

Календарно-тематичне планування фізичної культури для 9 класу (1 година на тиждень, 35 годин)
 За навчальною програмою з фізичної культури для 6 – 9-х класів для закладів загальної середньої освіти
 («Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», наказ Міністерства освіти
 і науки України від 03 серпня 2022 року № 698)

№	Зміст навчального матеріалу	Дата
Легка атлетика		
1	Первинний інструктаж з БЖД під час вивчення модуля "Легка атлетика". Основи раціонального харчування. Спеціальні бігові вправи. Біг 30 м. Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України. Стрибкові вправи. Біг 60 м.	
2	Правила самостійних занять фізичними вправами. Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму. Спеціальні вправи для метань. Перша долікарська допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення). Біг 200–600 м. Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання».	
3	Виконання орієнтовного нормативу оцінювання розвитку фізичних якостей - швидкість(біг 30 м)	
4	Біг 60 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».	
5	Виконання орієнтовного навчального нормативу – біг 60 м.	
6	Рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)	
7	Виконання орієнтовного нормативу оцінювання розвитку фізичних якостей – витривалість: рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці) (хв.с.).	
Баскетбол		
8	Первинний інструктаж з БЖД під час вивчення модуля "Баскетбол". Методика розвитку спритності. Прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Профілактика травматизму і надання першої долікарської допомоги Вправи з обтяженнями, набивними м'ячами. Різні способи пересувань, зупинок у поєднанні з технічними прийомами нападу й захисту у тактичних взаємодіях і при активному опорі суперників. Кидок м'яча однією рукою зверху в стрибку. Правила безпеки під час занять баскетболом. Біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом.	
9	Поведінка під час змагань. Вправи для розвитку гнучкості. Зупинки, повороти. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Кидок м'яча однією рукою зверху в стрибку. Правила гри в баскетбол. Штрафний кидок. «Човниковий» біг 4x9 м. Кидок м'яча однією рукою зверху. Передачі м'яча різними способами при опорі захисника кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанцій в русі з опором захисника.«Човниковий» біг 4x9 м. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.	
10	Виконання орієнтовного нормативу оцінювання розвитку фізичних якостей – гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи.	
11	«Човниковий» біг 4x9 м. Штрафний кидок. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Стрибок у довжину з місця	
12	Виконання орієнтовного нормативу оцінювання розвитку фізичних якостей – швидко-силові якості: стрибок у довжину з місця.	
13	Виконання орієнтовного нормативу оцінювання розвитку фізичних якостей – спритність: «човниковий» біг 4x9 м.	
14	Виконання орієнтовного навчального нормативу - бкидків однією рукою зверху в стрибку (двома руками) з 3 м від щита.	
15	Виконання орієнтовного навчального нормативу - 10 штрафних кидків.	
Волейбол		
16	Первинний інструктаж з БЖД під час вивчення модуля "Волейбол". Нахил тулуба	

	вперед з положення сидячи. Технічна та тактична підготовки волейболістів. Стрибкові вправи. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців у нападі та захисті. Нахил тулуба вперед з положення сидячи. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини.	
17	Виконання орієнтовного нормативу оцінювання розвитку фізичних якостей – гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи.	
18	Взаємодія гравців передньої та задньої лінії. Вправи на розтягування. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Основні засади суддівства. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Передачі м'яча двома руками зверху. Навчальна гра волейбол.	
19	Виконання орієнтовного нормативу оцінювання розвитку фізичних якостей сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	
20	Профілактика травматизму під час занять волейболом. Взаємодії гравців передньої лінії під час атаквальних дій. Прийом та передачі м'яча двома руками. Навчальна гра волейбол. 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. Прямий нападний удар з власного підкидання. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Навчальна гра волейбол.	
21	Виконання орієнтовного навчального нормативу – передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах.	
22	Нападний удар з накидання партнера. Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах. Виконання нападного удару гравцями задньої лінії. Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах. Навчальна гра волейбол. Блокування нападного удару. Страхування гравців. Верхня пряма подача. Нападний удар з передачі партнера. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча.	
23	Виконання орієнтовного навчального нормативу – прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах.	
24	Виконання орієнтовного навчального нормативу – верхня пряма подача.	
Легка атлетика		
25	Повторний інструктаж з БЖД під час вивчення модуля "Легка атлетика". Рівномірний біг (1000 -1500 м). Метання малого м'яча на дальність. Нахил тулуба вперед з положення сидячи. Нахил тулуба вперед з положення сидячи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	
26	Виконання орієнтовного нормативу оцінювання розвитку фізичних якостей – гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи.	
27	"Човниковий" біг 4x9 м. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Стрибок у довжину з місця.	
28	Виконання орієнтовного нормативу оцінювання розвитку фізичних якостей – спритність: "човниковий" біг 4x9 м.	
29	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Рівномірний біг без урахування часу . Рівномірний біг (1000 -1500 м).	
30	Виконання орієнтовного нормативу оцінювання розвитку фізичних якостей – сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	
31	Стрибок у довжину з місця. Рівномірний біг (1000 -1500 м).	
32	Виконання орієнтовного нормативу оцінювання розвитку фізичних якостей – швидко-силові якості: стрибок у довжину з місця.	
33	Біг 60 м (с). Рівномірний біг (1000 -1500 м).	
34	Виконання орієнтовного нормативу оцінювання розвитку фізичних якостей – витривалість: Рівномірний біг (1000 -1500 м).	
35	Виконання орієнтовного навчального нормативу - біг 60 м (с)	

