

ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
8 КЛАС
 РІВЕНЬ СТАНДАРТУ 2021-2022 н. р.

Структура курсу:

1. Теоретико-методичні знання;
2. СІ Баскетбол;^[1]_[SEP]
3. СІ Гандбол;
4. СІ Волейбол;
5. СІ Футбол;
6. Гімнастика;
7. Легка атлетика.

Річна контрольна робота.

№	Тема	Зміст навчального матеріалу	Джерела інформації
1	Теоретико-методичні знання	<p>Основні цінності олімпізму.</p> <p>Правила загартування холодovими та тепловими процедурами.</p> <p>Допомога при обмороженнях та опіках.</p> <p>Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності.</p> <p>Засоби розвитку швидкоcно-силових якостей та методи контролю.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=KjzdHGnykIo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dwQQE9k9GOI</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=SgTCc_55T6k</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=SgTCc_55T6k</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Q_jLIQeyyHo</p> <p>http://erkivcinvo.ucoz.ua/load/vi_zichna_kultura/uchnjam/pravila_zagartovuvannja_kholodovimi_ta_teplovimi_procedurami/78-1-0-317</p> <p>https://moz.gov.ua/article/health/jak-nadati-pershu-dopomogu-pri-termichnih-opikah</p> <p>https://uman-rda.gov.ua/persha-dopomoga-pri-obmorozhenni-13-16-09-25-10-2017/</p> <p>https://vseosvita.ua/library/prezentacia-znacenna-zanat-fizicnou-kulturou-ta-sportom-dla-pidtrimanna-rozumovoi-pracezdatnosti-8-klas-fizicna-kultura-442602.html</p> <p>https://vseosvita.ua/library/prezentacia-zasobi-rozvitku-svidkisno-silovih-akostej-ta-metodi-kontroly-8-klas-fizicna-kultura-434697.html</p> <p>https://school97dp.dnepredu.com/uk/site/pravila-tekhniki-bezpeki-.html</p>

2	СІ Баскетбол	<p>Методика розвитку швидкісно-силових якостей, спритності.</p> <p>Поведінка під час змагань.</p> <p>Способи пересувань, зупинок.</p> <p>Способи ведення м'яча.</p> <p>Різні види передач м'яча.</p> <p>Різновиди кидків у кошик.</p> <p>Протидії атакувальним діям суперника.</p>	<p>https://www.naiiu.kiev.ua/files/kafedru/sfp/2020/spf_tema_3.pdf</p> <p>http://mavpabasket.com/news.php?bl=1&pid=18&view=7303</p> <p>https://fbu.ua/wp-content/uploads/2017/rules_women%2027_10_07_17.pdf</p> <p>https://ukrprosport.ru/basketbol-2/3870-vedennja-m-jacha-v-basketboli.html</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YZBEPNWrmDU</p> <p>https://www.basketbolist.org.ua/ua/broski.htm</p> <p>http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22439/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9F%D0%B0%D1%81%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf</p>
3	СІ Гандбол	<p>Особливості фізичної підготовки гандболістів з урахуванням віку і статі. Профілактика спортивного травматизму.</p> <p>Надання домедичної допомоги при травмах.</p> <p>Кистьова скрита передача м'яча.</p> <p>Вільний кидок.</p>	<p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4981</p> <p>https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12086/1/Oleh%20Hrebik.pdf</p> <p>https://moz.gov.ua/article/health/travmuvannja-vidi-persha-dopomoga-ta-poradi</p> <p>http://4ua.co.ua/sport/za2ac69b4c53b89521216d26_0.html</p> <p>https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB#:~:text=%D0%92%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%BA%20%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%83%D1%94%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%2C%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8,%D0%B0%D0%B1%D0</p>

