

Навчальна програма

Фізична культура 9 клас

Розроблено на основі модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–9 класи»

(автори: Баженков Є.В., Бідний М.В., Ребрина А.А., Данільченко В.О., Коломоєць Г.А., Дутчак М.В.)

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»

наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року №1185

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма з фізичної культури для 9 класу розроблена на основі модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–9 класи» Баженков та ін. та Державного стандарту базової середньої освіти.

Програма визначає мету, завдання, зміст навчального предмета «Фізична культура», очікувані результати навчання учнів 9 класу та види навчальної діяльності відповідно до освітньої галузі «Фізична культура».

Програма спрямована на гармонійний фізичний розвиток особистості учнів, підвищення функціональних можливостей організму, удосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок, розширення рухового досвіду та формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Особливістю програми є **модульний принцип побудови**, що забезпечує можливість урахування інтересів учнів, матеріально-технічних можливостей закладу освіти, сезонності, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та безпеки учасників освітнього процесу.

Для 9 класу обрано **10 варіативних модулів**, що відповідає передбаченому модельною програмою діапазону 8–12 модулів для 7–9 класів.
[Міністерство освіти і науки України](#)

Інваріантна складова — **теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка** — реалізується наскрізно на кожному уроці та не виділяється в окремий блок годин.

Під час кожного уроку передбачається поєднання:

- загальної фізичної підготовки;
- розвитку фізичних якостей;
- теоретико-методичних знань;
- опанування рухових умінь і навичок;
- практичного застосування набутих умінь;
- формувального оцінювання;
- самооцінювання та взаємооцінювання;
- дотримання правил безпеки.

Програма орієнтована не лише на засвоєння техніки окремих видів спорту, а й на формування здатності учнів **самостійно організовувати рухову активність, контролювати свій фізичний та емоційний стан, співпрацювати, приймати рішення, оцінювати ризики та застосовувати набуті вміння в життєвих ситуаціях.**

МЕТА ПРОГРАМИ

Метою навчання фізичної культури в 9 класі є формування фізично розвиненої, активної та відповідальної особистості, здатної усвідомлено використовувати рухову активність для зміцнення здоров'я, фізичного та психоемоційного благополуччя, самореалізації та активного способу життя.

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ

Програма передбачає реалізацію таких завдань:

- формування стійкої мотивації до рухової активності;
- удосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок;
- розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та координації;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- формування навичок самоконтролю;
- формування культури здорового способу життя;
- розвиток комунікативних та соціальних компетентностей;
- формування навичок командної взаємодії;
- розвиток лідерських якостей та ініціативності;
- виховання відповідальності, чесності, взаємоповаги та толерантності;
- формування навичок безпечної поведінки;
- розвиток умінь оцінювати ризики;
- формування здатності самостійно організовувати фізкультурно-оздоровчу діяльність;
- розширення рухового та спортивного досвіду учнів.

КЛЮЧОВІ КОМПЕТЕНТНОСТІ

У процесі навчання фізичної культури формуються:

- вільне володіння державною мовою;
- математична компетентність;
- компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій;
- інноваційність;
- екологічна компетентність;
- інформаційно-комунікаційна компетентність;
- навчання впродовж життя;
- громадянські та соціальні компетентності;
- культурна компетентність;
- підприємливість та фінансова грамотність.

НАСКРІЗНІ УМІННЯ

На уроках фізичної культури учні розвивають уміння:

- читати та розуміти інформацію;
- висловлювати власну думку;
- критично та системно мислити;
- логічно обґрунтовувати позицію;
- діяти творчо;
- виявляти ініціативу;
- конструктивно керувати емоціями;
- оцінювати ризики;
- приймати рішення;
- розв'язувати проблеми;
- співпрацювати з іншими.

ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ
Оцінювання результатів навчання учнів/учениць 5-9-х класів
Свідоцтво досягнень

- Розвиває особистісні якості в процесі фізичного виховання
- Володіє технікою фізичних вправ
- Здійснює фізкультурно-оздоровчу діяльність

Група результатів 1.Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання

- Визначає мету систематичної рухової діяльності[ФІО1.1];
- Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ[ФІО 1.2];
- Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання[ФІО1.3];
- Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності[ФІО 1.4];
- Дотримується етичних норм у руховій діяльності[ФІО1.5]

Група результатів 2.Систематичні заняття фізичними вправами,володіння технікою фізичних вправ

- Демонструє техніку фізичних вправ[ФІО 2.1];
- Моделює рухову діяльність[ФІО 2.2];
- Виконує фізичні вправи під час ігрової та змагальної діяльності[ФІО 2.3]

Група результатів 3.Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання

- Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту[ФІО 3.1];
- Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [ФІО3.2];
- Дотримується здорового способу життя через фізкультурно-оздоровчу діяльність[ФІО3.4];
- Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності[ФІО3.5]

Бал	ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ	ГАЛУЗЕВІ КРИТЕРІЇ		
		Група 1.Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання	Група 2. Систематичні заняття фізичними вправами,володіння технікою фізичних вправ	Група 3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання
1	Учень / учениця не бере практичної участі у фізичних заняттях та під час оздоровчих вправ, не проявляє інтересу до власного фізичного розвитку	демонструє мінімальний інтерес до фізичної активності, не виявляє бажання співпрацювати з іншими та унікає участь будь-яких групових дій під час уроку	учень не дотримується правильної техніки виконання вправ, часто допускає помилки, не враховує основні правила та рекомендації вчителя	не бере участі у процесі фізичної/рухової активності, демонструє мінімальний інтерес до здорового способу життя та активних видів відпочинку
2	Учень/учениця демонструє мінімальний активний рівень зацікавленості у фізичних	відтворює незначну частину вправ, не може ефективно співпрацювати	демонструє мінімальне розуміння техніки виконання	демонструє мінімальну участь під час

	активностях, не виконує фізичні вправи чи фізкультурно-оздоровчі завдання	з іншими учнями, незацікавлений у власному розвитку	вправ, вправи виконує недостатньо точно	фізичної/рухової активності, що є недостатньою для підтримки здоров'я
3	Учень/учениця демонструє обмежений рівень інтересу до фізичних/рухових активностей, іноді демонструє елементи правильної техніки виконання вправ, але це відбувається лише з допомогою вчителя	демонструє часткову участь у відпрацюванні різноманітних завдань; під час уроку не проявляє ініціативу у власному розвитку та вміння співпрацювати	частково демонструє елементи правильної техніки виконання вправ, однак допускає помилки, що впливають на результат	демонструє мінімальну участь у фізичній/руховій активності, проте це відбувається лише з настанови вчителя
4	Учень/учениця демонструє незначний інтерес до фізичних вправ, проте іноді бере участь в іграх та оздоровчих вправах	іноді бере участь у відпрацюванні різноманітних завдань, демонструє мінімальну взаємодію з однолітками	демонструє часткове розуміння техніки вправ, виконує їх правильно, але з неточностями	іноді бере участь у фізичній/руховій активності, однак не демонструє її на постійній основі
5	Учень / учениця демонструє середній рівень зацікавленості, регулярно бере участь у загально-розвивальних вправах та оздоровчих вправах, однак не виявляє значного ентузіазму	епізодично демонструє окремі вольові якості під час виконання фізичних вправ, деякі ознаки співпраці та активності у власному розвитку	демонструє середній рівень техніки виконання вправ, допускає мінімальну кількість помилок, однак не завжди виявляє стабільність у виконанні	демонструє середній рівень участі у фізичній/руховій активності, але не завжди зі значним ентузіазмом
6	Учень/учениця демонструє інтерес до фізичних занять та здорового способу життя, регулярно бере участь у загально-розвивальних вправах та завданнях, звертаючись за допомогою до вчителя	демонструє середній рівень участі та співпраці з іншими учнями, епізодично виявляє вольові якості під час виконання фізичних вправ	демонструє добре засвоєну техніку вправ, але допускає неточності в рухах чи певних вправах, що потребують покращення після демонстрації вчителем	учень демонструє обмежений рівень участі у фізичній/руховій активності, однак йому не вистачає систематичності та постійності у ході виконання вправ
7	Учень/учениця демонструє достатній рівень зацікавленості й активності; регулярно бере участь у фізичних та оздоровчих вправах, виявляючи до них певний інтерес	активно бере участь у групових завданнях, активно взаємодіє з однолітками та проявляє елементи лідерства	добре володіє технікою виконання вправ, демонструючи неабияку точність та стабільність, допускає незначну кількість помилок	демонструє достатній рівень участі у фізичній активності, займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю, виявляючи до неї певний інтерес
8	Учень / учениця демонструє високий рівень зацікавленості фізичною активністю, бере активну участь в оздоровчих заходах	демонструє співпрацю та взаємодію з однолітками в командних іграх, бере активну участь у групових завданнях, виявляє високий рівень самостійності	демонструє вправність у ході виконання завдань, проте виявляє недосконалість у техніці їхнього виконання	учень виявляє достатній рівень участі та активності у фізичній/руховій активності, дотримується здорового способу життя
9	Учень/учениця демонструє високий рівень Фізичної активності, регулярно займається фізичними та оздоровчими вправами, виявляючи інтерес до здорового способу життя, однак у процесі відтворення вправ після демонстрації вчителя допускає незначні помилки	демонструє неабиякий рівень співпраці та лідерських якостей; бере активну участь у досягненні спільних цілей в командних іграх	виявляє майстерність у техніці виконання вправ; виконує вправи майже ідеально, без помилок та з високою ефективністю	Демонструє високий рівень участі у фізичній активності, виявляє значний інтерес до здорового способу життя

