

ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 9 КЛАС

РІВЕНЬ СТАНДАРТУ 2021-2022 н. р.

Підручник:

Фізична культура для 9 класу загально-освіт.навч.закл./ Ареф'єв В.Г., Качеров О.Б., Короп М.Ю., Михайлова Н.Д. – К.: Просвіта, 2009.

<https://pidruchnyk.com.ua/375-fzichna-kultura-arefyev-kacherov-korop-mihaylova-9-klas.html>

Структура курсу:

1. Легка атлетика;
2. Туризм;
3. Гімнастика;
4. Гандбол;
5. Волейбол;
6. Баскетбол.

Річна контрольна робота.

| № | ТЕМА | ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ | ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ |
|----|----------------------------|---|---|
| | Теоретико-методичні знання | Виникнення Олімпійських ігор. Відлуння тисячоліть. Олімпія — центр олімпійського світу. Історія виникнення олімпійського вогню. Відродження Олімпійських ігор. Розвиток ігор у XX столітті. Вплив занять фізичними вправами на основні функції й системи організму. Правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ. | https://youtu.be/oiAPv-WpysA https://ru.osvita.ua/vnz/reports/culture/10782/ https://euromed.ua/ua/article/travmatologiya-ortopediya/vliyanie-zanyatiy-sportom-na-organizm https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5040 https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5042 |
| 1. | Легка атлетика | Біг Стрибки Метання Естафетний біг | https://dovidka.biz.ua/legka-atletika-referat/ https://youtu.be/sY6ooYFSGbo https://youtu.be/y4kE_y5ouBw https://youtu.be/zP_Sgb_sbSI https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3730 https://youtu.be/i_3sVb94JQs https://youtu.be/LQYI00BTVdQ |

| | | | |
|----|------------|--|--|
| 2. | Туризм | Правила безпеки під час турпоходів Орієнтування на місцевості Види вузлів Розпалювання багаття | https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5113 https://youtu.be/tqWOGwUQmoE https://youtu.be/iU-rqB4Cpgo |
| 3. | Гімнастика | Оптимальний руховий режим Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики | https://youtu.be/ptL-S5MOIoI https://youtu.be/m6T_VHSdUVA https://dovidka.biz.ua/rozpovid-pro-gimnastiku/ |
| 4. | Гандбол | Тактико-технічна підготовка гандболіста Фізична підготовка гандболіста Основні засади організації змагань та правила суддівства | https://sites.google.com/site/vitascho1281/home/istoria-viniknenna-gandbolu https://vseosvita.ua/library/prezentacia-istoria-rozvitku-gandbolu-244202.html https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5094 https://disted.edu.vn.ua/ajax/learn/show_popup.php?block_id=30600 |
| 5. | Волейбол | Технічна тактична підготовки волейболістів Основні засади суддівства | https://youtu.be/6HD5yNI-VCw https://dovidka.biz.ua/istoriya-voleybolu-pravila-gri/ https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5064 https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5089 https://disted.edu.vn.ua/ajax/learn/show_popup.php?block_id=30591 https://youtu.be/gmHdUqU7AaM |
| 6. | Баскетбол | Фізична підготовка баскетболіста Технічна підготовка баскетболіста Пересування. Ведення, передачі і ловіння м'яча. Командні дії | https://youtu.be/H1slrVOqAAA https://dovidka.biz.ua/referat-pro-basketbol-na-ukrayinskiy-movi/ https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5050 https://youtu.be/L7yazSCYfCM |