

9 клас
I семестр

Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА
V рік вивчення (16 годин)

К-ть уроку	№ уроку	Дата пров.	Зміст навчального матеріалу
1.	1.		Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Біг 30 м. Прискорення з різних вихідних положень на 6, 9, 12, 20 м. Естафети з бігом і стрибками.
2.	2.		Видатні легкоатлети України. Біг 60 м. Спеціальні бігові вправи. Рухливі ігри.
3.	3.		Вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму. Біг 200 м. Вправи для розвитку швидкості. Рухливі ігри з м'ячем.
4.	4.		Правила проведення змагань з бігу. Біг 400 м. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Естафети.
5.	5.		Засоби фізичної підготовки. Види легкої атлетики. Стрибки в довжину з місця. Стрибкові вправи. Рівномірний біг до 600 м. Естафети з бігом і стрибками.
6.	6.		Правила проведення змагань зі стрибків. Стрибки в довжину з розбігу способом «прогинаючись». Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Естафети з м'ячем.
7.	7.		Одяг, спортивна форма. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Стрибкові вправи. Рухливі ігри.
8.	8.		Правила проведення змагань з метання. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Спеціальні вправи для метань. Рухливі ігри з м'ячем.
9.	9.		Попередження травматизму. Рівномірний біг до 1000 м. Естафети з м'ячем.
10.	10.		Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини. Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (юнаки). Розвиток витривалості. Естафети з бігом і стрибками.
11.	11.		Правила проведення змагань з бігу. Спеціальні бігові вправи. Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (юнаки). Рухливі ігри з м'ячем.
12.	12.		Біг 30 м. Прискорення з різних вихідних положень на 6, 9, 12, 20 м. Естафети з бігом і стрибками.
13.	13.		Види легкої атлетики. Стрибки в довжину з місця. Стрибкові вправи. Рівномірний біг до 600 м. Естафети з бігом і стрибками.
14.	14.		Стрибки в довжину з розбігу способом «прогинаючись». Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Естафети з м'ячем.
15.	15.		Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Стрибкові вправи. Рухливі ігри.
16.	16.		Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Спеціальні вправи для метань. Рухливі ігри з м'ячем.

Варіативний модуль ФУТБОЛ
V рік вивчення (16 год.)

1.	17		Техніка безпеки під час уроків футболу. Різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Маневрування на полі. Рухливі ігри з м'ячем.
2.	18		Профілактика травматизму. Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Прискорення та ривки з м'ячем. Вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. Навчальна гра.
3.	19		Одяг, спортивна форма. Ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8–10 м. Прискорення з різних вихідних положень на 6, 9, 12 м. Естафети з м'ячем.

4.	20	Основні засади арбітражу. Удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Навчальна гра.
5.	21	Надання першої долікарської допомоги. Зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми. Вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Рухливі ігри з м'ячем.
6.	22	Загартовування організму. Удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить. Рухливі ігри з м'ячем.
7.	23	Міжнародні футбольні організації. Ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні. Удари на точність і дальність. Вправи для розвитку сили. Навчальна гра.
8.	24	Засоби фізичної підготовки. Фінти «відходом», «ударом», «зупинкою». Відбирання м'яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Навчальна гра.
9.	25	Основні засади арбітражу. «Перехоплення» та відбір м'яча. Стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті. Естафети з м'ячем.
10.	26	Різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Маневрування на полі. Рухливі ігри з м'ячем.
11.	27	Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Прискорення та ривки з м'ячем. Вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. Навчальна гра.
12.	28	Ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8–10 м. Прискорення з різних вихідних положень на 6, 9, 12 м. Естафети з м'ячем.
13.	29	Удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Навчальна гра.
14.	30	Зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми. Вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Рухливі ігри з м'ячем.
15.	31	Удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить. Рухливі ігри з м'ячем.
16.	32	Правила гри у футбол. <i>Навчальний норматив (5 ударів по м'ячу серединою лоба на точність у руки партнерів)</i> . Спортивні ігри з елементами футболу.

Варіативний модуль НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

V рік вивчення (16 год.)

