

**Індивідуальний навчальний план
з «Фізичної культури»**

учнів 8 класу класу, які здобувають освіту за сімейною (домашньою) формою навчання

План складено згідно програми затвердженої Наказом міністерства освіти і науки України від 07.06. 2017 №804

Теми навчальних занять	Очікувані результати	Дата контролю
<i>Легка атлетика.</i> - Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою. Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції Біг 30 м, біг 60 м. Рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м - Стрибки Стрибки в довжину (з місця, «потрійний стрибок» з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги») та стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» - Метання Метання малого м'яча на дальність з розбігу	Учень, учениця: характеризує особливості правил змагань з бігових видів, стрибків та метання; називає правила безпеки; Учень, учениця: виконує: біг 30 м, 60 м, рів-номірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м Учень, учениця: виконує: стрибки в довжину з місця, «потрійний стрибок» з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» Учень, учениця: виконує метання малого м'яча на дальність з розбігу	Згідно з графіком
Баскетбол Учень, учениця: характеризує стан українського баскетболу на сучасному етапі; називає: провідні баскетбольні клуби країни, області, міста; видатних баскетболістів України; пояснює: засоби фізичної підготовки баскетболіста; методику розвитку	Українській баскетбол на сучасному етапі. Методика розвитку витривалості. Самоконтроль на заняттях баскетболом. Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять баскетболом. Чергування різних способів пересувань, ведень, передач та кидків м'яча. Подвійний крок. Гра в	

витривалості; розкриває правила самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання; Ціннісний компонент усвідомлює, що спортивна гра «Баскетбол» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо; дотримується правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників; чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча; застосовує: чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафний кидок; кидок м'яча в корзину після подвійного кроку; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри.	захисті: протидія атакувальним прийомам суперника	
Волейбол. Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Загартування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. Кидки набивного м'яча. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача	Учень, учениця: характеризує досягнення українських волейбольних команд; називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику Учень, учениця: виконує: пересування, різними способами, поєднуючи з передачами та прийомами; нижню пряму та бокову подачі; кидки набивного м'яча двома руками зверху в парах з положення стоячи (0,5–1 кг); кидки волейбольного	

через сітку із скороченої відстані. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній.	м'яча правою та лівою руками в парах;кидання тенісного м'яча в ціль; пряму подачу в стіну з відстані 5–8 м та на точність на партнера; верхню пряму подачу через сітку; прийом м'яча двома руками знизу;застосовує: взаємодію гравців передньої і задньої ліній та систему гри «кутом уперед»;	
Футбол Історія українського футболу. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Профілактика травматизму під час занять футболом. Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність; удари по м'ячу середньою частиною лоба; зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому; ведення м'яча відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», відбирання м'яча: атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ; жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; вкидання м'яча; індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів; групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки; індивідуальні дії у захисті.	Учень, учениця: пояснює: значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста; наводить приклади профілактики травматизму під час занять футболом; характеризує історію українського футболу; Ціннісний компонент дотримується правил гри у футбол. Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: пересування; пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: зупинки м'яча: відволікальні дії (фінти), відбирання м'яча; жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; вкидання м'яча. Діяльнісний компонент застосовує: маневрування на полі: Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем, відбирання м'яча.	