10	Учень / учениця демонструє високий рівень зацікавленості та систематичності під час виконання різних вправ, надає перевагу фізичній активності як важливому складнику свого життя	демонструє високий рівень співпраці в командних іграх, ефективно взаємодіє з однолітками та постійно сприяє їхньому розвитку	демонструє високу техніку виконання фізичних вправ у ході ігрової та змагальної діяльності, самостійно обирає найефективніший спосіб виконання фізичних вправ	виявляє високий рівень фізичної активності, регулярно та якісно виконує фізичні вправи
11	Учень/учениця демонструє винятковий рівень зацікавленості та дедукції, виявляє особливий інтерес до фізичної активності й власного розвитку	демонструє волюв'язкості у процесі рухової активності, розуміє власну роль у ході командної гри, на високому рівні аналізує як власні сильні та слабкі якості, так і відповідні якості суперника	систематично демонструє волюв'язкості у процесі рухової активності, визначає власну роль та завдання для підсилення командної взаємодії та основи аналізу сильних та слабких сторін, як свої, так і команди	демонструє високий рівень участі у командній діяльності, виявляє неабияку фізичну активність та приділяє чимало часу фізкультурно-оздоровчим вправам, що відображається на його загальному стані здоров'я та фізичній формі, добирає фізичні вправи для регулювання власного емоційного стану
12	Учень/учениця демонструє виняткову зацікавленість у фізичній активності, демонструє винятковий інтерес до фізичних занять та оздоровчих вправ, що є ключовим складником його життя, аналізує власні навчальні дії, планує свій подальший освітній поступ, ініціює, планує й організовує співпрацю в групах з метою досягнення навчальних цілей, виконання дослідницьких/творчих завдань	демонструє та визначає власну роль у командній діяльності, стимулює однолітків до досягнення високих цілей, виявляючи їхню співпрацю та лідерство	демонструє бездоганне виконання вправ, гармонію та точність рухів, пропонує одноліткам ефективний спосіб виконання фізичних вправ	демонструє особливу фізичну активність, систематично та цілеспрямовано займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю, вміє себе якісно оцінювати
№	Перелік модулів	Кількість годин	I семестр	II семестр
1	Алтимат фризбі	6	6	-
2	Баскетбол	16	8	8
3	Волейбол	16	8	8
4	Гандбол	8	8	-
5	Легка атлетика	16	8	8
6	Петанк	6	-	6
7	Настільний теніс	6	-	6
8	Туризм	9	3	6
9	Футбол	14	7	7
10	Шашки	8	-	8
Разом		105	48	57

