

ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Фізична культура

11 клас

№	ТЕМА	ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ	ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ
1.	Теоретико-методичні знання	<p>Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці.</p> <p>Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.</p> <p>Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.</p> <p>Загартовування організму.</p> <p>Профілактика спортивного травматизму</p>	<p>https://studopedia.com.ua/1_299842_osoblivosti-fizichnogo-rozvitku-i-funktsionalnogo-stanu-organizmu-v-starshomu-shkilnomu-vitsi.html</p> <p>https://youtu.be/-bxX7K6tKhE Лекція Характеристика фізичної підготовленості. Методики ...</p> <p>https://docs.google.com > vie...</p> <p>https://youtu.be/QGtg6d2s3xY</p> <p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2522 https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3743</p> <p>https://youtu.be/9UqtJBzGbjc https://youtu.be/7EEUQBglKo4</p>
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,</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/0bcSpUSy-pw https://youtu.be/i_3sVb94JQs</p>

		спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Правила проведення змагань з бігу, стрибків, метань. Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем Видатні легкоатлети	https://youtu.be/nLJ8x66GhTU Схема візуального визначення втоми учнів під час ... https://naurok.com.ua > shema... https://youtu.be/BVEu24ekOmw https://youtu.be/zUZcqACokNE https://youtu.be/y4kE_y5ouBw https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4424
3.	Баскетбол	Історія розвитку баскетболу. Основні правила гри. Правила безпеки під час занять баскетболом. Поняття про техніку гри, групові й командні тактичних дій гравців в нападу і захисту. Суддівство змагань. Жести суддів Правила безпеки під час занять баскетболом. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста.	https://youtu.be/bUyhetux8pg https://naurok.com.ua/lekciya-organizaciya-tehniko-taktichnih-diy-u-procesi-gri-v-basketbol-191062.html https://youtu.be/kp5Kijitla8 https://youtu.be/9gTCgZTGTsI https://sites.google.com/site/delinny111/vulicni-boie/video https://youtu.be/5jKD6154Wzo https://youtu.be/vCOVtCajYIQ https://youtu.be/o9Q3N-5jvaY https://youtu.be/L7yazSCYfCM https://uadoc.zavantag.com/text/39072/index-1.html
4.	Волейбол	Історія виникнення гри волейбол. Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).	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

		<p>Контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку.</p> <p>Значення гравців передньої та задньої ліній.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів.</p> <p>Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику.</p>	<p>https://youtu.be/APc_yupcUMg https://youtu.be/N6HIIHYWd5xQ</p> <p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5088</p> <p>https://goodnet.org.ua/?p=29855</p> <p>https://youtu.be/HNUcLtYIKoA</p>
5.	Гімнастика	<p>Історія розвитку гімнастики.</p> <p>Методика розвитку сили гнучкості та методи контролю. Атлетична гімнастика.</p> <p>Колове тренування.</p> <p>Значення корегувальної гімнастики для формування постави.</p> <p>Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики.</p> <p>Основні причини виникнення травм.</p>	<p>https://youtu.be/ptL-S5MOloI</p> <p>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</p> <p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5021</p> <p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5060</p>