

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

Предмет вивчення: фізична культура 8 клас.

Підстава: Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «фізична культура 6-9 класи». Затверджено та надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698)

**. (Теоритично- практичний матеріал, знаходиться на сайті всеукраїнська школа онлайн на YouTube каналі.) Всеукраїнська школа онлайн.
Вhttps://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=фізична+культура**

ПЛАН
з фізичної культури для учнів екстернів 8 - х класів
I семестр

№ п\п	Модуль	Посилання на підручник, відеоурок
1.	<u>Правила безпеки під час занять легкою атлетикою. БЖД№</u> різновидності ходьби та бігу. Біг на 30 м. вправи для запобігання плоскостопості.	
2.	Метання м'ячів різного діаметру на дальність. Стрибки у довжину з місця. Комплекс ЗРВ	
3.	Біг с середньою швидкістю. Спеціальні бігові вправи. ЗФП. Рухлива гра.	
4.	Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Комплекс ЗРВ Біг на 30 м	
5.	Зовнішні ознаки втопи. Комплекс ЗРВ у трійках. Метання м'яча на дальність з розбігу. Рівномірний біг до 1000м.дів і до 1500м хлопці. вправи на відновлення дихання.	
6.	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Метання м'яча на дальність з розбігу	
7.	Біг на короткі дистанції. 60 м. Стрибки у довжину з місця. ЗФП. Гра. Виконання завдання з саморозвитку.	
8.	Біг на короткі дистанції 60 м. Стрибки у довженну з місця. ЗФП. Гра. На увагу.	
9.	<u>Вплив занять фізичними вправами на основі системи та функції організму.</u> Повторний біг 2х200м. біг зі зміною напрямку та швидкістю за сигналом.	
10	Метання м'яча спец. Вправи. Рівномірний біг до 1000м.дів і до 1500м хлопці. вправи на відновлення дихання.	
11	Повторний біг 2х200м. біг зі зміною напрямку та швидкістю за сигналом. Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ <u>Виконання завдання з саморозвитку.</u>	
12	Метання м'яча на дальність з розбігу. Біг на короткі дистанції 60 м. Стрибки у довженну з місця. ЗФП. Гра. На увагу.	
13	<u>Правила безпеки БЖД№</u> <u>Українські та зарубіжні футбольні клуби.</u> Пересування. В поєднанні з володінням м'ячем. Удари ногою у різні способи по м'ячу що котиться.	
14	Зупинки м'яча внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Комплекс ЗРВ. <u>Виконання завдання з саморозвитку.</u>	
15	Удари ногою у різні способи по м'ячу що котиться Зупинки м'яча внутрішньою та зовнішньою частиною підйому що котиться.	
16	Зупинки м'яча підошвою внутрішньою стороною стопи,стегном.. Укидання м'яча з місця та після розбігу. Комплекс ЗРВ.	
17	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Ходьба у повільному темпі.	

