Фізична культура

9 клас

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N з/п | Тема вивчення | Джерела інформації (підручник,посібник,інтернет ресурси та ін.) | Практична робота (виконати вправу,виконати практичну роботу,зробити повідомлення,створити презентацію та ін.) |
| 1 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча. Біг у по­вільному темпі |  |  |
| 2 | Перша долікарська допомо­га при травмах (забій, ви­вих, перелом, розтягнення).Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця.Спеціаль­ні вправи для метання. Метання малого м'яча. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 3 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у висоту .Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність. Біг у повільному темпі |  |  |
| 4 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту способом «переступання». Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 5 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 6 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у висоту з розбігу. Вправи на розвиток гнучкості. |  |  |
| 7 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Стрибкові вправи. Метання набивних м'ячів із положення лежачи. Біг у повільному темпі |  |  |
| 8 | 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. Вправи для відновлення дихання. **Тематичнеоцінювання з легкої атлетики.** |  |  |