

ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 6 КЛАС

Структура курсу:

1. Теоретико-методичні знання;
2. Баскетбол;
3. Гандбол;
4. Волейбол;
5. Гімнастика;
6. Легка атлетика;
7. Алтімат Фрізбі;
8. Регбі 5;
9. Корфбол
10. Аеробіка
11. Бадмінтон
12. Доджбол

Річна контрольна робота

№	Тема	Зміст навчального матеріалу	Джерела інформації
1.	Теоретико - методичні знання	Основи здорового способу життя, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини. Режим дня підлітків, сон та	https://youtu.be/tkdcRN_Kg00?list=UULFWtFtSzPvgnLJEYQzibcf6w https://youtu.be/CQG-oX66t-E?list=UU2YmAHjBYOBSWsnOjOm9HTw https://m.youtube.com/watch?v=ibtMvCDdrRI&feature=share&fbclid=IwAR3W8Kee5sUb0D-z26hVfPJQN3GUrggXoepGkqJ6cUKmKz637TzNyhv_gZc&mibextid=EmwA38 https://youtu.be/izh81HalTNE

		<p>відпочинок. Самоконтроль під час занять та виконання фізичних вправ. Вимірювання ЧСС. Правила безпеки під час рухової діяльності. Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»).</p>	<p>https://youtu.be/Zv9BRmKGtXw</p> <p>https://youtu.be/-D8KbKdl5L4?si=WVGmOBwB2FTy7V9v</p>
2.	Баскетбол	<p>Історія розвитку українського баскетболу. Правила гри. Жести судді. Правила подвійного кроку. Прості взаємодії двох і трьох гравців. Техніка виконання подвійного кроку та різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті. Різновиди ведення м'яча; захист м'яча. Різновиди стійок</p>	<p>https://youtu.be/uH4N9q_lxNI?si=aT-8LnFfBfQXygFI</p> <p>https://youtu.be/kDucdqEtecg</p> <p>https://youtu.be/NcpQ3VHGuug</p> <p>https://youtu.be/LxN0JY7U- 8</p> <p>https://youtu.be/l_pLUSWxBaC</p> <p>https://youtu.be/H3-ayRxOn3A</p> <p>https://youtu.be/OMsADQmY3Rs</p> <p>https://youtu.be/3Uj02pg4xHQ</p>

		баскетболістів у нападі і захисті.	https://youtu.be/X-g1ljkKgOQ
3.	Гандбол	Місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Порушення правил гри. Способи пересування по майданчику в нападі та захисті, ловіння та передача м'яча, штрафний та вільний кидки. Робота воротаря.	https://youtu.be/vmNow5ZijOM https://youtu.be/De_82mBQXxs
4.	Волейбол	Місце українського волейболу на сучасному етапі; основні правила змагань; значення гравців передньої і задньої ліній; правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри. Способи пересування по волейбольному майданчику; передачі м'яча двома руками	https://youtu.be/X01I4oanT9A https://youtu.be/A3CwsQZqvHk https://youtu.be/6mhZRD43Ls4 https://youtu.be/A3CwsQZqvHk https://youtu.be/k16mkLuq4i4

		зверху; прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Нижня пряма та бокова подача. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі.	
5.	Гімнастика	Історія виникнення і розвитку гімнастики. Досягнення видатних гімнастів України. Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму. Види гімнастики, гімнастичні вправи; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей. Опорні стрибки, лазіння, вправи з рівноваги, акробатичні вправи.	https://youtu.be/ptL-S5MOlol https://youtu.be/m6T_VHSdUVA https://youtu.be/0jCQHmLHowE https://youtu.be/iUYpKmkj3N4 https://youtu.be/iU7kXJreXj8
6.	Легка атлетика	Рухові якості, які розвиваються засобами легкої	https://youtu.be/nR-b6EHQ6-Y https://youtu.be/IKIKVoaCHx4

		атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості. Види легкої атлетики. Естафетний біг.	https://youtu.be/IKIKVoaCHx4?si=S80wvmNCK-q_FKRA
7.	Алтімат Фрізбі	Основні правила гри в алтімат фрізбі, основи спілкування з суперником, поняття «фейк» розкидуючого; характеристику цілей захисту, поняття «форс». Техніка виконання кидків хамер і блейд.	https://youtu.be/T3CKtaZNTvE https://youtu.be/NZfnKFjzck https://youtu.be/_xx1IEt9MII https://youtu.be/1Cx8hlhM-Wc https://youtu.be/7Ktr3VfyEac
8.	Регбі-5	Історія зародження та розвитку регбі в Україні, Європі та світі. Правила гри в регбі-5. Різноманітні способи переміщення по майданчику: кроком, прискоренням із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, зупинки, повороти.	https://youtu.be/1dUhRafREgY http://rugby.org.ua/ukr/news/2500

		<p>Утримування м'яча у двох руках перед собою, перекидання м'яча із однієї руки в іншу руку. Передача та прийом м'яча: на місці, в русі, відбір м'яча у суперника. Взаємодія декількох учнів в нападі; групові дії в захисті.</p>	
9.	Корфбол	<p>Історія розвитку корфболу в Україні. Техніка та тактика гри. Взаємодії двох і трьох гравців у нападі і захисту. Пересування: Різновиди стійок корфболістів, способи пересувань у нападі і захисті. Ловіння і передачі м'яча однією, та двома руками. Пенальті. Фінти.</p>	<p>https://youtu.be/BfMbmbLImOw</p> <p>https://youtu.be/WnANIHAbW0A</p> <p>https://naurok.com.ua/prezentaciya-korfbol-326127.html</p> <p>https://youtu.be/O0m5WtzqBkc</p>
10.	Аеробіка	<p>Особливості впливу різних фізичних вправ аеробіки на організм людини. Термінологія сучасної оздоровчої</p>	<p>https://naurok.com.ua/aerobika-ce-trivali-vpravi-seredno-intensivnosti-pri-yakih-organizm-dostatnoyu-miroyu-spozhive-kisen-289862.html</p> <p>https://www.youtubeeducation.com/watch?v=V2AlxKJfRg</p>

		аеробіки. Базові кроки аеробіки.	
11.	Бадмінтон	Історія розвитку українського бадмінтону. Загальна характеристика гри та її основні правила. Ігрова стійка бадмінтоніста. Хват ракетки та триманням волану. Поняття: точка удару, вихідне та ударне положення. Пересування різними способами та кроками.	https://youtu.be/iSzS3_j7xy4 https://youtu.be/YjkduCemK0U https://youtu.be/vmNow5ZijOM https://youtu.be/E4NzrzizqZVE https://youtu.be/Km6lLjryAog https://youtu.be/iwVvSrThxxU
12.	Доджбол	Загальна характеристика гри доджбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Способи пересування по доджбольному майданчику; кидки м'яча зверху, кидки м'яча різними способами. Ловіння м'яча знизу після виконання кидка.	https://youtu.be/g8sZco_rnac https://youtu.be/--e7J_S-0?list=PLrQs-JVcH6-6L3TcFti2g5ietsQXhcMrw https://youtu.be/vmrwZQClw5Y?list=PLrQs-JVcH6-6L3TcFti2g5ietsQXhcMrw

