

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

№	Зміст. Назва модулю	Очікувані результати
1.	<p style="text-align: center;"><b><u>Дитяча легка</u></b> <b><u>атлетика Футбол</u></b> <b><u>Рухливі ігри</u></b></p>	<p><b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> характеризує історію розвитку легкої атлетики; називає: види легкої атлетики; Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b> <b>свідомо ставиться до</b> власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять дитячою легкою атлетикою</p> <p><b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань</p> <p><b>Біг</b> <b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> 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</p>

		<p><b>Теоретичні відомості</b></p> <p><b>Рухливі ігри</b> – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування.</p> <p>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.</p> <p>Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави. Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку.</p> <p><b>Виконує:</b> стройові та загальнорозвивальні вправи для розвитку основних рухових якостей; комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість;</p> <p>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.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор</p>
2.	<p><b><u>Доджбол</u></b> <b><u>Баскетбол</u></b></p> <p><b><u>3х3</u></b> <b><u>Гімнастика</u></b></p>	<p><b>Теоретичні відомості</b></p> <p><b>Знаннєвий компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>Характеризує</b> історію розвитку доджболу;</p> <p><b>називає:</b> загальну характеристику гри</p>

		<p>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.</p> <p>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</p>

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.	<p align="center"><b><u>Бадмінтон Алтимат</u></b> <b><u>фрізбі Петанк</u></b></p>	<p><b>Теоретичні відомості</b>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>Характеризує</b> історію розвитку українського бадмінтону; основні стійки та положення бадмінтоніста.  <b>Знає:</b> назви ліній, розміри майданчика; властивості ракетки та волану;  <b>Називає:</b> спеціальні вправи з воланом, основні удари відкритою та закритою стороною ракетки, загальні положення гри.  <b>Має уявлення:</b> про точку удару.  <b>Вміє:</b> корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану.  <b>Володіє:</b> правильним хватом ракетки та триманням волану.  <b>Використовує:</b> базові положення та основні стійки бадмінтоніста, вправи із підбирання волану ракеткою (жонглювання).  <b>Виконує:</b> 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.  <b>Уміє:</b> виконувати окремі удари справа та зліва, подачу, удар над головою.</p>

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