

Розділ 1. РІЧНЕ, КАЛЕНДАРНЕ ТА ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 9-го КЛАСУ

1.1. РІЧНИЙ ПЛАН

Теми	Уроки			
Теоретико-методичні знання	У процесі уроків			
Футбол	1—25 (25)			
Гімнастика		26—47 (22)		
Баскетбол			48—79 (32)	
Легка атлетика				80—105 (26)
	I чв.	II чв.	III чв.	IV чв.

1.2. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН Варіативний модуль «ФУТБОЛ» (5-й рік навчання)

Кількість годин — 25.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
5-й рік вивчення	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність в один із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика)	Хлопці	1 або жодного влучного удару	2	3	4—5
		Дівчата	Жодного влучного удару	1	2	3—5
	5 ударів на точність в один із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт із відстані 11 м після ведення м'яча	Хлопці	1 або жодного влучного удару	2	3	4—5
		Дівчата	Жодного влучного удару	1	2	3—5
	5 ударів по м'ячу серединою лоба на точність у руки партнерів	Хлопці	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4—5
		Дівчата	Жодного правильно виконаного удару	1	2	3—5
	Дівчата	Жодного правильно виконаного кидку	1	2	3—5	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
1—3	1. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Пересування.	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
	5. Ведення середньою частиною підйому. 6. Удари по м'ячу середньою частиною підйому. 7. Розвиток швидкості. 8. Рухлива гра «Квач маршем»	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
4—6	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Пересування. 4. Ведення внутрішньою частиною підйому. 5. Удари по м'ячу на точність і дальність. 6. Розвиток спритності. 7. Рухлива гра «Ривок за м'ячем»	
7—9	1. Основні засади арбітражу. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Удари по м'ячу головою. 5. Ведення. 6. Розвиток швидкості. 7. Розвиток координації. 8. Рухлива гра «День і ніч»	
10—12	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Зупинки. 4. Ведення. 5. Фінти. 6. Відбирання м'яча. 7. Розвиток спритності. 8. Рухлива гра «Спина до спину»	
13—15	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. (13—14) ¹ Удари на точність і дальність. (15) ОНН: 5 ударів на точність з відстані 11 м після ведення м'яча. 4. Зупинки. 5. Індивідуальні та групові дії в нападі. 6. Розвиток швидкості прискореннями на 10 м (13), 20 м (14), 30 м (15). 7. Рухлива гра «Виштовхни з кола»	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
16—18	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. (16—17) Удари на точність. (18) ОНН: 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність з відстані 16,5 м. 4. Ведення. 5. Індивідуальні та групові дії в захисті. 6. Розвиток спритності. 7. Рухлива гра «Білі ведмеді»	
19—21	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. (19—20) Удари по м'ячу головою. (21) ОНН: 5 ударів по м'ячу серединою лоба на точність у руки партнерів. 4. Вкидання м'яча з місця. 5. Елементи гри воротаря. 6. Розвиток спритності. 7. Рухлива гра «Вітер і флюгер»	
22—24	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Ведення. 4. Вкидання м'яча з розбігу. 5. (23—24) Жонгливання. 6. Рухлива гра «Бузьки»	
25	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Жонгливання. 4. Вправи для формування та корекції постави. 5. Рухлива гра «День і ніч»	

¹ Тут та далі наведено номер уроку, на якому викладається тема.

Варіативний модуль «ГІМНАСТИКА»

(5-й рік навчання)

Кількість годин — 22.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
5-й рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	Хлопці у висі	до 3	3	7	10
		Дівчата у висі лежачи	до 5	5	15	18
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хлопці від підлоги	до 12	12	18	25
		Дівчата від лави	до 8	8	12	15