18	Відбирання м'яча атакуючи суперника в умовах виконання вправ. Човниковий біг	
19	Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньої частиною лоба. Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ.	
20	Ведення, удари та зупинки м'яча(внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Човниковий біг. Маневрування на полі. Навчальна гра.	
21	Контрольне тестування: човниковий біг 4х9м. Навчальна гра Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньої частиною лоба у стрибку.	
22	Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньої частиною лоба у стрибку. Навчальна гра. Виконання завдання з саморозвитку.	
23	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Ходьба у повільному темпі.	
24	Удари м'яча на дальність. Удари по м'ячу ногою на точність у ворота з відстані 11м. навчальна гра.	
25	Ведення, удари та зупинки м'яча. Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Елементи гри воротаря(відбивання м'яча).	
26	Удари по нерухомому м'ячу на точність у ворота на відстані 11м. виконання ігрових вправ.	
27	Контрольне тестування: Удари по м'ячу ногою на точність у ворота з відстані 11м. навчальна гра. Вправи на відновлення дихання.	
28	Обманливі дії в умовах ігрових вправ. Удари ногою у різні способи по м'ячу що летить.	
29	Елементи гри воротаря(визначення моменту для виходу з воріт. Укидання м'яча з місця.	
30	Контрольне тестування 5 спроб обведення стійок(фішок) Ведення, удари та зупинки м'яча. Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ.	
31	Гра в один дотик. В умовах активного двобою. Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Виконання завдання з саморозвитку.	
32	Гра в один дотик. В умовах активного двобою. Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ.	
33	<u>Правила безпеки. БЖД№</u> Правила загартування холодом та тепловими процедурами. Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Перетягування канату. Стрибки через скакалку.	
34	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Вправи на формування гнучкості.	
35	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами . Віджимання від підлоги. Виконання завдання з саморозвитку.	
36	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Перетягування канату. Стрибки через скакалку.	
37	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями	
38	Комплекс ЗРВ Контрольне тестування Віджимання від підлоги(хл) від лав (дів). Виконання завдання з саморозвитку.	
39	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Перетягування канату. Стрибки через скакалку. Рухлива гра на увагу.	
40	Підтягування в висі. Стрибки через скакалку. Контрольне тестування: Підтягування в висі.	
41	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ Стрибки через скакалку. Загальні правила гри у банбінтон. Виконання завдання з саморозвитку.	
42	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ Нахил уперед із положення сидячи. Гра Банбінтон.	
43	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Контрольне тестування: тест на гнучкість	
44	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Гра у банбінтон. Виконання завдання з саморозвитку.	
45	Вправи з рівноваги, виси та упори. Комплекс ЗРВ Вправи на гнучкість. Гра банбінтон.	
46	Вправи на гнучкість. Гра банбінтон. Контрольне тестування: Прес за 30с.	
47	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ Гра банбінтон.. Виконання завдання з саморозвитку.	
48	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Гра банбінтон..	

II СЕМЕСТР

№п/п	Модуль	Посилання на підручник, відеоурок
49	Техніка з БЖД № _____ Допомога за обморожень та опіків. Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю.	
50	Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку(хл.) обома руками зверху (дів.) з місця. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Гра - вгадай послідовність кольорів.	
51	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 5 м. з різних стартових положень за зоровим та звуковим сигналом. Гра - вгадай послідовність кольорів.	
52	Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку(хл.) обома руками зверху (дів.) з місця. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю поєднання різних способів пересування. Навчальна гра.	
53	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Передача м'яча в стрибку. вправ на формування постави. Виконання завдання з саморозвитку.	
54	Комплекс ЗРВ Прискорення на 10 м. з різних стартових положень за зоровим та звуковим сигналом. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку(хл.) обома руками зверху (дів.) з місця	
55	Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку(хл.) обома руками зверху (дів.) з місця вправи на відновлення дихання. Виконання завдання з саморозвитку.	
56	Вправи на розвиток сили м'язів тулуба, плечового поясу та кистей. Накривання м'яча. Кидки м'яча з опорним захисником. Гра.	
57	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ Боротьба за м'яч, що відскочив від щита. Накривання м'яча. Кидки м'яча з опорним захисником. Виконання завдання з саморозвитку.	
58	Комплекс ЗРВ Прискорення на 15 м. з різних стартових положень за зоровим та звуковим сигналом Боротьба за м'яч, що відскочив від щита. Накривання м'яча. Кидки м'яча з опорним захисником.	
59	Накривання м'яча. Кидки м'яча з опорним захисником. Штрафний кидок. Взаємодії в трійках. Гра.	
60	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ човниковий біг 4х9м. Кидки м'яча з опорним захисником. Взаємодії в трійках. Виконання завдання з саморозвитку.	
61	Серійні стрибки поштовхом обох ніг із дістананням високих предметів. Кидки м'яча з опорним захисником. Штрафний кидок.	
62	Комплекс ЗРВ Прискорення на 20 м. з різних стартових положень за зоровим та звуковим сигналом Штрафний кидок. Гра.	
63	Контрольне тестування: Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку(хл.) обома руками зверху (дів.) з місця 6 Навчальна гра	
64	Накривання м'яча. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита. Навчальна гра. Штрафний кидок. Виконання завдання з саморозвитку.	
65	Організація позиційного нападу з одним центровим гравцем. Штрафний кидок. Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ	
66	Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю Накривання м'яча. Боротьба за м'яч,. Штрафний кидок.	
67	Контрольне тестування: Штрафний кидок.6 Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю Накривання м'яча. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита.	
68	ЗФП. Навчальна гра.з виду спорту за модулем. Виконання завдання з саморозвитку.	
69	Техніка безпеки. Передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом.	