Перелік модулів

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка»

9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини Досліджує історію олімпійського руху Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях Складає портфоліо з результатів самоконтролю фізичного стану Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення Наводить як скріп приклад дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі	Основи раціонального харчування. Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України. Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення). Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять. Правила самостійних занять фізичними вправами. Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій; Загальна фізична підготовка Стройові вправи; ходьба; біг; стрибки; загально-розвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку спритності; вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей	Практичне виконання: поєднання теоретичних знань із практичними діями, виконання вправ і практична перевірка засвоєного матеріалу. Фронтальний: спільне виконання завдань, колективне обговорення та дискусії, інформаційні повідомлення, проблемний та пояснювально-ілюстративний виклад, виконання репродуктивних і творчих завдань. Проектна діяльність: робота в групах і командах; пошук інформації, розробка рухових дій, складання комплексів вправ та виконання пошукових завдань. Групова та парна робота: виконання навчальних і пошукових завдань, обговорення теоретичних і практичних питань, формування рухових та комунікативних навичок. Індивідуальна робота: самостійне та диференційоване виконання завдань відповідно до навчальних можливостей учнів; робота з інформаційними джерелами; закріплення та повторення навчального матеріалу. Квест-технологія: виконання послідовності взаємопов'язаних теоретичних і практичних завдань. Інтегровані завдання: поєднання знань і практичних умінь із матеріалом природничих, математичних, історичних та мовних предметів.

потреби звертаючись до відповідних джерел Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності		
АВТОРИ: Виплавін П.Л., Ніколасенко М.В., Бабич Д.М., Коломоєць Г.А. АЛТИМАТ ФРИЗБИ		
9 клас		
Очікувані результати Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини Досліджує історію олімпійського руху Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які	Пропонований зміст навчального предмета Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці. Пояснення для чого і коли робити «фейк». Техніка виконання кидків хамер і блейд. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я. Правила безпеки під час занять алтимат фризбі, засоби запобігання травматизму Основні спількування з суперником, вирішення спірних моментів, ввічливість і справедливість. Вправи з бігу. Вправи зі стрибками. Командні естафети: естафета з оббігання мперешкоди, естафета з бар'єрами і оббігання мперешкоди; естафета з варіаціями бігу Силові вправи для розвитку рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, віджимання, присідання. Рухливі ігри, естафети з фризбі. Верхні кидки хамер і блейд. Кидки з фейками. Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр», «Зустрічні колонки»,	Види навчальної діяльності учнів Практичне виконання Кидки та фейки, дальні кидки, виконання пулу, рухливі вправи з диском, біг та прискорення, маркування. Вправи на роботу в команді. Відпрацювання базових тактик та розбіжок. Алтимат і похідні ігри. Пошукові завдання Самостійний пошук і підбір інформації (техніки виконання кидків, фейків, зміни напрямку руху, різновидів атаки та захисту, прикладів виконання вправ, історичних фактів, результатів змагань, прикладів поведінки згідно Духу гри, тощо) для використання командою чи класом на уроках з алтимат фризбі. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Дух гри. Основи спілкування з суперником, вирішення спірних моментів, ввічливість і справедливість. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я. Важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям. Атмосфера всередині команди, взаємодопоміжка, вирішення суперечок, неприємність боулінгу та агресії.

вольові якості при цьому розвиває Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення Наводить як скрап приклад дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі	«Хлібзмаслом», «Пасв зону», «Дальній пас», «Наздоганялки». Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі: побудова стеку, розбіжка по порядку; фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону). Груповідії захисті: форс на сторону. Рухливів правиз диском: «Тренувальний стек», «Сіетл». Рухливі ігри: алтиматі похідні ігри, «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп», «Смарт-алтимат», «Коридор».	Перспективи розвитку алтимату в Україні сьогодні. Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у естафетах під час уроків, внутрішньошкільних змагань, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі.
---	--	---

АВТОР: Лакіза О.М.

