

Погоджено

Заступником директора з НВР

_____ Алла Штука

Календарно - тематичне планування 9 класу 2 семестр

№	Зміст уроку	Дата	Примітка
54	Інструктаж з БЖД. Виконання стройових вправ. Комплекс ЗРВ із стрічками. Різновиди стрибків. Виконання акробатичних елементів. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла з утриманням о. с. після приземлення.		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc
55	Інструктаж з БЖД. Виконання стройових вправ. Комплекс ЗРВ із стрічками. Різновиди стрибків. Виконання акробатичних елементів. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла з утриманням о. с. після приземлення.		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc
56	Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ із гімнастичною палицею. Підстрибування вгору з упору присівши. Виконання вправ в рівновазі. Опорний стрибок способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги».		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc
57	Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ із гімнастичною палицею. Підстрибування вгору з упору присівши. Виконання вправ в рівновазі. Опорний стрибок способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги».		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc

58	Інструктаж з БЖД. Стрибки зі скакалкою. Виконання акробатичних елементів. Опорний стрибок .		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc
59	Інструктаж з БЖД. . Контрольний навчальний норматив Опорний стрибок. Виконання акробатичних елементів		https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc
60	Інструктаж з БЖД. Ознайомити учнів з варіативним модулем «настільний теніс». Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні		https://www.youtube.com/watch?v=jWiS8CSaerg
61	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.		https://www.youtube.com/watch?v=Ign8U5Ziy-0
62	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди.		https://www.youtube.com/watch?v=Ign8U5Ziy-0
63	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові).		https://www.youtube.com/watch?v=7MgYp_cBI5U
64	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни.		https://www.youtube.com/watch?v=S6XrYgIMrws
65	Інструктаж з БЖД . Настільний теніс, поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі.		https://www.youtube.com/watch?v=S6XrYgIMrws
66	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри;		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0v

67	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Накати справа та зліва, удари, контрудари;		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0
68	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. подачі з верхнім обертанням м'яча		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0
69	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Виконання атакуювальних прийомів техніки гри: накати справа та зліва, удар, контрудар		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0
70	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Виконання серій атакуювальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0
71	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Подачі з верхнім обертанням м'яча		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0
72	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0
73	Інструктаж з БЖД. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0
74	Інструктаж з БЖД. Контрольний навчальний норматив. Подача м'яча, прийом. Навчальна гра		https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0
75	Інструктаж з БЖД. під час занять волейболом. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді. Прийом та передача м'яча двома руками зверху, знизу в парах.		https://www.youtube.com/watch?v=6bGRrBRLvVQ
76	Інструктаж з БЖД. Навчати т. в. прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу в парах. Нижня пряма та бокова подача з-за лицьової лінії.		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI

77	Інструктаж з БЖД. Пересування гравців по майданчику з виконанням передач двома руками зверху та знизу в парах. Дії гравців під сіткою в зоні 3. Навчальна гра волейбол.		https://www.youtube.com/watch?v=cWBqz-WAnKE
78	Інструктаж з БЖД. Нижня пряма та бокова подачі із-за лицьової лінії. Передача м'яча обома руками зверху в парах. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. Система гри «кутом уперед» .		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
79	Інструктаж з БЖД. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. Навчати т. в. прийому і передачі м'яча двома руками зверху, знизу в парах, від стіни. Розвиток сили м'язів ніг. Нижня пряма і бокова подача з-за лицьової лінії на точність по зонах.		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
80	Інструктаж з БЖД. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Верхня пряма подача у стіну. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній.		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
81	Інструктаж з БЖД. Вибір в. п. для виконання передач та прийому м'яча. Передача м'яча над собою двома руками зверху з наступною передачею партнеру. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані. Навчальна гра в в/б.		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
82	Інструктаж з БЖД. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. Навчати т. в. прийому і передачі м'яча двома руками		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI

