

Індивідуальний навчальний план за екстернатною формою навчання  
Білоцерківської гімназії «Звитяга»-початкової школи №8  
Білоцерківської міської ради київської області.

Предмет вивчення: фізична культура 6 клас.

Підстава: Модельна навчальна програма

«Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти

(автори: Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.)

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»

наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185

Рекомендоване навантаження 3 години на тиждень.

. (Теоритично- практичний матеріал, знаходиться на сайті всеукраїнська школа онлайн на YouTube каналі.) Всеукраїнська школа онлайн.  
[Bhttps://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search\\_query=фізична+культура](https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=фізична+культура)

**ПЛАН з фізичної культури для учнів екстернів 6 - х класів I семестр**

| № п.п | МОДУЛЬ                                                                                                                                   | Посилання на підручник, відеоурок |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1.    | Правила безпеки під час занять легкою атлетикою. БЖД. № різновидності ходьби та бігу. Біг на 30 м. вправи для запобігання плоскостопості | <u>на YouTube каналі</u>          |
| 2.    | Біг с середньою швидкістю. Спеціальні бігові вправи. ЗФП. Рухлива гра.                                                                   |                                   |
| 3.    | Історія розвитку дитячої легкої атлетики.                                                                                                |                                   |
| 4.    | Види дитячої легкої атлетики .                                                                                                           |                                   |
| 5.    | бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань                                                                            |                                   |
| 6.    | Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м.                                                                                           |                                   |
| 7.    | Прискорення, повторний біг.                                                                                                              |                                   |
| 8.    | <b>Рівномірний біг до 500 м</b>                                                                                                          |                                   |
| 9.    | <b>Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»</b>    |                                   |
| 10.   | <b>Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль</b>                                            |                                   |
| 11.   | <b>Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ.</b>                                                                                  |                                   |
| 12.   | <b>Техніка виконання: бігу, стрибків, метання.</b>                                                                                       |                                   |
| 13.   | Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків.                                                                                                |                                   |
| 14.   | Естафети з елементами бігу.                                                                                                              |                                   |

|                   |                                                                                                                                                         |  |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 15.               | <u>Правила безпеки під час занять футболом. БЖД№</u><br>різновидності ходьби та бігу. Біг на 30 м. вправи для запобігання плоскостопості                |  |
| 16.               | Модуль: футбол..Історія розвитку футболу                                                                                                                |  |
| 17.               | Правила гри у футбол.                                                                                                                                   |  |
| 18.               | Витоки українського футболу. Видатні футболісти України.                                                                                                |  |
| 19.               | Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні.                                                                                                    |  |
| 20.               | Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч»,                                                                                                        |  |
| 21.               | прискорення та ривки з м'ячем;                                                                                                                          |  |
| 22.               | Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.                                                                                |  |
| 23.               | Удари по м'ячу ногою: удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність.                              |  |
| 24.               | Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба.                                                                          |  |
| 25.               | Зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі.          |  |
| 26.               | Ведення м'яча: вивчені способи ведення м'яча                                                                                                            |  |
| 27.               | Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень.                                                                                              |  |
| 28.               | Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою.                                                                                         |  |
| 29.               | Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом»                                                                            |  |
| 30.               | Модуль- БАСКЕТБОЛ Історія розвитку баскетболу.                                                                                                          |  |
| 31.               | Основні правила гри. Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини.                                                                   |  |
| 32.               | Основні поняття техніки й тактики гри.                                                                                                                  |  |
| 33.               | Правила безпечної поведінки під час занять баскетболом.                                                                                                 |  |
| 34.               | Правила гри. Жести судді.                                                                                                                               |  |
| 35.               | Правила подвійного кроку. Прості взаємодії двох і трьох гравців                                                                                         |  |
| 36.               | Правила безпечної поведінки під час змагань з баскетболу.                                                                                               |  |
| 37.               | Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті.                                                                                          |  |
| 38.               | Особливості харчування баскетболіста;<br>Спеціальні засоби фізичної підготовки. Рухливі ігри та естафети.                                               |  |
| 39.               | Пересування<br>Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті. Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення.                                |  |
| 40.               | Зупинки і повороти. Стрибки                                                                                                                             |  |
| 41.               | Протидія нападаючому гравцю з м'ячем і без м'яча. Передачі, ловіння м'яча                                                                               |  |
| 42.               | Утримання і укривання м'яча. Ловіння, передачі м'яча двома руками від грудей, зверху і знизу; однією рукою на місці та в русі, з відскоком від підлоги. |  |
| 43.               | Жонглювання м'ячем.                                                                                                                                     |  |
| 44.               | Ведення м'яча                                                                                                                                           |  |
| 45.               | Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча.                                                                                                                  |  |
| 46.               | Кидки м'яча                                                                                                                                             |  |
| 47.               | Кидки однією рукою зверху з місця та у русі. Навчання сучасній техніці виконання подвійного кроку;                                                      |  |
| 48.               | Системи гри у нападі та захисті.                                                                                                                        |  |
| <b>II семестр</b> |                                                                                                                                                         |  |
| 49.               | <b>Модуль: ВОЛЕЙБОЛ.</b> Історія розвитку українського волейболу.                                                                                       |  |
| 50.               | Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.                                                                                           |  |

