

Індивідуальний навчальний план з «Фізичної культури»

учня 3 класу Клепікова Романа,

який здобуває освіту за сімейною (домашньою) формою навчання

План складено відповідно до Типової освітньої програми, розробленої рід керівництвом Р.Б.

Шияна

II семестр

Навчальний матеріал	Очікувані результати	Дата / Види конт-ролю
Змістова лінія «Базова рухова активність». Загально розвивальні вправи, Положення тіла у просторі, Елементи акробатики <i>Дитячий фітнес, Ходьба</i> Вправи для розвитку фізичних якостей	<i>вправляється</i> у виконанні комплексів загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки та самостійно з використанням різних предметів та без них [4 ФІО 1-1.1-1]; <i>виконує</i> різновиди ходьби, бігових вправ та бігу [4 ФІО 1-1.1-2]; <i>виконує</i> різні види гімнастичних вправ та вправи дитячого фітнесу [4 ФІО 1-1.2-1]; <i>аналізує</i> власні помилки у виконанні фізичних вправ та <i>вправляється</i> в їх усуненні [4 ФІО 1-1.2-2]; <i>укладає та виконує</i> комплекси гімнастичних вправ, фізкультурної паузи та фізкультурної хвилинки для відновлення працездатності [4 ФІО 1-1.2-3]; <i>поєднує</i> комплекси загальнорозвивальних вправ зі спеціальними та <i>застосовує</i> їх для розминки [4 ФІО 1-1.2-4]; <i>розрізняє</i> різні фізичні якості людини і доводить, що рівень їх розвитку не може бути підставою для образ [4 ФІО 1-1.2-5] <i>грає</i> у рухливій, народній грі та <i>бере участь</i> в естафетах [4 ФІО 2-1.3-1]; <i>вигадує</i> рухливі ігри для використання прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності [4 ФІО 2-1.3-2]; <i>активно вболіває</i> за результат команди, <i>підбадьорює</i> себе та однокласників [4 ФІО 2-1.3-3]; <i>співпереживає</i> за результат команди та максимально себе виявляє під час гри [4 ФІО 2-1.3-4] <i>пояснює</i> значення правил чесної гри для особистих та командних досягнень [4 ФІО 2-3.3-1]; <i>бере відповідальність</i> за результат команди під час естафет, ігор [4 ФІО 2- 3.3-2]; <i>розв'язує конфлікти</i>, якщо вони виникають під час проведення естафет чи спортивної гри [4 ФІО 2-3.3-3]; <i>доводить важливість</i> співпраці, спілкування та взаємодії на прикладах досягнення спільних командних цілей [4 ФІО 2-3.3-4];	24.02 Вимірювання пульсу 29.04 Виконання комплексу вправ ранкової гімнастики Інструкція проведення рухливої гри.

Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку». <i>Загальнорозвивальні вправи на формування постави, попередження плоскостопості</i> <i>Вправи на релаксацію.</i> <i>Дихальні вправи.</i> <i>Вправи для профілактики захворювань органів зору.</i> Елементарні способи регулювання фізичного навантаження. Самоконтроль за показниками частоти серцевих скорочень.	<i>аналізує</i> свої сильні сторони й обирає відповідні ролі [4 ФІО 2-3.3-5]; <i>дотримується</i> правил проведення рухливих ігор та естафет на уроках та під час самостійних занять [4 ФІО 2-3.3-6]; <i>регулює</i> власні емоції під час естафет та рухливих ігор, розуміючи, що емоції – частина задоволення від рухової активності [4 ФІО 2-3.3-7]; <i>співпереживає</i> за досягнення команди [4 ФІО 2-3.3-8]; <i>аналізує</i> вплив фізичного навантаження на власний організм [4 ФІО 3-2.1- 1]; <i>добирає</i> із запропонованих засобів для розвитку фізичні якості ті, які на його / її думку є найбільш корисними [4 ФІО 3-2.1-2]; <i>пояснює</i> значення різних видів загартування для організму людини та виховання сили волі; <i>переконує</i> в позитивному впливі загартування організму; <i>застосовує</i> елементарні способи регулювання фізичного навантаження (швидкість, тривалість, послідовність виконання фізичних вправ) [4 ФІО 3-2.3-1]; <i>регулює</i> фізичні навантаження під час занять у школі та самостійних занять [4 ФІО 3-2.3-2] вування та фізичного навантаження на стан здоров'я [4 ФІО 3-2.1-3] <i>вимірює</i> пульс собі і друзям, аналізуючи вплив фізичних навантажень на організм [4 ФІО 3-2.2-1]; <i>виконує</i> спеціальні вправи для формування правильної постави, запобігання плоскостопості, профілактики захворювань дихальної системи та органів зору [4 ФІО 3-2.2-2] <i>перевіряє</i> спеціальний інвентар та обладнання перед виконанням фізичних вправ [4 ФІО 3-3.2-1]; <i>пояснює</i> значення правил проведення гри для безпеки власної та інших [4 ФІО 3-3.2-2]; <i>дбає</i> про власну безпеку та безпеку однокласників під час фізкультурної діяльності [4 ФІО 3-3.2-3]; <i>застерігає</i> інших від небезпечної поведінки [4 ФІО 3-3.2-4]; <i>дотримується</i> санітарно-гігієнічних вимог у процесі фізкультурно- оздоровчої діяльності [4 ФІО 3-3.2-5] .	
---	--	--

Ознайомлені,згідні:

Клепіков О.

ПОГОДЖУЮ

Заступник директора з НВР

Пилипи-Борівського ліцею

Томашпільської селищної ради Вінницької області

Рябошапко Л.В.

09.01.2025 р.