70	Особливості фізичної підготовки волейболістів. Передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку. Правила центральної, задньої лінії. Вправи на розтягування.	
71	Передача двома руками зверху через сітку в парах. Взаємодії гравців передньої та задньої лінії під час прийому м'яча після подачі Дії гравців під сіткою в зоні № 3.	
72	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ Взаємодії гравців передньої та задньої лінії під час прийому м'яча після подачі	
73	Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами. Передача м'яча обома руками зверху за спину в парах. Нижня та верхня прямі подачі.	
74	Прийом і передача двома руками знизу через сітку в парах. Передача м'яча обома руками зверху за спину в парах. Навчальна гра.	
75	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ Передача двома руками зверху за спину в трійках. Виконання завдання з саморозвитку.	
76	Прийом та передача двома руками знизу в парах через сітку. Прийом м'яча. Навчальна гра.	
77	Вправи для розвитку швидкості та спритності. Нападаючий удар із власного підкидання. Прийом м'яча. Навчальна гра.	
78	Передача двома руками зверху за спину за спину в парах, трійках. Навчальна гра. Друга передача через гравців в зону № 3	
79	Контрольне тестування Передача м'яча обома руками зверху через сітку в парах. Друга передача через гравців в зону № 3 Виконання завдання з саморозвитку.	
80	Прийом та передача двома руками знизу в парах через сітку. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Нижня та верхня прямі подачі.	
81	Правила контролю та самоконтролю під час занять волейболом. Прийом та передача двома руками знизу в парах через сітку.	
82	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Нападаючий удар із власного підкидання. Прийом та передача двома руками знизу в парах через сітку Виконання завдання з саморозвитку.	
83	Профілактика спортивного травматизму. Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Одиночне блокування нападаючого удару . Нападаючий удар із власного підкидання. Навчальна гра.	
84	Комплекс ЗРВ. Одиночне блокування нападаючого удару . Нападаючий удар із власного підкидання. Навчальна гра. Виконання завдання з саморозвитку.	
85	Різновиди бігу та ходьби. Одиночне блокування нападаючого удару . Нападаючий удар із власного підкидання. Навчальна гра, на увагу.	
86	Контрольне тестування прийом та передача м'яча обома руками знизу у парах. Нападаючий удар із власного підкидання Навчальна гра.	
87	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Нападаючий удар із власного підкидання. Прийом та передача двома руками знизу в парах через сітку	
88	Вправи для розвитку швидкості та спритності. Нападаючий удар із власного підкидання. Прийом м'яча. Навчальна гра.	
89	Комплекс ЗРВ Нападаючий удар із власного підкидання. Прийом м'яча. Навчальна гра. Верхні подачі навчальна гра. Виконання завдання з саморозвитку.	
90	Різновиди бігу та ходьби. Одиночне блокування нападаючого удару . Нападаючий удар із власного підкидання. Навчальна гра, на увагу.	
91	Контрольне тестування 7 верхніх прямих подач. Різновиди бігу та ходьби. Навчальна гра, на увагу.	
92	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ Навчальна гра.	
93	Правила техніки безпеки. Бігові та стрибкові вправи. Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою. Загальні правила з гра у фрізбі. Естафетний біг. Метання м'яча. Спец. вправи. ЗФП. біг на 30 та 60 м.	
94	Контрольне тестування: біг 30 та 60 м. Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. метання м'яча на дальність	
95	Рівномірний біг до 1000 м дівчата та 1500м хлопці Бігові та стрибкові вправи. ЗФП. Гра.. Виконання завдання з саморозвитку. Гра у фрізбі	
96	Контрольне тестування: Рівномірний біг до 1000 м дівчата та 1500м хлопці Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ	
97	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ та стрибкові вправи. Стрибок у довжину з місця. естафетний біг. Біг на 100-200 м .Гра у фрізбі	

