

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 5 класу Бондаренка Максима,
який здобуває освіту за сімейною (домашньою) формою навчання
на I семестр 2024-2025 н. р.**

(Розроблена на основі модельної навчальної програми
«Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіт (автори:
Баженков С. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломєєць Г.
Дутчак М. В.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»
наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185)

№ п/п	Теоретичні знання	Практичні навички	Очікувані результати	Термін виконання
І модуль «Дитяча легка атлетика»				
1.	Історія розвитку дитячої легкої атлетики та її різновиди.	Вчити техніку старту і стартового розбігу(бігові вправи) в легкій атлетиці. Біг по дистанції 30м, 60 м.	Знати історію виникнення та види легкої атлетики.	Вересень - Жовтень
2.	Легка атлетика. Заснування легкої атлетики в Україні.	Вчити техніку метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече»	Вміти виконувати техніку старту і стартового розбігу(бігові вправи), металеві та стрибкові вправи в легкій атлетиці.	
		Вчити техніку стрибка у висоту з розбігу сп. «переступання».		
		Набуття навичок в техніці стрибка в довжину з місця.		
II модуль «Футбол»				
1.	Футбол – це...	Навички передавання та зупинок м'яча. Різновиди зупинки м'яча. Різновиди передач м'яча.	Знати історію виникнення футболу. Знати правила гри футбол.	Вересень - Жовтень
2.	Правила гри в футбол.	Навички удару по м'ячу . Виконання ударів по м'ячу.	Вміти виконувати ведення м'яча, зупинка м'яча та передача м'яча.	
3.	Гігієнічні вимоги в футболі.	Удари по м'ячу головою з місця на точність.		
4.	Відомі українські футболісти.	Ведення та удар по воротах.		
5.	Індивідуальні дії в захисті, уміння протидіяти передачі., ведення та удар по воротах.	Маневрування на полі.		
6.	Техніка гри воротаря			
III модуль «Футзал»				
1.	Історія розвитку футзалу, поняття	Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою	Знати історію та правила гри футзал.	Жовтень

	фізичного розвитку та фізичної підготовленості.	частиною підйому		
2.	Правила гри футзал.	Зупинки м'яча підошвою. Ведення м'яча середньою частиною підйому.	Вміти виконувати жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою.	
		Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою.		

IV модуль «НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»

1.	Історія виникнення та розвитку настільного тенісу	Освоєння основних рухів та базових кроків коло столу з додаванням роботи рук; зі зміною спрямування під час переміщення.	Знати історію виникнення та розвитку настільного тенісу Знати назви базових прийомів гри	Листопад - Грудень
2.	Назви базових аеробних кроків. Методика вивчення кроку.		Вміти самостійно підбирати рухи у відповідності до музичного супроводу.	

V модуль «Гімнастика»

1.	Історія виникнення та розвитку гімнастики в Україні.	Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад у групуванні; «міст» з положення лежачи (з допомогою); стійка на лопатках.	Знати історію виникнення та розвитку гімнастики. Види гімнастики.	Листопад - Грудень
2.	Види гімнастики.	Лазіння по вертикальному канату у два та три прийоми.	Вміти виконувати акробатичні вправи: перекиди вперед і назад у групуванні; «міст» з положення лежачи (з допомогою); стійка на лопатках.	
3.	Видатні гімнасти України.	Комбінація вправ з рівноваги на гімнастичній колоді (дівчата).	Вміти виконувати вправи з рівноваги та координації.	
4.	Основи самоконтролю під час занять гімнастичними вправами.	Стрибки через скакалку 2 (4) x 30 стрибків.		

		ЗФП: прес – 30с/24р; згинання розгинання рук в упорі лежачи (віджимання від полу) – 10-12р.; гнучкість – 18 см		
--	--	--	--	--

VI модуль «Бадмінтон»

1.	Історія розвитку українського бадмінтону.	Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг.	Знати історію виникнення та розвитку бадмінтону.	Грудень
2.	Загальна характеристика гри: загальні положення гри; назви ліній; розміри майданчика.	Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3–4 м. Подача та удар над головою	Вміти правильно тримати ракетку та набивати волан.	

Ознайомлений, згідний _____ Максим Бондаренко

Дата _____