1.	33	Правила техніки безпеки під час занять настільним тенісом. Виконання комбінаційних серій захисних прийомів техніки гри. Гра захисника проти захисника. Рухливі ігри з м'ячем.
2.	34	Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу. Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри. Естафети.
3.	35	Організація та проведення самостійних занять з настільного тенісу. Гра захисника проти атакуючого. Навчальна гра.
4.	36	Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: топ-спін. Вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса та кистей рук. Навчальна гра.
5.	37	Суддівство змагань. Подачі з верхнім обертом м'яча. Накат справа. Удар, контрудар. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи. Рухливі ігри з м'ячем.
6.	38	Техніко-тактична підготовка тенісистів. Гра атакуючого проти атакуючого. Рухливі ігри.
7.	39	Правила контролю під час занять настільним тенісом. Удосконалення прийому подачі з верхнім та змішаним обертом м'яча. Вистрибування з присіду. Естафети з м'ячем.
8.	40	Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Навчальна гра.
9.	41	Методика проведення самостійних занять з настільного тенісу. Удосконалення подачі з верхнім боковим обертом м'яча. Виконання комбінаційних серій атакуючих прийомів техніки гри. Вправи для розвитку спритності. Навчальна гра.

10.	42		Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри. Естафети.
11	43		Гра захисника проти атакуючого. Навчальна гра.
12	44		Виконання атакуючих прийомів техніки гри: топ-спін. Вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса та кистей рук. Навчальна гра.
13	45		Удосконалення прийому подач з верхнім та змішаним обертом м'яча. Вистрибування з присіду. Естафети з м'ячем.
14	46		Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Навчальна гра.
15	47		Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу. Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри. Естафети.
16	48		Особливості психологічної підготовки юних тенісистів. <i>Навчальний норматив (виконання подачі з верхнім боковим обертом м'яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі)).</i> Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Навчальна гра.

І семестр

Варіативний модуль ГІМНАСТИКА

V рік вивчення (13 год.)

1.	49		Розвиток фізичних якостей засобами гімнастикию. Правила безпеки під час занять гімнастикию. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Акробатика: хлопці – стійка на руках із допомогою; дівчата – „міст” нахилом назад із допомогою. Вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера.
2	50		
3	51		Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Акробатика: хлопці – стійка на руках із допомогою; дівчата – „міст” нахилом назад із допомогою. Виси та упори: хлопці – підтягування на високій перекладині; дівчата – підтягування у висі лежачи. Вправи для формування та корекції постави.
4	52		
5	53		Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Лазіння по канату. Акробатика: хлопці – стійка на руках із допомогою; дівчата – „міст” нахилом назад із допомогою. Спортивні ігри. Вправи на розслаблення.
6	54		
7	55		Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Лазіння по канату. Акробатика: хлопці – стійка на руках із допомогою; дівчата – переворот у сторону. Спортивні ігри. Вправи для розвитку гнучкості.
8	56		
9	57		Профілактика травматизму під час занять гімнастикию. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Акробатика: хлопці – переворот у сторону; дівчата – переворот у сторону. Спортивні ігри. Вправи для формування та корекції постави.
10	58		
11	59		Оптимальний руховий режим. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею. Акробатика: зв'язки вивчених елементів. Виси та упори: хлопці – підтягування на високій перекладині; дівчата – підтягування у висі лежачи. Вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера.
12	60		

13	61		Урок-змагання «На помості краса і грація» (контрольний норматив: зв'язка вивчених елементів акробатики).
14	62		Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею. Виси та упори: хлопці – підтягування на високій перекладині; дівчата – підтягування у висі лежачи. Підтягування (техніка). Вправи на координацію рухів.
15	63		
16	64		Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею. Виси та упори: хлопці – підтягування на високій перекладині; дівчата – підтягування у висі лежачи. Спортивні ігри. Вправи для розвитку гнучкості.
17	65		

Варіативний модуль НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

IV рік вивчення (13 год.)

1.	66.		Правила техніки безпеки під час занять настільним тенісом. Виконання комбінаційних серій захисних прийомів техніки гри. Прискорення з різних вихідних положень на 6, 9, 12 м. Рухливі ігри з м'ячем.
2.	67.		Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу. Гра захисника проти захисника. Естафети.
3.	68.		Особливості фізичної підготовки тенісистів з урахуванням віку та статі. Гра захисника проти атакуючого. Навчальна гра.
4.	69.		Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: топ-спін. Вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса та кистей рук. Навчальна гра.
5.	70.		Суддівство змагань. Подачі з верхнім обертом м'яча. Удар, контрудар. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи. Рухливі ігри з м'ячем.
6.	71.		Профілактика спортивного травматизму. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по діагоналі. Рухливі ігри.
7.	72.		Правила контролю під час занять настільним тенісом. Удосконалення прийому подач з нижнім та змішаним обертом м'яча. Естафети з м'ячем.
8.	73.		Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Навчальна гра.
9.	74.		Виконання атакуючих прийомів техніки гри: топ-спін. Вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса та кистей рук. Навчальна гра.
10.	75.		Подачі з верхнім обертом м'яча. Удар, контрудар. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи. Рухливі ігри з м'ячем.
11.	76.		Удосконалення прийому подач з нижнім та змішаним обертом м'яча. Естафети з м'ячем.
12.	77.		Правила самоконтролю під час занять настільним тенісом. Удосконалення подач з нижнім обертом м'яча. Виконання комбінаційних серій атакуючих прийомів техніки гри. Вправи для розвитку спритності. Навчальна гра.
13.	78.		Профілактика спортивного травматизму. <i>Навчальний норматив (виконання серії ударів з партнером по діагоналі).</i> Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Навчальна гра.

Варіативний модуль ФУТБОЛ

V рік вивчення (12 год.)

1.	79		Техніка безпеки під час уроків футболу. Вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. Жонгливання м'ячем. Прискорення та ривки з м'ячем. Навчальна гра.
2.	80		Загальна характеристика гри. Організація і побудова «стінки». Вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт (для

			воротарів). Вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса та кистей рук. Рухливі ігри з м'ячем.
3.	81		Основні правила гри. Ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча. Удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку. Естафети з м'ячем.
4.	82		Засоби фізичної підготовки. «Закривання». Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Удари на точність і дальність. Прискорення та ривки з м'ячем. Рухливі ігри.
5.	83		Профілактика травматизму. Організація атаки під час уведення м'яча в гру (для воротарів). Зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі. «Човниковий» біг 4×9 м. Навчальна гра.
6.	84		Надання першої долікарської допомоги. Фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор. Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів. Розвиток витривалості. Рухливі ігри з м'ячем.
7.	85		<i>Навчальний норматив (5 ударів по нерухомому м'ячу у гандбольні ворота з 16,5 м). Навчальна гра.</i> Вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Естафети з м'ячем.
8.	86		Одяг, спортивна форма. Взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій. «Перехоплення» та відбір м'яча. Естафети з м'ячем. Навчальна гра.
9.	87		Жести судді. Удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями. Прискорення з різних вихідних положень на 6, 9, 12 м. Рухливі ігри з м'ячем.
10.	88		Видатні футболісти України. Різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. Вправи для розвитку швидкості. Навчальна гра.
11.	89		Попередження травматизму. Вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність. Організація атаки під час уведення м'яча в гру. Удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару. Рухливі ігри.
12.	90		Різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. Вправи для розвитку швидкості. Навчальна гра.
13.	91		<i>Навчальний норматив (5 ударів у гандбольні ворота з 11 м після ведення м'яча).</i> Взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій. Розвиток витривалості. Естафети з м'ячем

Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА

V рік вивчення (14год.)

1.	92		Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Біг 30 м. Прискорення з різних вихідних положень на 6, 9, 12, 20 м. Рухливі ігри.
2.	93		Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини. Біг 60 м. Спеціальні бігові вправи. Естафети з бігом і стрибками.
3.	94		Вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму. Біг 200м. Вправи для розвитку швидкості. Рухливі ігри з м'ячем.
4.	95		Правила проведення змагань з бігу. <i>Навчальний норматив (біг 60 м).</i> Біг 400 м. Рухливі ігри.
5.	96		Попередження травматизму. Стрибки в довжину з місця. Стрибкові вправи. Естафети з бігом і стрибками.
6.	97		Видатні легкоатлети України. Стрибки в довжину з розбігу способом «прогинаючись». «Човниковий» біг 4×9 м. Рухливі ігри.
7.	98		Засоби фізичної підготовки. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Естафети.
8.	99		Правила проведення змагань зі стрибків. <i>Навчальний норматив (стрибок у</i>

			довжину з розбігу способом «прогинаючись»). Стрибкові вправи. Естафети з бігом і стрибками.
9.	100		Одяг, спортивна форма. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Спеціальні вправи для метань. Вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса та кистей рук. Естафети.
10.	101		Види легкої атлетики. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи і т.д.). Рухливі ігри з м'ячем.
11.	102		Надання першої долікарської допомоги. Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці). Розвиток витривалості. Естафети з бігом і стрибками.
12.	103		Правила проведення змагань з метання. <i>Навчальний норматив (метання малого м'яча на дальність з розбігу)</i> . «Човниковий» біг 4 × 9 м. Рухливі ігри з м'ячем.
13.	104		Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи і т.д.). Рухливі ігри з м'ячем.
14.	105		Підсумковий урок.