БАСКЕТБОЛ

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини Досліджує історію олімпійського руху Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять Добирає відповідні фізичні вправи, методи для	Організація і проведення шкільних змагань з баскетболу. Розвиток спритності та координаційних здібностей. Організація позиційного нападу і швидкого прориву. Техніка виконання довгої передачі м'яча. Техніка оволодіння м'ячем. Підбір м'яча, що відскочив від щита. Профілактика травматизму на заняттях баскетболом. Методи і засоби розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів. Розвиток спритності та координаційних здібностей. Організації позиційного нападу. Підбір м'яча, що відскочив від щита. Жонглювання. Варіанти швидкого прориву. Техніка виконання довгої передачі м'яча. Техніка оволодіння і владання м'ячем. Підбір м'яча, що відскочив від щита.	Пошукові завдання: самостійний пошук і підбір вправ для розвитку спритності, координаційних здібностей, швидкості та технічних навичок; складання естафет і вправ з м'ячем. Обговорення та дискусії: розвиток координаційних здібностей баскетболіста; взаємодія гравців у нападі та захисті; правила проведення змагань; роль суддівської бригади та учнівського самоврядування в організації спортивних заходів. Проектна діяльність: робота в групах і командах; складання та демонстрація комплексів вправ для розвитку фізичних і координаційних здібностей; моделювання тактичних дій у нападі та захисті. Практична діяльність: виконання технічних і тактичних прийомів, вправ на координаційній драбині, естафет; участь у навчальних іграх, конкурсах та змаганнях; відпрацювання взаємодій у швидкому прориві та позиційному нападі.

досягнення самостійно поставленої мети Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення Наводить скраї прикладів дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності		Інтегровані завдання: поєднання фізичної, технічної та техніко-тактичної підготовки із завданнями інших освітніх галузей.
--	--	---

АВТОРИ: Гусєв В. Г., Ребрина А. А., Бублей Ю. А., Яковлєв А. С.

ВОЛЕЙБОЛ

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини Досліджує історію олімпійського руху Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у	Історія розвитку волейболу. Місце українського волейболу на міжнародному рівні; правила змагань. Правила безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження спортивного травматизму. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Стрижкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку основних фізичних якостей; Подачі м'яча — верхня й нижня. Прийом м'яча знизу після подачі в задану зону.	Практичне виконання Навчання тактичними діями гравців задньої лінії. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування Передачам'яча двома руками зверху. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Блокування нападаючого удару. Страхування гравців. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності. Формування життєво необхідних

процесі самостійних занять Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності	Прямий нападаючий удар з власного підкидання. Нападаючий удар з накидання партнера. Нападаючий удар з передачі партнера. Виконання нападаючого удару гравцями з задньої лінії. Блокування нападаючого удару. Страхування гравців. Взаємодія гравців з задньої лінії під час прийому м'яча. Взаємодія гравців передньої лінії під час атакуючих дій. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Взаємодія з гравцями команди для досягнення спільних командних цілей під час гри та рухової діяльності. Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі за правилами.	уміння і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри у волейбол. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Тактична підготовка та становлення юного волейболіста». Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест «Визнач помилку у суддівстві змагань та виконай правильно» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Соціалізація та адаптація учнів засобами волейболу». Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях, Гімназії учнівської молоді.
--	---	---

АВТОРИ:ГусєвВ.Г.,ПетрушевськийЄ.І.,КоломоєцьГ.А.,ЮрківО.Р.,ПрофорукМ.Ю.