		<p>Кидок з відскоком від підлоги.</p> <p>Блокування гравця тулубом.</p> <p>Кидок на дальність.</p> <p>Командні дії в нападі та захисті.</p>	<p>http://4ua.co.ua/sport/za2ac69b4c53b89521216d26_0.html</p> <p>https://handball-game.blogspot.com/p/blog-page_2360.html</p> <p>https://d-learn.pnu.edu.ua/data/users/4708/lek_s2_9/gan22.pdf</p> <p>https://vseosvita.ua/library/gandbol-taktika-gri-taktika-napadu-224581.html</p>
4	СІ Волейбол	<p>Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку і статі.</p> <p>Передача двома руками зверху.</p> <p>Передача двома руками знизу.</p> <p>Нижня пряма подача.</p> <p>Верхня пряма подача.</p> <p>Нападаючий удар з власного підкидання.</p> <p>Одиночне блокування нападаючого удару.</p>	<p>https://core.ac.uk/download/pdf/229326156.pdf</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vvjG82r3c3A</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=26IXoQxGnxY</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ROmmexFehDQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=iKMSeijnnEQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5w0RCXMZdBM</p> <p>https://vseosvita.ua/library/tehnikablokuvanna-napadaucogoubaru-modul-volejbol-406761.html</p>
5	СІ Футбол	<p>Українські та зарубіжні футбольні клуби.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=hlMZ9izYbzk</p> <p>https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BD%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%85_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1%D1%96%D0%B2_20_%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%82%</p>

		<p>Основні поняття арбітражу. Різновиди ударів по м'ячу ногою.</p> <p>Різновиди зупинок м'яча.</p> <p>Різновиди ведення м'яча. Відволікальні дії (фінти). Жонгливання м'ячем.</p> <p>Елементи гри воротаря.</p>	<p>D1%82%D1%8F_%D0%B7%D0%B0_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%96%D1%94%D1%8E_%D0%A4%D0%86%D0%A4%D0%90 https://ppt-online.org/148284 https://www.youtube.com/watch?v=ooSNoi0xiGQ&t=49s https://www.youtube.com/watch?v=LK4rIAasy0tE https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1920 https://www.youtube.com/watch?v=1-q8lid3-98 https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6422</p>
6	Гімнастика	<p>Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні. Художня гімнастика як вид гімнастики.</p>	<p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6074 https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%8F_%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#:~:text=%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%8F%20%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%E2%80%94%D1%86%D0%B5%20%D1%81%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%BE%2D%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9,%2C%20%D0%B1%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BC%D0%B8%2C%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D1%96%20%D1%81%D1%82%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8.&text=%D0%92%D1%81%D1%96%20%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%20%20</p>

		<p>Опорні стрибки.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Вправи на кільцях.</p>	<p>D0%B9%D0%B4%D1%83%D1%82%D1%8C%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%20%D0%BC%D1%83%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9.%D0%BF%D1%96%D0%B4%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5%D0%BF%D1%96%D0%B0%D0%BD%D0%BE%20%D0%B0%D0%B1%D0%BE%20%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%20%D1%96%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Qdc5vFFBK4I</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NaH9zWhzyU&t=14s</p> <p>https://jak.waykun.com/articles/vpravi-na-kilcjah.html</p>
7	Легка атлетика	<p>Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою.</p> <p>Зовнішні ознаки, стадії та біологічне занчення втоми.</p> <p>Особливості бігу на короткі дистанції.</p> <p>Особливості бігу на середні дистанції.</p> <p>Особливості бігу на довга дистанції.</p>	<p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3724</p> <p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3729</p> <p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4428#:~:text=%D0%97%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D1%8E%20%C2%AB%D0%A0%D1%83%D1%88%C2%BB%20%D1%82%D1%96%D0%BB%D0%BE%20%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B2%D0%BE,%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%D1%96%D0%B4%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B8%20%D1%80%D1%83%D0%BA.</p> <p>https://stud.com.ua/106780/meditsina/seredni_distantsiyi</p> <p>https://uk.deltaclassic4literacy.org/1932-long-distance-running-technique-advice-reviews.html</p>

