

## 9 клас

Очікувані результати навчальнопізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретико-методичні знання</b>	
<p><b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>пояснює</b> основи раціонального харчування;  <b>називає:</b> досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, роль Національного олімпійського комітету України для розвитку спорту;  <b>має уявлення</b> про правила домедичної допомоги під час травм;  <b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>характеризує</b> правила самостійних занять фізичними вправами;  <b>Діяльнісний компонент</b>  <b>володіє</b> знаннями про рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій</p>	<p>Основи раціонального харчування. Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України.</p> <p>Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення). Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.</p> <p>Правила самостійних занять фізичними вправами.</p> <p>Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> організовувальні вправи, поворот кругом в русі; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі; різновиди ходьби, бігу, стрибків; загальнорозвивальні вправи; вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами – набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами; вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; повторний біг на відрізках 30–60 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні ігри. рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1–2–3 рази; біг у перемінному темпі до 2000 м; стрибки через скакалку;  <b>виконує:</b> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги</p>	<p>Стройові вправи; ходьба; біг; стрибки;</p> <p>загальнорозвивальні вправи;</p> <p>вправи для формування та корекції постави;</p> <p>вправи для розвитку швидкості;</p> <p>вправи для розвитку спритності;</p> <p>вправи для розвитку витривалості;</p> <p>вправи для розвитку сили;</p> <p>вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</p>

<p>партнера, вправи на силових тренажерах; вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах</p>	
<p><b>Діяльнісний компонент бере участь у</b> спортивних іграх та військовоприкладних іграх</p>	<p>Спортивні ігри, військово-прикладні ігри</p>

**Ознайомлений(а), згодний(а)** \_\_\_\_\_ **(Прізвище, ім'я батька/матері)**

**Дата** \_\_\_\_\_