

**Індивідуальний навчальний план
з фізичної культури для учнів 8 класу
Індивідуальна форма навчання (сімейна).
2022/2023 навчальний рік.**

Складено на основі програми:

Фізична культура в школі. Навчальна програма з фізичної культури для загально освітніх навчальних закладів 5-9 класів. Автор Т.Ю. Круцевич. Літера ЛТД, 2009.

Модуль легка атлетика

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує особливості дихання та тактику бігу на короткі, середні та довгі дистанції;</p> <p>називає зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми;</p> <p>обґрунтовує особливості питного режиму;</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою</p>	<p>Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою. Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань</p>	<p>Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань</p>
<i>Біг</i>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: біг 30 м, 60 м, 100–300 м, повторний біг 2×200 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)</p>	<p>Біг на короткі та середні дистанції. Повторний біг Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)</p>

Стрибки	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»</p>	<p>Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»</p>
Метання	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: метання малого м'яча на дальність з розбігу та м'ячів різного діаметра</p>	<p>Метання малого м'яча на дальність з розбігу, метання м'ячів різного діаметра на дальність</p>

Модуль з баскетболу

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує спеціальну фізичну підготовку баскетболіста; швидкісно-силові якості, спритність;</p> <p>застосовує правила під час навчальної гри;</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>дотримується правил безпеки під час занять баскетболом</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка баскетболіста.</p> <p>Методика розвитку швидкісно-силових якостей, спритності.</p> <p>Правила гри</p> <p>Поведінка під час змагань</p> <p>Правила безпеки під час занять баскетболом</p>
Спеціальна фізична підготовка	

<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: прискорення з різних вихідних положень на 5, 10, 15, 20 м; «човниковий» біг 4×9 м; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг з діставанням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p>
<p><i>Техніко-тактична підготовка</i></p>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: поєднання різних способів пересувань зупинок, стійок із технічними прийомами нападу й захисту; асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; «перекладання» м'яча при опорі захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку, двома руками зверху (дівчата) з місця та у русі, з опором захисника, штрафний кидок; кидки м'яча в корзину після подвійного кроку;</p> <p>застосовує: передачі м'яча у стрибку; асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; «перекладання» м'яча при опорі захисника; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри;</p> <p>здійснює: накривання м'яча; боротьбу за м'яч, що відскочив від щита</p>	<p>Різні способи пересувань, зупинок, ведень, передач, кидків м'яча; подвійний крок, протидії атакувальним діям суперників</p>

Модуль з гімнастики

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>наводить приклади та характеризує різновиди гімнастики, що культивуються в Україні;</p> <p>пояснює значення самострахування під час виконання фізичних вправ;</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>	<p>Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні.</p> <p>Страхування під час виконання фізичних вправ. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: стройові вправи і прийоми; повороти в русі;</p> <p>перешиккування; загальнорозвивальні вправи в парах, з гімнастичними лавами, з набивними м'ячами;</p> <p>перетягування каната;</p> <p>елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи;</p> <p>вправи для розвитку гнучкості та сили</p>	<p><i>Стройові вправи і прийоми, повороти в русі;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>перетягування каната;</i></p> <p><i>елементи ритмічної, художньої гімнастики;</i></p> <p><i>танцювальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості та сили</i></p>

Модуль з волейболу

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: особливості фізичної підготовки волейболістів; засоби профілактиці травматизму юних волейболістів;</p> <p>фізичні якості, які розвиваються засобами волейболу;</p> <p>називає правила контролю та самоконтролю;</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку і статі.</p> <p>Розвиток фізичних якостей волейболістів.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю під час занять волейболом.</p> <p>Профілактика спортивного травматизму</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;</p> <p>вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p>	

<p align="center">Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</p>	<p align="center">Зміст навчального матеріалу</p>
<p>виконує: технічні прийоми: передачу м'яча двома руками зверху та прийом і передачу м'яча двома руками знизу в парах через сітку; передачу м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках; прийом м'яча, що відскочив від сітки; нижню та верхню прямі подачі;</p> <p>підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання; одиночне блокування нападаючого удару;</p> <p>другу передачу через гравця зони 3;</p> <p>застосовує: взаємодію гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі;</p> <p>правила центральної, задньої лінії;</p> <p>бере участь у навчальній грі волейбол</p>	<p>Передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку. Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах.</p> <p>Передача м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Нижня та верхня прямі подачі.</p> <p>Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі.</p> <p>Підвідні вправи для нападаючого удару. Нападаючий удар з власного підкидання. Одиночне блокування нападаючого удару.</p> <p>Друга передача через гравця зони 3. Дії гравців під сіткою в зоні 3.</p> <p>Правила центральної, задньої ліній.</p> <p>Навчальна гра волейбол</p>

<p>КР 1- кінець грудня</p>	<p>Модуль 1 (легка атлетика) човниковий біг, стрибок у довжину з місця.</p> <p>Модуль 2(баскетбол) кидок м'яча у кошик з відстані 3 м.</p>
----------------------------	--

КР 2- кінець травня	Модуль 3 (гімнастика) Відтискання, піднімання тулуба Модуль 4 (волейбол,) прийом та передача м'яча.
---------------------	--