Індивідуальний навчальний план з фізичної культури
для учнів 6 класу
які здобувають освіту за сімейною формою навчання

№	Зміст. Назва модулю	Очікувані результати
1.	***Дитяча легка атлетика Футбол Рухливі ігри***	**Знаннєвий компонент** **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку легкої атлетики; називає: види легкої атлетики; Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики; **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять дитячою легкою атлетикою **Діяльнісний компонент** **Учень, учениця:** **виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань **Біг** **Діяльнісний компонент** **Учень, учениця:** Виконує Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м. Прискорення, повторний біг. Рівномірний біг до 500 м Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» Метання малого м'яча на дальність. Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ. Техніка виконання: бігу, стрибків, метання. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Формула-1

		Теоретичні відомості **Рухливі ігри –** як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування. Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст «Боротьба в квадратах», «Вільне місце», «Мисливці качки» та ін. Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмедя у бору» тощо. Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави. Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку. **Виконує:** стройові та загальнорозвивальні вправи для розвитку основних рухових якостей; комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість; 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. Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг. Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор
2.	***Доджбол Баскетбол 3х3 Гімнастика***	**Теоретичні відомості** **Знаннєвий компонент** **Учень, учениця:** **Характеризує** історію розвитку доджболу; називає: загальну характеристику гри

		доджбол, назви ліній, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни; дотримується: правил безпечної поведінки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя. Індивідуалізація: диференціація та індивідуальність учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров’я учнів. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок

3.	***Регбі – 5 Футзал Волейбол***	**Теоретичні відомості** **Знаннєвий компонент** **Учень, учениця:** **Характеризує** історію розвитку українського бадмінтону; основні стійки та положення бадмінтоніста. **Знає:** назви ліній, розміри майданчика; властивості ракетки та волану; **Називає:** спеціальні вправи з воланом, основні удари відкритою та закритою стороною ракетки, загальні положення гри. **Має уявлення:** про точку удару. **Вміє:** корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану. **Володіє**: правильним хватом ракетки та триманням волану. **Використовує:** базові положення та основні стійки бадмінтоніста, вправи із підбирання волану ракеткою (жонглювання). **Виконує:** пересування різними способами та кроками; підкидання та ловіння волана з різних вихідних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності; спеціальні вправи з воланом (підкидання та ловіння волана рухом, що нагадує виконання удару); жонглювання. **Уміє:** виконувати окремі удари справа та зліва, подачу, удар над головою. **Пояснює:** значення фізичного розвитку учня роль підвідних та імітаційних вправ у навчанні гри в бадмінтон. Причини вдалих та

		невдалих спроб виконання подач та ударів
4.	***Бадмінтон Алтимат фрізбі Петанк***	**Теоретичні відомості** **Знаннєвий компонент** **Учень, учениця:** **Характеризує** історію розвитку українського бадмінтону; основні стійки та положення бадмінтоніста. **Знає:** назви ліній, розміри майданчика; властивості ракетки та волану; **Називає:** спеціальні вправи з воланом, основні удари відкритою та закритою стороною ракетки, загальні положення гри. **Має уявлення:** про точку удару. **Вміє:** корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану. **Володіє**: правильним хватом ракетки та триманням волану. **Використовує:** базові положення та основні стійки бадмінтоніста, вправи із підбирання волану ракеткою (жонглювання). **Виконує:** пересування різними способами та кроками; підкидання та ловіння волана з різних вихідних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності; спеціальні вправи з воланом (підкидання та ловіння волана рухом, що нагадує виконання удару); жонглювання. **Уміє:** виконувати окремі удари справа та зліва, подачу, удар над головою.

		Пояснює: значення фізичного розвитку учня роль підвідних та імітаційних вправ у навчанні гри в бадмінтон. Причини вдалих та невдалих спроб виконання подач та ударів