

СХВАЛЕНО

педагогічною радою Лелюхівської
гімназії

протокол № 1 від 28.08.2024 року

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Лелюхівської гімназії

 Володимир ЖИЛЬЧЕНКО

02.09.2024 р.



ІНДИВІДУАЛЬНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для учня 2 класу Голтвяна Олександра,
який здобуває освіту за сімейною (домашньою) формою навчання
в 2024-2025 н.р.

(Розроблена на основі типової освітньої програми для учнів 1-2 класів закладів загальної середньої освіти (автор О.Я. Савченко) рекомендованої Міністерством освіти і науки України (наказ Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 № 743)

ВИМОГИ¹

до обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти з фізкультурної
освітньої галузі з фізичної культури

1. Заняття руховою активністю, фізичною культурою та спортом; демонстрація рухових умінь та навичок, використання їх у різних життєвих ситуаціях	
виконує життєвонеобхідні рухові дії	виконує вправи на пересування (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання), виконує вправи з предметами та без них (за наявності відповідних умов)
моделює рухову діяльність	розпізнає, добирає та виконує фізичні вправи для ранкової гімнастики; розрізняє, добирає та виконує фізичні вправи з різних видів спорту для

¹ Див. Додаток 11 державний стандарт початкової освіти.

	розвитку фізичних якостей
виконує фізичні вправи під час ігрової діяльності та змагань	виконує рухові дії під час рухливих ігор під керівництвом вчителя
2. Вибір фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості	
контролює свій фізичний стан	контролює своє самопочуття за підтримки дорослих у закладі загальної середньої освіти і поза його межами
аналізує та оцінює вплив фізичного навантаження на стан здоров'я	пояснює значення фізичних вправ для здоров'я людини
добирає фізичні вправи для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я	обирає за допомогою вчителя та виконує вправи/ігри і елементи різних видів спорту для розвитку фізичних якостей
3. Дотримання правил безпечної і чесноєї гри, вміння боротися, вигравати і програвати; усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальна взаємодія	
виконує різні соціальні ролі	виконує різні ролі під час рухливих ігор, забав, обрядів та інших форм рухової діяльності
дотримується безпечної поведінки	дотримується правил безпеки особисто та під час спільної з друзями рухової діяльності
дотримується етичних норм у руховій діяльності	дотримується правил чесноєї гри під час рухової діяльності; не засмучується через поразку

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета
Тема 1. Рухова діяльність	
має уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини;	<u>I семестр</u> Правила техніки безпеки на уроці. Біг 20-30 м з високого старту. Перешикування з колони по одному в колону по два. Ходьба «протиходом», «змійкою». Загальнорозвивальні вправи. Стрибки на місці: на одній нозі, на обох

• <i>розуміє</i> терміни з предмету «фізична культура»; • <i>пояснює</i> значення фізичних вправ для формування правильної постави ;<i>називає</i> життєво • <i>виконує</i> організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо; • <i>виконує</i> ходьбу на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьбу «змійкою»; біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкод; • виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем;	ногах із м'яким приземленням. Біг наввипередки 25-30 м. Підготовчі вправи: поворот «кругом!» за розподілом. Перешикування з колони по одному в колону по два і навпаки за розподілом. Ходьба із зупинкою за сигналом. Біг 30 м із високого старту. Біг зі зміною напрямку руху. Стрибки у довжину з місця. Рухливі ігри. Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі до 500 м. Загартування як засіб зміцнення здоров'я. Перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки. Біг у повільному темпі. Різновиди ходьби. Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. «човниковий» біг 4 x 9 м. Гра на увагу «Земля, вода, повітря». Біг до 500 м. Біг 30 м із високого старту. комплекс вправ ранкової гімнастики з великим м'ячем. Бігові та стрибкові вправи. Зупинка м'яча, що котиться. ігри з м'ячем. Різновиди ходьби. комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності (визначення резервних можливостей) удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться. естафета. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скакалкою. Футбольні естафети, ігри. Ходьба з утриманням правильної постави. комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. визначення резервних можливостей учнів: гнучкість, ведення м'яча. Навчальна гра у футбол. основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість. Стрибки на скакалці. Удари по м'ячу після зупинки та ведення м'яча. ігри. Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі 400-500 м. Різновиди ходьби. Вправи для м'язів стопи, координації рухів. Виконання передач у ноги партнеру. Комплекс вправ ранкової гімнастики (з м'ячами). Естафети, ігри.
--	---

• володіє елементарними навичками виконання стрибків: на місці на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад, у присіді правим та лівим боком; стрибки в глибину; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця поштовхом однієї і двох ніг; виконує вправи для розвитку фізичних якостей: сили – підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці); швидкості – повторний біг на 3–4 по 10 м; пришвидшення з різних вихідних положень; витривалості – біг по чергово з ходьбою; пересування на лижах; нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, пружні нахили у положенні сидячи; “напівшпагат”, “шпагат”; координації – пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі, “човниковий” біг 4 по 9 м, 3 по 10 м; виконує загальнорозвивальні вправи без предметів на місці; вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу; згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; загальнорозвивальні вправи в русі: різновиди ходьби, бігу, стрибків; вправи на координацію; загальнорозвивальні вправи з предметами; виконує пересування на лижах: організовуючі команди і прийоми, пересування,	Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. Біг у повільному темпі до 400 м. РСтрибки у довжину. Біг у повільному темпі до 400 м. Метання малого м'яча у щит. Попередження дитячого травматизму на уроках гімнастики. Перешиккування з колони по одному в колону по три. комплекс вправ ранкової гімнастики. Упори лежачи на стегнах, на передпліччях. елементи акробатики. Загальні відомості про гімнастику. відомі українські гімнасти. Ходьба по підвищеній опорі. акробатика: перекати в групуванні. Стрибки зі скакалкою. Гра «Гігантський крок». Підготовчі вправи. комплекс вправ ранкової гімнастики зі скакалками. елементи акробатики: групування, перекати, перекиди. виси. Підтягування у висі. лазіння і підтягування лежачи. Рухливі ігри, естафети з м'ячами. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз різноманітними способами. Стрибки: вистрибування з присіду.
--	---

повороти ; виконує вправи у воді, плавання; дотримується правил безпечної поведінки для себе та однокласників у воді.	
---	--

Ознайомлений, згідний _____ Олександр Голтвян

Дата _____