

**Індивідуальний навчальний план для учнів 3-х класів
Чернівецького ліцею № 10, що навчаються за індивідуальною
(екстернатною) формою навчання**

**Фізична культура (навчальний предмет)
Фізкультурна освітня галузь**

Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3- 4 клас
(затверджена наказом МОН України від 12.08.2022 № 743-22)

Рухова діяльність

- Історія виникнення Олімпійських ігор. Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор. Вплив позитивних та негативних чинників на стан здоров'я учнів. Спортивний інвентар для різних видів спорту.
- Оцінка фізичного стану за частотою серцевих скорочень, диханням та самопочуттям в процесі занять фізичною культурою.
- Культура рухів з елементами гімнастики: організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з предметами (малі м'ячі, скакалки) та без предметів.
- Фізичні вправи: присідання, нахили, виси та упори.
- Елементи акробатики
- Вправи для оволодіння навичками пересувань (ходьба, біг).
- Пересування танцювальними кроками.
- Лазіння різними способами по гімнастичній лаві, гімнастичній стінці
- Лазіння по канату
- Вправи для формування навичок володіння малим м'ячем
- Вправи для формування навичок володіння великим м'ячем. Елементи баскетболу. Елементи футболу
- Гра в міні-баскетбол та міні-футбол.
- Вправи для оволодіння навичками стрибків. Стрибки у висоту з прямого розбігу "зігнувши ноги". Стрибки у довжину з місця і розбігу.
- Фізичні вправи для розвитку сили. Фізичні вправи для розвитку швидкості. Фізичні вправи для розвитку витривалості. Фізичні вправи для розвитку гнучкості.
- Фізичні вправи для формування постави і профілактики плоскостопості. Загальнорозвивальні вправи в русі. Вправи на координацію. Загальнорозвивальні вправи з предметами. Вправи для попередження плоскостопості.

Ігрова та змагальна діяльність

Рухливі ігри. Техніка і тактика спортивних ігор (баскетбол, футбол). Правила безпечної поведінки в процесі рухової, ігрової та змагальної діяльності.

Виконавець: Літвінова С.Є.