	зверху, знизу в парах, від стіни. Розвиток сили м'язів ніг.		
83	Інструктаж з БЖД. Взаємодія гравців передньої і задньої лінії. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої подачі. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Підвідні вправи для нападаючого удару. Навчальна гра в/б.		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
84	Інструктаж з БЖД. Різновиди бігу, стрибків. Підвідні вправи для нападаючого удару. Блокування нападаючого удару. Навчальна гра		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
85	Інструктаж з БЖД. Різновиди ходьби, стрибків. ЗРВ в парах. Передача м'яча двома руками зверху за спину в парах. Нападаючий удар з власного підкидання.		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
86	Інструктаж з БЖД. ЗРВ в русі. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Навчальна гра волейбол.		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
87	Інструктаж з БЖД. Контрольний навчальний норматив. <u>Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах.</u> Навчальна гра в/б.		https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI
88	Інструктаж з БЖД на уроках футболу . Техніка пересування. Удари середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. Зупинка м'яча серединою підйому. Естафети з м'ячем.		https://www.youtube.com/watch?v=usrYB1kG6yA

89	Інструктаж з БЖД. Біг зі зміною швидкості та напрямку руху. Ведення м'яча при збільшенні швидкості руху з додаванням ведення вісімкою та між стійками.		https://www.youtube.com/watch?v=usrYB1kG6yA
90	Інструктаж з БЖД. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку спритності. Відволікальні дії (фінти) «відходом», «ударом». «зупинкою». Навчальна гра між класом.		https://www.youtube.com/watch?v=-74T1Sn4JoI
91	Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ із м'ячем. Елементи гри воротаря. Стрибки з імітуванням удару головою. Елементи гри головою. Навчальна гра.		https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g&t=5s
92	Інструктаж з БЖД. Удари по м'ячу, що летить вивченими способами. Тактика нападу: раціональне використання вивчених технічних прийомів, маневрування на полі. Гра в квадраті		https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g&t=5s
93	Інструктаж з БЖД. Теоретична підготовка футболіста: фізична підготовка юного футболіста. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку спритності. Різновиди стрибків з імітацією ударів головою і ногою. Жонглювання м'ячем.		https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g&t=5s
94	Інструктаж з БЖД. Удари лівою і правою ногою по м'ячу, що котиться вивченими способами. Удари по м'ячу головою на дальність і точність з різних положень.		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0

95	Інструктаж з БЖД. Техніка гри воротаря: вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність. Навчальна гра.		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0
96	Інструктаж з БЖД. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Ведення м'яча вивченими способами з обведенням перешкод з наступним ударом по воротах. Навчальна гра.		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0
97	Інструктаж з БЖД. ЗРВ в русі. Вкидання м'яча з місця і після розбігу. Удари на точність одним із вивчених способів у задану половину футбольних воріт. Навчальна гра.		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0
98	Інструктаж з БЖД. Удари по м'ячу на точність партнеру , на відстані 5 – 7 м. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, підошвою що котиться. Відбирання м'яча вибиванням у випаді в суперника, що рухається назустріч, зліва, справа від гравця.		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0
99	Інструктаж з БЖД. Контрольний навчальний норматив. <u>Ведення м'яча. Удари</u> <u>на точність.</u>		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0
10 0	Інструктаж з БЖД під час уроків з легкої атлетики. Легкоатлетичні види. Теоретичні відомості:перша допомога при нещасних випадках. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. СВБ.		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0

	Повторити техніку бігу на короткі дистанції (біг 30 м). Повторити низький старт; стартовий розбіг. (4x15м). Стрибок у довжину з місця. Ігри за вибором.		
10 1	Інструктаж з БЖД. Теоретична підготовка: значення занять спортом для підтримання розумової працездатності. Біг 30 м. Човниковий біг 4/9 м. Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0
10 2	Інструктаж з БЖД. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. Метання малого м'яча на дальність з місця у горизонтальну, вертикальну ціль. Стрибок у довжину з місця.		https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0
10 3	Інструктаж з БЖД. Комплекс ЗРВ в русі. Біг 30 м.: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Метання малого м'яча на дальність з трьох кроків.		https://www.youtube.com/watch?v=aFASZd38pM0
10 4	Інструктаж з БЖД. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Метання м'ячів різного діаметру на дальність. Біг у чергуванні з ходьбою.		https://www.youtube.com/watch?v=aFASZd38pM0
10 5	Інструктаж з БЖД. Контрольний навчальний норматив. <u>Біг 30 м. Метання малого м'яча, Стрибок у довжину з місця.</u>		https://www.youtube.com/watch?v=aFASZd38pM0