Індивідуальний навчальний план з фізичної культури

для учнів 7 класу
які здобувають освіту за сімейною формою навчання

№	Зміст
1.	«**Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка»** Пояснює значення раціонального рухового режиму для здоров'я людини;називає форми занять рекреаційної,фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості;характеризує: відродження Олімпійських ігор сучасності; засоби та методи розвитку,сили, гнучкості; ознаки перевтоми; володіє: методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичнихнавантажень за суб'єктивними відчуттями;дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;володіє знаннями про рухові вміннями,навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій. Раціональний руховий режим школяра(добовий, тижневий та протягом року). Форми занять рекреаційної, фізкультурнооздоровчої та спортивної спрямованості.Відродження Олімпійських ігор сучасності. Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо. Фронтальний: одночасне виконання однакової,спільної для всіх роботи, колективне обговорення,порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення тадискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти. Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань: - пошук інформації, знань на задану тему; - підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань Групова та парна робота: виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних Очікувані результати навчання Пропонований зміст навчального предмета Види навчальної діяльності учнів виконує: шикування та перешикування на місці із зімкнутого двошеренгового строю в одношеренговий; зміна напрямку

	заходженням плечем; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі; різновиди ходьби, бігу, стрибків вивчені в попередніх роках; загальнорозвивальні вправи: вправи на місці та в русі, в парах, без предмета, з предметами (м'ячами, обручами, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами (1 кг), у парах; вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; танцювальні вправи; повторний біг на відрізках 15–30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; різновиди стрибків із завданнями зі зміною напряму; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод; «човниковий»
2.	**Баскетбол**.Знає: історія розвитку Українського баскетболу сучасності; досягнення українських баскетболістів останніх років; ведучи баскетбольні клуби; гравців збірних команд України. Різновиди баскетболу. Пояснює: правила поведінки і технікі безпеки під час змагань з баскетболу; правила самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання; простіші взаємодії гравців у нападі. Усвідомлює: важливість виховання витривалості; особливості організації самостійних занять баскетболом; проведення розминки, організації ігри з м'ячем на баскетбольному майданчику.
3.	**Баскетбол 3*3** .Знає: історію розвитку українського баскетболу 3х3; правила гри, стан українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі; Володіє та використовує: основні стійки баскетболіста; розміщення гравців на майданчику для гри у баскетбол 3х3 ; веденням м'яча правою та лівою рукою в русі; ловінням і передачами м'яча ; пересування в нападі й захисті; зупинку двома кроками; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей в русі. Уміє: виконувати спеціальні вправи баскетболіста, вправи для розвитку гнучкості; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності. Пояснює засоби фізичної підготовки

	баскетболіста; методику розвитку фізичних якостей; значення спеціальної фізичної підготовки баскетболіста. Поняття «овертайм», «фол», «чек». Взаємодіє в команді для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності.
4.	**Волейбол**. Знає: правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки, розміщення гравців та правила переходу на майданчику. характеризує досягнення українських волейбольних команд; Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Загартовування організму. Практичне виконання Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей. Пересування в стійці волейболіста (вправо, називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей. Володіє та використовує: підготовчі та спеціальні вправи волейболіста; пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), обирає вихідне положення для передач та прийому м'яча; Уміє: виконувати стрибкові вправи; вправи для розвитку гнучкості, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності Пояснює значення спеціальної фізичної підготовки волейболіста , роль підвідних та імітаційних вправи у навчанні гри у волейбол. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри. Взаємодію гравців передньої і задньої ліній та систему гри «кутом уперед»; бере участь у навчальній грі та естафетах. Дотримується правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять волейболом, правил змагань, режиму дня, харчування та особистої гігієни. Контролює самопочуття під час виконання фізичних вправ; контролює власний

	емоційний стан. Усвідомлює значення фізичної культури для здоров’я; важливість командної співпраці для досягнення успіху. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила гри у волейбол. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. стрибкові вправи та вправи на розтягування; 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 в парах. Кидки тенісного м’яча правою та лівою руками в ціль. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані. Прийом м’яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед». Навчальна гра волейбол. Рухливі ігри та естафети. вліво, вперед, назад). Передача м’яча двома руками зверху над собою. Прийом м’яча двома руками знизу. Формування життєво необхідних уміння і навичок. Пошукові завдання самостійний пошук досягнень українських волейбольних команд на міжнародній арені; інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історія розвитку волейболу, вплив волейболу на організм людини). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест «Вгадай, назви, виконай»

	Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди «Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені». Інтегровані завдання Роль фізичної культури (волейболу) для збереженні здоров'я учнів Реалізація ключових компетентностей при вивченні модуля «Волейбол». Участь у конкурсах та змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях, Учнівських Лігах та Гімназіаді учнівської молоді. 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 м'яча правою та лівою руками в парах; кидання тенісного м'яча в ціль; верхню 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
5.	**Гандбол**.Знає: історію розвитку українського гандболу; правила гри, розміри майданчика, склад команди. Володіє знаннями індивідуальних і групових тактичних дій; правил організації змагань; навичками пересування в нападі та захисті; прийомами, що відволікають увагу суперника; здійснює перехват м'яча, ловіння м'яча, що котиться. Виконує заслони; штрафний 7-метровий кидок, кидок «хльостом»; уміє правильно обирати позицію у воротах для відбивання атаки; основні стійки гандболіста; пересування, зупинку двома кроками; Історія розвитку українського гандболу. Досягнення українських гандболістів. Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила). Правила безпеки на ігровому майданчику та виконання фізичних вправ. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнанню. Особиста гігієна спортсмена Загальна та спеціальна фізична підготовка гандболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості та спритності.

	Практичне виконання Загальна та спеціальна фізична підготовка гандболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей. Пересування, зупинка двома кроками. Ведення м’яча в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м’яча обома руками. Кидок м’яча зігнутою рукою зверху. Кидки в ціль правою та лівою рукою. Навчальна гра Рухливі ігри та естафети. Формування життєво необхідних уміння і навичок. Пошукові завдання самостійний пошук інформації (історичних веденням м’яча правою та лівою рукою; кидок в обрану ціль. застосовує різноманітні способи переміщень та зупинок у навчальній грі; спеціальні підготовчі вправи гандболіста; дотримується правил безпеки на ігровому майданчику. Уміє: виконувати спеціальні та підвідні вправи гандболіста, вправи для розвитку фізичних якостей. Пояснює значення спеціальної фізичної підготовки гандболіста, роль підвідних та імітаційних вправи у гри гандбол. Причини вдалих та невдалих спроб виконання передач та кидків. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності. Дотримується правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять гандболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни. Називає спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м’ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей. Вміє боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.
6.	**Доджбол**(вибивний)Розкриває становлення українського доджболу на етапі розвитку Європейських ігор; характеризує становлення та розвиток доджболу в Україні; розповідає: про майданчик, обладнання, Всесвітня федерація доджболу (WDBF) та Всесвітня асоціація доджболу (WDA). Європейська

	федерація доджболу (EDF). Досягнення доджбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки доджболістів. Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з доджболу та здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами інвентар для гри доджболу; основні правила гри; знає як вести здоровий спосіб життя; називає: основні вимоги до гри доджболу, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни; дотримується правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри доджболу; виконує ролі різних амплуа ефективні під час навчальної гри; характеризує досягнення доджбольних команд; називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; застосовує спеціальні вправи доджболіста; дотримується правил безпеки на ігровому майданчику Загартовування організму. ЗСЖ. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри доджбол. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних 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. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив доджболу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами

	доджболу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей. розвиває професійно-важливі якості засобами доджболу; виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього Вправи розвитку професійно-важливих якостей засобами доджболу. Вправи для розвитку швидкості, швидкіснoФронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з доджболу та здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі
7.	**Футбол**.Пояснює: значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста. Наводить приклади профілактики травматизму під час занять футболом. Характеризує історію українського футболу. Дотримується правил гри у футбол, правил безпеки під час уроків футболу. Історія українського футболу. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Профілактика травматизму під час занять футболом. Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу. Обговорення та дискусії. Володіє технікою виконання вправ. Виконує: стрибки з імітуванням удару

	головою, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу Виконує: пересування: пересування у поєднанні з технікою володіння м’ячем; удари по м’ячу ногою: удари середньою частиною підйому по м’ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари різними способами; удари на точність і дальність; удари головою по м’ячу зменшеної ваги: удари по м’ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність; зупинки м’яча: зупинка внутрішньою стороною стопи м’яча, що летить; зупинки м’яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка з поворотом до 180о внутрішньою частиною підйому м’яча, що опускається; ведення м’яча: ведення м’яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення; відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінт «відходом» з перенесенням ноги через м’яч; фінти «ударом» ногою з пропусканням м’яча партнеру; фінти «зупинкою» після передачі м’яча партнером з прискорення та ривки з м’ячем; стрибки з імітуванням удару головою; діставання підвішеного м’яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. 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 головою по м’ячу зменшеної ваги: 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: вдосконалення вивчених способів ведення м’яча. Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ. Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди. Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і

	навчичок. Участь у змаганнях. Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей. Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей. Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно. Групові завдання, коли учні об’єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи. пропусканням м’яча; відбирання м’яча: відбирання м’яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ; жонглювання м’ячем: жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою; вкидання м’яча: вкидання м’яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; елементи гри воротаря: кидки м’яча рукою; ловіння та відбивання м’яча у грі на виході.