

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ УЧНІВ 9 КЛАСУ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Основи раціонального харчування.</p> <p>Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України.</p> <p>Правила самостійних занять фізичним вправами.</p> <p>Перша долікарська допомога при травмах (удар, вивих, перелом, розтягнення).</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>	<p>Учень/учениця:</p> <p><i>пояснює</i> основи раціонального харчування; правила першої допомоги під час травм;</p> <p><i>називає:</i> досягнення українських олімпійців на міжнародній арені; значення НОКУ для розвитку спорту;</p> <p><i>характеризує</i> правила самостійних занять фізичними вправами;</p> <p><i>дотримується</i> правил техніки безпеки на уроках і під час поза-урочних фізкультурних занять</p>

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Стройові вправи;</p> <p>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>Учень/учениця: <i>виконує:</i> повороти в русі ліворуч, праворуч, команду «Прямо!», організовувальні вправи;</p> <p><i>виконує:</i> різновиди ходьби, бігу, стрибків;</p> <p><i>виконує:</i> вправи на місці, в русі, у парах, трійках, групах, із предметами (набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами);</p> <p><i>виконує:</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p><i>виконує:</i> повторний біг на відрізках 30–60 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри;</p> <p><i>виконує:</i> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод; «човниковий» біг 4 × 9 м; рухливі та спортивні ігри;</p> <p><i>виконує:</i> рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1–2–3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри;</p>

Закінчення таблиці

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>вправи для розвитку сили;</p> <p>вправи для розвитку гнучкості;</p> <p>вправи для розвитку швидко-сісно-сілових якостей;</p> <p>спортивні ігри</p>	<p>виконує: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування на перекладині у висі та у висі лежачи; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах;</p> <p>виконує: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; змахові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;</p> <p>виконує: 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) у парах</p> <p>бере участь у спортивних іграх; дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>

ОРІЄНТОВНІ НОРМАТИВИ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Показники фізичних якостей	Рівні			
	низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	хл. — більше 6; дів. — більше 7	хл. — 6; дів. — 7	хл. — 5,6; дів. — 6	хл. — 5; дів. — 5,5
Витривалість: рівномірний біг <i>хлопці</i> — 1500 м (хв); <i>дівчата</i> — 1000 м (хв)	хл. — більше 7,30; дів. — більше 6	хл. — 7,30; дів. — 6	хл. — 7; дів. — 5,30	хл. — 6,30; дів. — 5,10
Гнучкість: нахил тулуба уперед з положення сидючи (см)	хл. — менше 2; дів. — менше 9	хл. — 2; дів. — 9	хл. — 5; дів. — 11	хл. — 9; дів. — 14,
Сила: підтягування (кількість разів) <i>хлопці</i> — у висі; <i>дівчата</i> — висі лежачи	хл. — менше 5; дів. — менше 3	хл. — 5; дів. — 3;	хл. — 15; дів. — 7	хл. — 18; дів. — 10
Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. — менше 12; дів. — менше 8	хл. — 12; дів. — 8	хл. — 18; дів. — 12;	хл. — 25; дів. — 15
Спритність: «човниковий» біг 4 × 9 м (с)	хл. — 11,7; дів. — 12,8	хл. — 11,2; дів. — 12,3	хл. — 10,6; дів. — 11,8	хл. — 10,1; дів. — 11,3

Закінчення таблиці

Показники фізичних якостей	Рівні			
	низький	середній	достатній	високий
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	хл. — менше 160; дів. — менше 135	хл. — 160; дів. — 135	хл. — 180; дів. — 150	хл. — 200 дів. — 170
Метання малого м'яча на дальність (м)	хл. — менше 26; дів. — менше 16	хл. — 26; дів. — 16	хл. — 32; дів. — 19	хл. — 40; дів. — 24
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	хл. — менше 14; дів. — менше 13	хл. — 14; дів. — 13	хл. — 20; дів. — 19	хл. — 26; дів. — 25