

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

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткові матеріали	Форма зворотнього зв'язку
49	12.01.2026	Баскетбол Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Накривання м'яча. Вправи на формування постави '	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
50	12.01.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Кидки м'яча однією рукою Зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
51	16.01.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки поштовхом	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли

		однієї ноги із діставанням високих предметів. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання		запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
52	19.01.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення з місця на 10 м із різних вихідних положень. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Бігу чергуванні з ходьбою	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
53	19.01.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Вправи для розвитку гнучкості	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com

				або заповніть форму зворотнього зв'язку
54	23.01.2026	Методика виховання спритності. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 х 9 м. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
55	26.01.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вистрибування з присіду. Чергування різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Біг у повільному темпі	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
56	26.01.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і

		русі з опором захисника. Взаємодії між гравцями, які виконують різні ігрові функції. Вправи на формування постави		потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
57	30.01.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки в глибину з наступним вистрибуванням угору. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із далекої дистанцій в русі з опором захисника. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Взаємодії між гравцями, які виконують різні ігрові функції. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку