

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Директор  
Рівненського ліцею №11  
Л.О. Сияк  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023р.

Індивідуальний навчальний план  
для учнів 9-х класів,  
які здобувають освіту за індивідуальною формою навчання (сімейна,  
екстернат)  
на 2023 – 2024 навчальний рік

Предмет вивчення: фізична культура 9 клас  
**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
для загальноосвітніх навчальних закладів  
5–9 класи  
(затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407)

Рекомендоване навантаження: I семестр – 3 години, II семестр – 3 години  
Термін написання підсумкових семестрових робіт:  
I семестр 11.12.2023 –  
22.12.2023  
II семестр 20.05.2024 –  
31.05.2024

**Теоретико-методичні знання  
та загальна фізична підготовка**

| <b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>                                     | <b>Зміст навчального матеріалу</b> |
|---|------------------------------------|
| <i>Теоретико-методичні знання</i>   |                                    |
| <b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b><br><b>Учень, учениця:</b><br>пояснює основи раціонального харчування; | Основи раціонального харчування.   |

| Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць   | Зміст навчального матеріалу  |
|--|--|
| <p><b>називає:</b> досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, роль Національного олімпійського комітету України для розвитку спорту;</p> <p><b>має уявлення</b> про правила домедичної допомоги під час травм;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;</p> <p><b>Ціннісний компонент характеризує</b> правила самостійних занять фізичними вправами;</p>  | <p>Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України.</p> <p>Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення).</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.</p> <p>Правила самостійних занять фізичними вправами.</p>  |
| <b>Загальна фізична підготовка</b>   |  |
| <p><b>Знаний та діяльний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> організовувальні вправи, поворот кругом в русі; 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; 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;</p> <p><b>виконує:</b> згинання і розгинання рук в</p> | <p><i>Стройові вправи;</i></p> <p><i>ходьба; біг; стрибки;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для формування та корекції постави;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку спритності;</i></p> <p><i>вправи для розвитку витривалості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку сили;</i></p> |

| Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць  | Зміст навчального матеріалу  |
|---|--|
| <p>упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги 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;</p> <p>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><i>вправи для розвитку гнучкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</i></p> |
| <p><b>Діяльнісний компонент</b><br/>бере участь у спортивних іграх</p>  | <p><i>Спортивні ігри</i></p>   |

### Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ

| Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць   | Зміст навчального матеріалу  |
|--|--|
| <i>Теоретичні відомості</i>  |  |
| <p><b>Знаннєвий компонент</b><br/><b>Учень, учениця:</b><br/>характеризує методика розвитку спритності;<br/>пояснює профілактику травматизму на заняттях баскетболом;<br/><b>Діяльнісний компонент</b><br/>наводить приклади домедичної допомоги;<br/>застосовує правила гри під час</p> | <p>Методика розвитку спритності.</p> <p>Профілактика травматизму і надання домедичної допомоги.</p> <p>Правила гри з баскетболу.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>навчальної гри;<br/> <b>Ціннісний компонент</b><br/> <b>дотримується</b> правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань</p>  | <p>Поведінка під час змагань.<br/> Правила безпеки під час занять баскетболом</p>   |
| <p><i><b>Спеціальна фізична підготовка</b></i></p>  |   |
| <p><b>Діяльнісний компонент</b><br/> <b>Учень, учениця:</b><br/> <b>виконує:</b> прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук; гнучкості;<br/> <b>застосовує:</b> зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; стрибки «вглибину» з наступним вистрибуванням угору</p>   | <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p>  |
| <p><i><b>Техніко-тактична підготовка</b></i></p>  |   |
| <p><b>Діяльнісний компонент</b><br/> <b>Учень, учениця:</b><br/> <b>виконує:</b> різні способи пересувань, зупинок у поєднанні з технічними прийомами нападу й захисту у тактичних взаємодіях і при активному опорі суперників; накривання м'яча і блокування при боротьбі за м'яч, що відскочив від щита;<br/> <b>застосовує:</b> асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; передачі м'яча різними способами при опорі захисника кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанцій в русі з опором захисника;<br/> <b>раціонально використовує</b> технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях</p> | <p>Різні способи пересувань, ловіння і передач м'яча, ведення та кидки в умовах жорсткого опору захисників.<br/> Штрафні та дальні кидки.<br/> Подвійний крок</p> |

|                          |  |
|--------------------------|--|
| з партнерами під час гри |  |
|--------------------------|--|

## Варіативний модуль

# ВОЛЕЙБОЛ

| Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць   | Зміст навчального матеріалу   |
|--|---|
| <i>Теоретичні відомості</i>  |   |
| <p><b>Знаннєвий компонент</b><br/> <b>Учень, учениця:</b><br/> характеризує особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять волейболом;<br/> <b>обґрунтовує</b> взаємодію гравців передньої та задньої ліній;<br/> <b>називає</b> основні засади суддівства;<br/> <b>Ціннісний компонент</b><br/> <b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику;</p> | <p>Технічна та тактична підготовки волейболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців у нападі та захисті.<br/> Взаємодія гравців передньої та задньої ліній.<br/> Основні засади суддівства.<br/> Профілактика травматизму під час занять волейболом.</p> |
| <i>Спеціальна фізична підготовка</i>   |   |
| <p><b>Діяльнісний компонент</b><br/> <b>Учень, учениця:</b><br/> <b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності</p>  | <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості</p>  |
| <i>Техніко-тактична підготовка</i>   |   |
| <p><b>Діяльнісний компонент</b><br/> <b>Учень, учениця:</b><br/> <b>виконує:</b> передачі м'яча двома руками зверху через сітку в парах; прийом та передачі м'яча двома руками знизу через сітку в парах; верхню та нижню прямі подачі; прийом м'яча після</p>   | <p>Передачі м'яча двома руками зверху.<br/> Прийом та передачі м'яча двома руками.<br/> Подачі м'яча — верхня й нижня.</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p>подачі в задану зону; прямий нападаючий удар з власного підкидання; нападаючий удар з накидання партнера; нападаючий удар з передачі партнера;</p> <p>нападаючий удар із задньої лінії; блокування нападаючого удару;</p> <p><b>застосовує</b> взаємодію гравців передньої та задньої ліній під час атаквальних та захисних дій;</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі волейбол</p> | <p>Прийом м'яча знизу після подачі в задану зону. Прямий нападаючий удар з власного підкидання. Нападаючий удар з накидання партнера. Нападаючий удар з передачі партнера.</p> <p>Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії.</p> <p>Блокування нападаючого удару.</p> <p>Страхування гравців.</p> <p>Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча.</p> <p>Взаємодії гравців передньої лінії під час атаквальних дій.</p> <p>Навчальна гра волейбол</p> |
|---|--|

**Варіативний модуль  
ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

| <b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>  | <b>Зміст навчального матеріалу</b>  |
|--|---|
| <i><b>Теоретичні відомості</b></i>   |   |
| <p><b>Знаннєвий компонент</b><br/><b>Учень, учениця:</b><br/><b>характеризує</b> вплив оздоровчого бігу на стан здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b><br/><b>усвідомлює</b>, що «Легка атлетика» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять легкою атлетикою</p> | <p>Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму</p> |
| <i><b>Спеціальна фізична підготовка</b></i>  |   |
| <p><b>Діяльнісний компонент</b><br/><b>Учень, учениця:</b></p>   | <p>Спеціальні бігові вправи,</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <b>виконує:</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань   | стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань   |
| <b><i>Біг</i></b>  |  |
| <b>Діяльнісний компонент</b><br><b>Учень, учениця:</b><br><b>виконує:</b> біг 30 м, 60 м, 200–600 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)  | Біг 30 м, біг 60 м, 200–600 м. Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)                                 |
| <b><i>Стрибки</i></b>  |  |
| <b>Діяльнісний компонент</b><br><b>Учень, учениця:</b><br><b>виконує:</b> стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» | Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» |
| <b><i>Метання</i></b>  |  |
| <b>Діяльнісний компонент</b><br><b>Учень, учениця:</b><br><b>виконує:</b> метання малого м'яча на дальність з розбігу та кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи і т. д.)         | Метання малого м'яча на дальність з розбігу, кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень                  |

### Варіативний модуль ФУТБОЛ

|   |  |
|---|--|
| <b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів</b>   | <b>Зміст навчального матеріалу</b>   |
| <b><i>Теоретичні відомості</i></b>  |  |
| <b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b><br><b>Учень, учениця:</b><br><b>характеризує</b> міжнародні футбольні організації;<br><b>володіє</b> основними жестами арбітрів;<br><b>називає</b> основні засоби профілактики травматизму на уроках футболу; | Основні засади арбітражу.<br>Профілактика травматизму на уроках футболу.<br>Міжнародні футбольні організації |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Ціннісний компонент</b><br/>дотримується правил: гри у футбол;<br/>безпеки під час уроків футболу</p>  |   |
| <p><b>Спеціальна фізична підготовка</b></p>  |   |
| <p><b>Діяльнісний компонент</b><br/><b>Учень, учениця:</b><br/><b>володіє</b> технікою виконання вправ;<br/><b>виконує:</b> стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі ігри («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші) та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу</p> | <p>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; діставання 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</p> |
| <p><b>Техніко-тактична підготовка</b></p>  |   |
| <p><b>Діяльнісний компонент</b><br/><b>Учень, учениця:</b><br/><b>виконує:</b> <i>пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;<br/><i>удари по м'ячу ногою:</i> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед</p>   | <p><i>Пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;<br/><i>удари по м'ячу ногою:</i> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить; удари на точність і дальність;<br/><i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без</p>  |

виконанням удару;

*удари головою по м'ячу зменшеної ваги:* удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;

*зупинки м'яча:* зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій;

*ведення м'яча:* ведення м'яча, вивченими способами збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8–10 м;

*відволікальні дії (фінти):* фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор;

*відбирання м'яча:* прийоми, вивчені раніше, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;

*вкидання м'яча:* вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність;

*жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою;

*елементи гри воротаря:* ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні; вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність;

**здійснює:** маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча,

стрибка та у стрибку;

*зупинки м'яча:* зупинки м'яча підошвою, 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 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;

відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вибір з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильнішого та раціонального використання вивчених технічних прийомів: різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча; взаємодію з партнерами під час організації атаки та на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання», «перехоплення» та відбір м'яча; чисельну перевагу в обороні; взаємодію в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організацію і побудову «стінки»; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт (для воротарів); організацію атаки під час уведення м'яча в гру (для воротарів)

*групові дії в захисті:* взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова «стінки»