|     |                                                                                                                                                                        |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 51. | Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.                                                                               |  |
| 52. | Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста.                                                                                                                    |  |
| 53. | Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. |  |
| 54. | Вправи для розвитку швидкості, спритності.                                                                                                                             |  |
| 55. | Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м'яча двома руками зверху.                                                |  |
| 56. | . Прийом м'яча двома руками знизу.                                                                                                                                     |  |
| 57. | Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення.                                                                                                                     |  |
| 58. | . Вибір місця для виконання другої передачі.                                                                                                                           |  |
| 59. | Вибір місця для виконання нижніх подач.                                                                                                                                |  |
| 60. | Нижня пряма та бокова подача.                                                                                                                                          |  |
| 61. | Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової).                                                                                                           |  |
| 62. | Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової).                                                                                                           |  |
| 63. | Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі за спрощеними правилами                                                             |  |
| 64. | Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі за спрощеними правилами                                                             |  |
| 65. | Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі за спрощеними правилами                                                             |  |
| 66. | Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення.                                                                                                                     |  |
| 67. | Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення.                                                                                                                     |  |
| 68. | Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення.                                                                                                                     |  |
| 69. | Передача м'яча двома руками зверху.                                                                                                                                    |  |
| 70. | <b>Модуль: легка атлетика.</b> Бігові види: біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами- висота 40см),                                                                  |  |
| 71. | Біг з перешкодами (слалом),                                                                                                                                            |  |
| 72. | Біг «по швидкісній драбині».                                                                                                                                           |  |
| 73. | Естафетний біг.                                                                                                                                                        |  |
| 74. | Біг на витривалість без врахування часу.                                                                                                                               |  |
| 75. | «Формула віражів»: спринтерський і бар'єрний біг                                                                                                                       |  |
| 76. | Стрибкові види: Стрибок у довжину з місця.                                                                                                                             |  |
| 77. | Стрибки через довгу скакалку                                                                                                                                           |  |
| 78. | Види метань: Метання дитячого спису,                                                                                                                                   |  |
| 79. | Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс),                                                                                                               |  |
| 80. | Метання стоячи на колінах,                                                                                                                                             |  |
| 81. | «Обертальне метання», Метання диска                                                                                                                                    |  |
| 82. | <b>Біг на середні дистанції: 1000 м.</b>                                                                                                                               |  |
| 83. | <b>Кросовий біг від 1000 м.</b>                                                                                                                                        |  |
| 84. | <b>Модуль: футбол. Історія розвитку Українського футболу.</b>                                                                                                          |  |
| 85. | Відволікальні дії (фінти): фінти в умовах виконання ігрових вправ.                                                                                                     |  |
| 86. | Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.                                                                           |  |
| 87. | Вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами на дальність.                                                                                                       |  |
| 88. | Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.                                                                                                        |  |

|      |                                                                                                                                                                         |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 89.  | Елементи гри воротаря: ловіння м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів. |  |
| 90.  | Елементи гри воротаря: ловіння м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів. |  |
| 91.  | Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника.                                                              |  |
| 92.  | Групові дії в нападі: взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки.                                                                |  |
| 93.  | Групові дії в нападі: взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки.                                                                |  |
| 94.  | Індивідуальні дії в захисті: вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання».                                                            |  |
| 95.  | Індивідуальні дії в захисті: вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання».                                                            |  |
| 96.  | Групові дії в захисті: правильний вибір позиції.                                                                                                                        |  |
| 97.  | Групові дії в захисті: правильний вибір позиції.                                                                                                                        |  |
| 98.  | <b>Модуль: алтімат фрізбі.</b>                                                                                                                                          |  |
| 99.  | Історія розвитку алтімат фрізбі.                                                                                                                                        |  |
| 100. | Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці.                                                                                                   |  |
| 101. | Пояснення для чого і коли робити «фейк». Техніка виконання кидків хамер і блейд.                                                                                        |  |
| 102. | Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Вплив алтімату на зміцнення здоров'я.                                                                     |  |
| 103. | Техніко-тактична підготовка                                                                                                                                             |  |
| 104. | Рухливі ігри, естафети з фрізбі.                                                                                                                                        |  |
| 105. | Верхні кидки хамер і блейд.                                                                                                                                             |  |

**(Теоритично- практичний матеріал, знаходиться на YouTube каналі.)**