



ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 10 КЛАС

РІВЕНЬ СТАНДАРТУ
2023 -2024 н. р.

Структура курсу:

1. Теоретико-методичні знання
2. Легка атлетика;
3. Волейбол;
4. Баскетбол.

№	ТЕМА	ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ	ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ
1.	Теоретико-методичні знання	Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці.	http://erkivcinvo.ucoz.ua › vizichna_kultura › uchnjam https://naurok.com.ua/harakteristika-fizichno-pidgotovlenosti-180838.html

		<p>Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.</p> <p>Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.</p> <p>Паралімпійський рух на сучасному етапі.</p> <p>Профілактика спортивного травматизму.</p>	<p>https://parta.com.ua/ukr/referats/view/6455/ https://stud.com.ua/4095/meditsina/fizichni_navantazhennya_do_zuvannya</p> <p>https://youtu.be/QGtg6d2s3xY https://naurok.com.ua/prezentaciya-paralimpiyskiy-ruh-na-suchasnomu-etapi-249309.html</p> <p>https://youtu.be/7EEUQBglKo4</p>
2.	Легка атлетика	<p>Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Надання першої медичної допомоги при отриманні травм. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p> <p>Види легкої атлетики.</p> <p>Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості.</p>	<p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3729</p> <p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6301 https://youtu.be/8mJx363A978 https://youtu.be/zP_Sgb_sbSI https://youtu.be/sY6ooYFSGbo https://youtu.be/i_3sVb94JQs https://youtu.be/nLJ8x66GhTU</p> <p>https://youtu.be/BVEu24ekOmw</p>

		<p>Правила проведення змагань з бігу, стрибків, метань. Зовнішні ознаки та стадії втоми.</p> <p>Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції.</p> <p>Видатні легкоатлети.</p>	<p>https://youtu.be/GcaLNGtjNWs</p> <p>https://youtu.be/zwsyGBd8JXQ https://youtu.be/10GhsfX5ZNE https://youtu.be/Jtd8V8CtVlg</p> <p>https://youtu.be/y4kE_y5ouBw</p>
3.	Баскетбол	<p>Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять; Поняття про техніку гри. Сійкі, пересування, зупинки, повороти у нападі і захисту; ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців; індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападу і захисту. Штрафний кидок і дії гравців при його виконанні;</p>	<p>https://youtu.be/bUyhetux8pg</p> <p>https://youtu.be/kDucdqEtecg</p> <p>https://sites.google.com/site/delinny111/vulicni-boie/video https://youtu.be/GDPgB_62r34?list=UU2YmAHjBYOBSWsn0jOm9HTw</p> <p>https://youtu.be/A4o-STZX68o</p> <p>https://youtu.be/GkUWayQvHA4</p> <p>https://youtu.be/L7yazSCYfCM</p>

		Спеціальна фізична підготовка баскетболіста.	
4.	Волейбол	<p>Досягнення Українських волейболістів.</p> <p>Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей.</p> <p>Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців.</p> <p>Попередження спортивного травматизму.</p> <p>Основні поняття та правила гри у волейбол. Суддівство. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри.</p> <p>Значення гравців передньої та задньої ліній. Індивідуальне та групове блокування.</p>	<p>https://solonynka123123.blogspot.com/p/blog-page_78.html</p> <p>https://youtu.be/UJoJsyivkyY</p> <p>http://fizrazv.blogspot.com/2017/02/blog-post_12.html#more</p> <p>https://youtu.be/gmHdUqU7AaM</p> <p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5088</p> <p>https://youtu.be/HNUcLtYIKoA</p> <p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5087</p> <p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5066</p> <p>https://goodnet.org.ua/?p=29855</p> <p>https://naurok.com.ua/voleybol-napadayuchiy-udar-ta-blokuvannya-215354.html</p>