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Метання набивних м'ячів із положення лежачи. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці).		
82	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у повільному темпі		
83	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з місця. Хл. 200; 180; 160. Дівч. 170; 150; 135. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Ходьба у повільному темпі		
84	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). Вправи для відновлення дихання		
85	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 30 м. Хл. 5,0; 5,6; 6,0. Дівч. 5,5; 6,0; 6,7. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у повільному темпі		
86	Перша долікарська допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення). Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові		

	вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою		
87	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у повільному темпі		
88	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Контрольний навчальний норматив із рівномірного бігу до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Хл. 1500 м. 6.30; 7.00; 7.30. Дівч. 1000 м. 5.20; 5.40; 6.20. Ходьба у повільному темпі		
89	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Контрольний навчальний норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу. Хл. 40; 32; 26. Дівч. 24; 19; 16. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом		
90	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 60 м. Хл. 8,8; 9,8; 10,4. Дівч. 10,2; 10,6; 11,4. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Біг у чергуванні з ходьбою		
91	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Хл. 390; 340; 320. Дівч. 300; 270; 250. Метання набивних м'ячів із положення лежачи. Біг у повільному темпі		
92	Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Метання набивних м'ячів із положення лежачи. Біг 500-600 м. Вправи для відновлення дихання. Тематичне оцінювання з легкої атлетики.		
93	<u>Футбол.</u> Правила техніки безпеки на уроках футболу 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		
94	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		
95	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у групах. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Фінт «відходом». Елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі		
96	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		
97	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		
98	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		
99	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.Хл.4; 3; 2. Дівч. 3; 2; 1. Біг у повільному темпі		
100	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.Хл.4; 3; 2. Дівч.3; 2; 1. Вправи для відновлення дихання		
101	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		
102	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		
103	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.Хл.4; 3; 2. Дівч.3; 2; 1. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі		
104	Основи раціонального харчування. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Жонглювання м'ячем ногою, стегном і головою. Контрольний навчальний норматив із 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність у ворота з відстані 16,5 м.Хл.4; 3; 2. Дівч. 3; 2; 1. Навчальна гра. Вправи на формування постави		
105	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Ведення м'яча. Жонглювання. Навчальна гра.Ходьба у повільному темпі. Тематичне оцінювання з футболу.		