ГАНДБОЛ

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини Досліджує історію олімпійського руху Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень	Історія розвитку українського гандболу. Досягнення українських гандболістів на міжнародних аренах. Правила змагань та організація суддівства з гандболу. Індивідуальні й групові тактичні дії. Значення спеціальної фізичної підготовки гандболістів. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання. Особиста гігієна спортсмена. Правила безпеки під час виконання фізичних вправ. Пересування гравців. Способи пересування в нападі та захисті. Передача і ловіння м'яча при зустрічному русі. Ловіння м'яча, що котиться. Ведення м'яча з різною амплітудою відскоку. Кидок м'яча на дальність. Персональний захист. Дії, що відволікають увагу суперника. Фінт на передачу, фінт переміщенням в одну сторону, а вихід і кидок — в іншу. Обманні рухи з відхиленням вправо, вліво. Заслони. Внутрішній і зовнішній для виходу партнера на атаку. Вихід з-під заслонів. Кидок «хльостом» з опорного положення. Штрафний кидок. Різноманітні позиції воротаря під час відбивання кидків. Техніка відбивання м'ячів. Випади воротаря на кидки у нижні кути воріт. Командні дії. Ампула «лінійного». Навчальна гра Контроль самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; фізіологічна крива уроку. Контроль за власним емоційним станом.	Ведення, передача та ловіння м'яча у трійках, рух вісімкою, кидки з опорного положення та в русі під час активного опору суперника. Персональний та позиційний захист. Підстраховка, підсилення в захисті. Тактичні дії у захисті та нападі. Напад контратакою, позиційний напад. Взаємодія гравців у нападі. Вихід на вільне місце. Вихід на м'яч з виконанням дій, що відволікають увагу суперника (фінти). Виконання кидків м'яча із закритих позицій. Тактика гри воротаря. Визначення напрямку можливої атаки. Взаємодія із захисниками. Корегування діями захисників. Взаємодія гравців під час нападу «швидкий прорив (контратака)» 2х4; 3х3. Командні дії у захисті. Ігрові вправи. Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у гандбол, участь у навчальній грі. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Спортивна підготовки та становлення юного спортсмена». «Значення фізичної культури і спорту в житті школяра. Профілактика шкідливих звичок» тощо. Квести.

Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності		Проектна діяльність з розподілом на групі команди. «Гандбол—олімпійський вид спорту». Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях, Гімназії учнівської молоді.
---	--	--

Автори: Копилова Л.В., Ребрина А.А., Модлінська М.І.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА (ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА)

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини Досліджує історію олімпійського руху Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь волімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення	Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою. Правила надання першої домедичної допомоги. Зовнішні ознаки втоми та перевтоми та засоби їх попередження. Особливості бігу на короткі, середні, довгі дистанції. Значення оздоровчого бігу. (Позитивний вплив систематичних занять оздоровчим бігом) Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Правила проведення змагань з метань. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань. Естафети з елементами бігу, стрибків, метань. Біг стрибка на «швидкісній драбині». Біг Біг 30 м, 60 м. Повторне пробігання (20-200 м). Спеціальні бігові вправи (СБВ) Біг з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см).	<i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми) «Зовнішні ознаки втоми та перевтоми та засоби їх попередження». «Чим відрізняється біг на короткі, середні, довгі дистанції?» «Яким чином систематичні заняття оздоровчим бігом впливають на ваш організм?» <i>Пошукові завдання:</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про легку атлетику та її вплив на організм людини, результати змагань, опис техніки виконання елементів тощо) Участь у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики). <i>Проектна діяльність:</i> підбір вправ для розвитку гнучкості, витривалості (індивідуальний, груповий). <i>Практична діяльність:</i> виконання різноманітних рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Участь у естафетах, рухливих іграх, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних заходах. <i>Диференціація та індивідуалізація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ легкої атлетики, специфічної рухової діяльності і зокремих аспектів вивчення

Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності	Біг по віражу. Естафетний біг. Передача естафетної палички в русі. Рівномірний біг до 1500 м. Біг в чергуванні з ходьбою до 2000 м. Стрибки. Стрибок у довжину з місця. Спеціальні стрибкові вправи (ССВ) Метання. Спеціальні вправи для метань (СВМ). Метання малого м'яча в ціль (вертикальну, горизонтальну). Метаннямалого м'яча на дальність.	інших предметів.
--	---	-------------------------

АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Анат.	Варіативний модуль НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	
	9 клас	
Очікувані результати Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини Досліджує історію олімпійського руху [9] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності Систематично використовує фізичні правила для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення Наводить скрап прикладів дотримання правил "чесної гри" з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні правила	Пропонований зміст навчального предмета Техніко-тактична підготовка тенісистів. Методика проведення самостійних занять з настільного тенісу. Особливості психологічної підготовки юних тенісистів. Правила ЗСЖ та безпеки під час занять настільним тенісом. Розвиток професійно-важливих якостей. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Вправи для розвитку швидкості реакції. Здоровий спосіб життя засобами настільного тенісу. Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри: «підрізка», «свічка», елементи «топ-спін-болу», «підставка». Гра атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого. Прийом подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча. Навчальна гра змішаного розряду іна рахунок	Види навчальної діяльності учнів Фронтальний: обговорення та дискусії з питань настільного тенісу, фізичного розвитку та здорового способу життя. Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація навчання; розвиток рухових якостей засобами настільного тенісу; дотримання безпеки та дисципліни; пошук і опрацювання навчальної інформації. Груповий: участь у конкурсах, змаганнях, фестивалях, флешмобах та інших фізкультурно-оздоровчих заходах. Практичний: виконання рухових вправ і технічних прийомів настільного тенісу; формування та вдосконалення рухових умінь і навичок. Пошуково-творчий: самостійний пошук інформації про історію настільного тенісу, його розвиток та вплив на здоров'я людини. Ігровий: рухливі ігри, естафети, квести та змагальні завдання з елементами настільного тенісу. Інтерактивний та інтегрований: виконання інтерактивних вправ, поєднання рухових навичок і теоретичних знань, робота в парах і групах.

профілактики (корекції) порушень.		
АВТОРИ:ЛеськівВ.В.,КоломоєцьГ.А.,РебринаАн.Ан.,ПрофурокМ.Ю. ПЕТАНК		
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини Досліджує історію олімпійського руху Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел Проектує підтримання (поліпшення) власної	Поняття:Правиласамостійнихзанятьпетанкови м спортом. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Виконання кидків. Кидок з верхньою, середньою та низькою траєкторією. Кидки стоячи та сидячи. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхньогоплечевогопояса,силіверхніхтанижніхкінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; рухливі ігри для розвитку спритності: «Вовк і хорт», «Шило», «У кужмірки», «Кузьмарки», «Панас», «Жмурки», «Петре,дети?»,«Кобла», «Хорт»,«У бобра», «Ойлетілазозуленька»,«Море», «Рак-неборак», «Вкрасти сало», «Верниголова», «Жук», «Дзвіниця», «Вежа», «Гори» та естафети.Правила безпеки під час занять фізичними вправами та петанком	Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку). Рухова активність – здорова нація. Петанк чи боча - одна із самих популярних ігор на свіжому повітрі в усьому світі. Ігри,розвагитаквести. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання петанку. Участь у конкурсах та змаганнях участьучнів.

постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень		
---	--	--

АВТОРИ: Лісота А.А., Копилова Л.В., Макаров О.М., Яковлєв А.С., Коломоєць Г.А., Профорук М.Ю.
ТУРИЗМ

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини Досліджує історію олімпійського руху Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь волімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі	Удосконалення матеріалу за 7 - 8 класи і вивчення проходження технічних етапів командою (групою). Оздоровче значення туризму Туристські можливості рідного краю. Туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти та науки України. Тактика подолання перешкод. Захворювання у поході. Похідний травматизм. Профілактика травматизму і захворювань. Способи розпалювання вогнища при складних метеоумовах. Правила користування гострим інструментами та примусом. Аварійні варіанти маршруту. Розвідка маршруту у поході. Правила змагань – керівний документ змагань. Основні розділи правил. Зміст роботи суддівських бригад і груп. Суддівська колегія. Права та обов'язки суддів. Топографія, туристське і спортивне орієнтування. Туристські вузли: простий, прямий, академічний, зустрічний, ткацький, брамшкотовий, грейпвайн, провідник (одним кінцем), подвійний провідник, провідник «вісімка», серединний провідник, стремено, булінь, удавка, схоплюючий (прусик), австрійський схоплюючий, бахмана;	Практичне виконання рухів і вправ з туризму на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, впливу туризму на організм людини, результатів змагань і походів, удосконалення туристського спорядження, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках туризму. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Значення туристських маршрутно-кваліфікаційних комісій навчальних закладів системи Міністерства освіти та науки України. Важливість розробки правильної тактики у подоланні перешкод Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест на знання туристських вузлів «Вгадай, назви, виконай», «Вкажи на помилку та виконай вірно». Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Скласти смугу перешкод 3 класу складності. Розробити пішохідний маршрут 1 ступеню складності. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ

потреби звертаючись до відповідних джерел Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності	Розпалювання вогнища. Встановлення наметів. Організація ночівлі. Укладання рюкзака. Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод. Подолання перешкод з організацією командної та особистої страховки. Вивчення засобів для транспортування постраждалого. Навчально-тренувальний похід з відпрацюванням окремих завдань або навичок Пішохідний туризм – смуга перешкод, крос-похід, спеціальні завдання, конкурси. Лижний туризм – смуга перешкод. Гірський туризм – скельний маршрут, болдеринг, рятувальні роботи. Водний туризм – слалом, спринт, ралі, рятувальні роботи. Велосипедний туризм велоралі, фігурне водіння, велокрос, тріал.	туризму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, майстер-класів, а також участь у міських, обласних та всеукраїнських спортивних змаганнях та оздоровчих заходах з туризму
--	---	---

АВТОР: Столітенко Є.В.		
ФУТБОЛ		
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини Досліджує історію олімпійського руху Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення Наводить яскраві приклади дотримання правил "чесної гри" з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень	Основні засади арбітражу. Профілактика травматизму на уроках футболу. Міжнародні футбольні організації. Рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні й колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; дістання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу. Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить; удари на точність і дальність. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка у стрибку. Зупинки м'яча: зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі. Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою». Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених	Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу. Обговорення дискусії. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок. Участь у змаганнях. Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей. Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей. Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно. Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи. Фронтальна форма виконання вправ. Колова форма виконання вправ.

Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності	прийомів. Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу. Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час уведення м'яча в гру. Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; уміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій. Індивідуальні дії в захисті: вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м'яча. Групові дії в захисті: взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова «стінки».	
--	---	--

АВТОРИ:ПрофорокМ.Ю.,АдамчукВ.Є.,ЗахарчукІ.Р.

ШАШКИ

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини Досліджує історію олімпійського руху Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення Наводить скрап прикладів дотримання правил "чесної гри" з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень	Ендшпіль в шашковій партії. Гра в ендшпіль. Дамка проти кількох простих шашок. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Правила проведення змагань з шашок. Гра в ендшпіль. Усвідомлення позиції в ендшпіль. Виграшні ситуації при мінімальній кількості шашок. Нічийні закінчення шашкової партії. Дві дамки проти дамки і простої шашки. Розв'язування шашкових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм та виграшом партії. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Бачення закінчення партії, її результат. Гра не дивлячись на дошку і не переставляючи шашок. Розв'язування шашкових комбінаційних задач та етюдів. Використання форсованих ходів супротивника для перемоги. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Різноманітні комбінації, діаграми ендшпіль, їх вирішення на перемогу. Розв'язування шашкових діаграм. Правила проведення змагань з шашок. Правила поведінки за шашковою дошкою. Розв'язування шашкових комбінацій, завдань. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних	Проектна діяльність--«Шашки в країнах світу. Характеристика правил гри». Пошукова діяльність--обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шашки засобами Інтернету. Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Формування вмінь та навичок основам гри в шашки. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Практичне виконання гри в шашки. Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шашки). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху Груповий--участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалів, а також участь в інших спортивних подіях. Інтегровані завдання Удосконалення вмінь та навичок основам гри в шашки. Гра „в сліпу”. Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм. Віртуальні шашки. Шашкові завдання, етюди. Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалів, а також участь у всеукраїнських подіях

	якостей.	
--	----------	--