

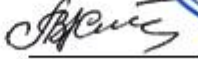
СХВАЛЕНО

педагогічною радою Лелюхівської
гімназії

протокол № 1 від 28.08.2024 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Лелюхівської гімназії

 Володимир ЖИЛЬЧЕНКО

02.09.2024 р.



**Індивідуальна навчальна програма з фізичної культури
для учня 7 класу Грички Івана,
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 освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., 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 «Легка атлетика»				
1.	Історія розвитку легкої атлетики та її різновиди.	Вчити техніку старту і стартового розбігу(бігові вправи) в легкій атлетиці. Біг по дистанції 15м,30м, 60 м., Вміти виконувати самостійно розминку та заминку.	Знати історію виникнення, та види легкої атлетики.	Вересень - Жовтень
2.	Легка атлетика. Заснування видів легкої атлетики в Україні. Питний режим при заняттях л/а.	Вчити техніку метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече». Вміти виконувати стартовий розгін., Біг по віражу.	Вміти виконувати техніку старту із стартового розбігу(бігові вправи), метальні та стрибкові вправи в легкій атлетиці. Класифікація легкоатлетичних естафет.	
3	Гігієна одягу та взуття легкоатлета. Вміти застосовувати знання при доорі інвентаря для занять л/а(вага снарядів, висота, довжина)	Вчити техніку стрибка у висоту з розбігу сп. «переступання».стрибок з місця, . «потрійний». Вміти самостійно підбирати розбіг у стрибках у довжину сп. «зігнути ноги»		
		Набуття навичок в техніці стрибка в довжину з місця.		
II модуль «Волейбол »				
1.	Волейбол – історія виникнення гри,	Навички передавання та зупинок м'яча. Різновиди подач м'яча. Різновиди передач м'яча.	Знати історію виникнення гри	Жовтень
2.	Основні правила	Навички прийому та	Вміти виконувати	

	гри в волейбол.	передач м'яча . Виконання ударів по м'ячу.	передачі м'яча, двома руками зверху, двома руками знизу	
3.	Гігієнічні вимоги в волейболі.	Техніка подач на точність.Верхня пряма, нижня пряма		
4.	Відомі українські волейболісти України.	Вміти пасувати м'яч партнеру		
5	Індивідуальні дії в захисті, уміння протидіяти подачам передачі суперника.,	Маневрування на полі. Розтаування гравців на майданчику.		
6.	Техніка гри діагонального		Вміти нападати зі свого підкидання м'яча	

III модуль «БАСКЕТБОЛ»

1.	Історія розвитку баскетболу, поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості.	Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому	Знати історію та правила гри в баскетбол. Знати , що така фол.	Жовтень
2.	Основні правила гри в баскетбол.	Зупинки м'яча. Ведення м'яча, способи передач м'яча однією , двома руками в грі.	Вміти виконувати жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою.	
		Вміти виконувати подвійний крок,		

IV модуль «НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»

1.	Історія	Освоєння основних рухів	Знати історію	Листопад
----	---------	-------------------------	---------------	----------

	виникнення та розвитку настільного тенісу	та базових кроків коло столу з додаванням роботи рук; зі зміною спрямування під час переміщення.	виникнення та розвитку настільного тенісу Знати назви базових прийомів гри	
2.	Назви базових аеробних кроків. Методика вивчення обертання м'ячика	Освоєння підрізок, накатів, нападаючих ударів Виконати човниковий біг 4х9 м	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.	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 (хлопці). Правильно застосовувати виси та упори на снарядах. Вміння застосування лазіння по канату. (в два прийоми чи три за вибором учня)	Вміти виконувати вправи з рівноваги та координації.	
4.	Основи	Стрибки через скакалку 2		

	самоконтролю під час занять гімнастичними вправами.	(4) x 30 стрибків.		
		ЗФП: прес – 30с/26р; згинання розгинання рук в упорі лежачи (віджимання від полу) – 12-25р.; гнучкість – 12 см		
VI модуль «Доджбол»				
1.	Історія виникнення гри та її розвитку.	Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг.	Знати історію та виникнення розвитку гри.	Грудень
2.	Загальна характеристика гри: загальні положення гри; назви ліній; розміри майданчика.	Серія передач м'яча справа та зліва з підкиданням партнером на відстані 3–4 м. Ловля та кидок над головою, від плеча.	Вміти правильно тримати м'яч, роити правильні, безпечні кидки.	

Ознайомлений, згідний _____ Іван Гричка

Дата _____