

ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 11 КЛАС

РІВЕНЬ СТАНДАРТУ

2023 -2024 н. р.

Структура курсу:

1. Легка атлетика;
2. Волейбол;
3. Баскетбол;
4. Гімнастика.

Річна контрольна робота

№	ТЕМА	ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ	ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ
1.	Теоретико-методичні знання	Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці. Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя. Загартовування організму. Профілактика спортивного травматизму	https://studopedia.com.ua/1_299842_osoblivosti-fizichnogo-rozvitku-i-funktsionalnogo-stanu-organizmu-v-starshomu-shkilnomu-vitsi.html vie...">Лекція Характеристика фізичної підготовленості. Методики ... https://docs.google.com > vie... https://youtu.be/QGtg6d2s3xY https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2522 https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3743 https://youtu.be/7EEUQBglKo4

2.	Легка атлетика	<p>Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Зовнішні ознаки та стадії втоми.</p> <p>Історія виникнення легкої атлетики</p> <p>Види легкої атлетики</p> <p>Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості.</p> <p>Правила проведення змагань з бігу, стрибків, метань.</p> <p>Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції.</p> <p>Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем</p> <p>Видатні легкоатлети</p>	<p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3729</p> <p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6301</p> <p>https://youtu.be/8mJx363A978</p> <p>https://youtu.be/zP_Sgb_sbSI</p> <p>https://youtu.be/0bcSpUSy-pw</p> <p>https://youtu.be/i_3sVb94JOs</p> <p>https://youtu.be/nLJ8x66GhTU</p> <p><u>Схема візуального визначення втоми учнів під час ...</u></p> <p> shema...">https://naurok.com.ua > shema...</p> <p>https://youtu.be/zUZcqACokNE</p> <p>https://youtu.be/y4kE_y5ouBw</p> <p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4424</p>
3.	Баскетбол	<p>Історія розвитку баскетболу. Основні правила гри. Правила безпеки під час занять баскетболом.</p> <p>Поняття про техніку гри, групові й командні тактичних дій гравців в нападу і захисту.</p> <p>Суддівство змагань. Жести суддів</p> <p>Правила безпеки під час занять баскетболом.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка баскетболіста.</p>	<p>https://youtu.be/bUyhetux8pg</p> <p>https://naurok.com.ua/lekciya-organizaciya-tehniko-taktichnih-diy-u-procesi-gri-v-basketbol-191062.html</p> <p>https://sites.google.com/site/delinny111/vulicni-boie/video</p> <p>https://youtu.be/5jKD6154Wzo</p> <p>https://youtu.be/vCOVtCajYIQ</p> <p>https://youtu.be/o9Q3N-5jvaY</p> <p>https://youtu.be/L7yazSCYfCM</p> <p>https://uadoc.zavantag.com/text/39072/index-1.html</p>

4.	Волейбол	<p>Історія виникнення гри волейбол. Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку. Значення гравців передньої та задньої ліній. Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді Правила безпеки на ігровому майданчику.</p>	<p>https://solonynka123123.blogspot.com/p/blog-page_78.html http://fizrazv.blogspot.com/2017/02/blog-post_12.html#more https://youtu.be/gmHdUqU7AaM https://naurok.com.ua/tehnika-i-taktika-gri-v-voleybol-203095.html https://youtu.be/APc_yypcUMg https://youtu.be/N6HIIHYWd5xQ https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5088 https://goodnet.org.ua/?p=29855 https://youtu.be/HNUcLtYIKoA</p>
5.	Гімнастика	<p>Історія розвитку гімнастики. Методика розвитку сили гнучкості та методи контролю. Атлетична гімнастика. Колове тренування. Значення корегувальної гімнастики для формування постави. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Основні причини виникнення травм.</p>	<p>https://youtu.be/ptL-S5MOloI https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6093 https://glavred.net/health/kolove-trenuvannya-nazvani-perevagi-dlya-zdorov-ya-10183955.html https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/7068 https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5021 https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5060</p>