

**Індивідуальна навчальна програма з фізичної культури
для 5 класу
індивідуальна форма навчання (сімейна)
у 2022/2023 н.р.**

Львів 2022

Індивідуальний навчальний план з фізичної культури складено на основі навчальної програми: « Фізична культура 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти , затвердженої наказом Міністерством освіти і науки України від 17.08.2022 року №752

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Модуль 1 : Легка атлетика	
<p>Учень повинен вміти та знати:</p> <p>Підготовчі вправи бігуна. Стартовий розбіг, низький старт, високий старт.</p> <p>Техніку метання тенісного м'яча.</p> <p>Техніку виконання стрибка у довжину з місця.</p> <p>Техніку виконання човникового бігу.</p>	<p>Техніка безпеки на уроках легкої атлетики. Навчальні вимоги, низький старт і стартовий розбіг.</p> <p>Прийоми самоконтролю. Підготовчі вправи бігуна. Біг з низького старту до 30 м. Стрибок у довжину з місця. Рівномірний біг, дихальні вправи.</p> <p>Техніка метання т/м на дальність з розбігу способом «із-за спини, через плече». Спеціальні бігові вправи.</p> <p>Спеціальні вправи стрибок у довжину з місця(К) Повтор біг30м., човниковий біг. Р/гра.</p>
Модуль 2 : Баскетбол	
<p>Учень повинен вміти та знати:</p> <p>Правила гри баскетбол.</p> <p>Техніки ведення м'яча.</p> <p>Пересування з м'ячем та без нього.</p> <p>Передачі м'яча від грудей, зупинка з м'ячем.</p> <p>Виконання нападаючих та захисних дій.</p> <p>Кидок м'яча у кошик з відстані 3 м.</p>	<p>Техніка безпеки на уроках баскетболу. Правила гри.</p> <p>Пересування без м'яча зі зміною напрямку, кидок м'яча у кошик двома руками від грудей.</p> <p>Зупинка у два кроки, передача м'яча двома руками від грудей у русі.</p> <p>Передача м'яча від грудей в ціль на місці.</p> <p>Нападаючі та захисні дії. Передача м'яча.</p> <p>Кидок м'яча у кошик. Однією рукою від плеча(хлопці), зупинка стрибком</p>

	<p>після ведення.</p> <p>Поворот з мячем вперед, назад. Передача мяча двома руками від грудей. Передачі у стіну з відстані 3 метри.</p> <p>Ведення мяча зі зміною висоти відскоку, напрямку й швидкості руху. Перехоплення мяча.</p>
<p>Модуль 3: Гімнастика</p>	
<p>Учень повинен вміти та знати:</p> <p>Історія зародження гімнастики в Україні. Техніку безпеки на уроках.</p> <p>Ранкова гімнастика та її роль у житті школяра.</p> <p>Знати різновиди ходьби, профілактичні вправи для плоскостопості.</p> <p>Техніка виконання відтискань, піднімання тулуба з положення лежачи.</p>	<p>Техніка безпеки на уроках гімнастики. Історія розвитку гімнастики в Україні. Стрійові вправи, вправи на поставу. Вправи зі скакалкою.</p> <p>Відтискання, піднімання тулуба з положення лежачи, вправи в рівновазі.</p> <p>Комплекс ранкової гімнастики, дихальні вправи.</p> <p>Вправи для профілактики плоскостопості, різновиди ходьби.</p> <p>Підтягування хлопці(К), «Пістолет» дівчата(К)</p>
<p>Модуль 4: Волейбол</p>	
<p>Учень повинен вміти та знати:</p> <p>Техніку безпек на уроках волейболу.</p> <p>Правила гри у волейбол. Стійка волейболіста.</p> <p>Пересування у стійці, правила переходу.</p> <p>Прийом та передача мяча різними способами.</p>	<p>ТБ на уроках волейболу. Стійка волейболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Історія розвитку українського волейболу. Стіка волейболіста.</p> <p>Пересування у стійці волейболіста, перехід гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Основні правила гри.</p> <p>Вибір вихідного положення для</p>

	<p>виконання передач та прийому мяча.</p> <p>Передача мяча двома руками зверху над собою на місці. Навчальна гра.</p> <p>Передачі мяча двома руками зверху від стіни.</p> <p>Прийом мяча знизу над собою.</p> <p>Прийом мяча знизу від стінки. Навчальна гра.</p> <p>Прийом мяча з накиданням партнером.</p> <p>Прийом мяча над собою 2-ма руками зверху(к)</p>
<p>Модуль 5 : Футбол</p>	
<p>Учень повинен вміти та знати:</p> <p>Знати правила поведінки та техніку безпеки на уроках футболу.</p> <p>Правила гри. Види ударів, фінтів та зупинки мяча.</p> <p>Відбирання та вкидання мяча.</p> <p>Дії в нападі та захисті.</p> <p>Гра воротаря.</p>	<p>Техніка безпеки на уроці футболу. Поеднання стрибків, бігу, зупинок. Естафети з футбольним мячем.</p> <p>Основні правила гри. Удари по нерухомому мячу.</p> <p>Історія розвитку футболу. Удари по мячу, що котиться.</p> <p>Зупинки мяча. Ведення мяча по прямій, з обведенням.</p> <p>Фінти в умовах виконання ігрових вправ.</p> <p>Відбирання мяча. Вкидання мяча.</p> <p>Елементи гри воротаря. Ігрові вправи.</p> <p>Дії гравців в нападі і захисті. Основні правила гри. Гра за спрощеними правилами.</p>
<p>КР 1- кінець жовтня</p>	<p>Модуль 1 (легка атлетика) човниковий біг, стрибок у довжину з</p>

КР 2- кінець грудня	місця.
КР 3- кінець березня	Модуль 2(баскетбол) кидок м'яча у кошик з відстані 3 м.
КР 4- кінець травня	Модуль 3 (гімнастика) Відтискання, піднімання тулуба
	Модуль 4,5(волейбол, футбол) прийом та передача м'яча.