98	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Повторний біг 2 х 200 м Контрольне тестування: стрибки у довжину з місця	
99	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ вправи з метання. Метання малого м'яча у ціль.	
100	Контрольне тестування: метання м'яча на дальність. Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ Гра у фрізбі	
101	Різновиди бігу та ходьби. Гра у фрізбі Техніка виконання - естафетний біг. <i>(особливості)</i>	
102	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ та стрибкові вправи. Стрибок у довжину з місця. естафетний біг. Біг на 400 м .Гра у фрізбі	
103	Різновиди бігу та ходьби. Гра у фрізбі Комплекс ЗРВ естафетний біг. <i>Виконання завдання з саморозвитку.</i>	
104	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Ходьба у повільному темпі Гра у фрізбі	
105	ЗФП. Рухливі ігри. Гра у фрізбі. Підсумок за семестр і рік.	

Дистанційне навчання посилання:

- Фізкульт хвилинка для очей
https://www.youtube.com/embed/DyHMOZBNX_8?fbclid=IwAR0s4fvsQ0LC7YepuOB_LTlg1nPXyj-JgfS5ff3F1o48pw9hDjWd0E3Bxc
- Індивідуальна робота з м'ячем (футбол)
<https://www.youtube.com/watch?v=FKucjmF6fWE&fbclid=IwARlKuzu9cjGs4hMwgfBxYMhb6wPuqBSKtFmrnxcEV3BFSFat4gH54VITc4>
- 14 вправ на техніку з м'ячем в домашніх умовах
https://www.youtube.com/watch?v=S7bObc_0kIE
- Комплекс фізичних вправ (розминка)
https://www.youtube.com/watch?v=6uaRoW222-0&feature=share&fbclid=IwAR2ssnyVngZ3Mh_zahu85jvzl3dQLtcIofaYRU7zerKQtwjyPmUAWRlGi0
- 55 ігор та розваг дома
<https://osvitanova.com.ua/posts/3565-55-enerhiinykh-ihor-ta-rozvah-dlia-ditei-vdoma-adzhe-karantyn-nezhart?fbclid=IwAR2f-SijhgJ0x2HspA0BH89Lds8Zl0dUFBEjo7KPB5bA7qeF6gII05QM75A>
- Комплекс вправ (Здорова спина)
<https://www.youtube.com/watch?v=UGycSzy0yIY&fbclid=IwAR1r4r0FFVMH6Dct8spiM2gZdfHOXbWjRFaDDPzAah9zHy0vuNtQtspPqE>
- кидки м'яча у кошик після подвійного кроку.
https://www.youtube.com/watch?v=rd5qMoSv_9M
- Передача обома руками зверху у парах
<https://www.youtube.com/watch?v=u7d45NmZxDo>
- Штрафний кидок
<https://www.youtube.com/watch?v=gU7bwJERrw>
<https://www.youtube.com/watch?v=ovc0ELYSLv8>
- прийом та передача м'яча обома руками знизу у парах.
https://www.youtube.com/watch?v=ESIk3_BSxvc
- верхніх прямих подач
<https://www.youtube.com/watch?v=8A3tQN-2t6k>