

ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Фізична культура

5 клас

За модельною програмою «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші)

Інтерактивні завдання для самоперевірки екстерни можуть знайти на сайті: <https://naurok.com.ua/test/fizichna-kultura>

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації
	<p><u>Теоретико-методичні знання</u></p> <p>Загальна характеристика здорового способу життя.</p> <p>Історія виникнення Олімпійських ігор. Олімпійська символіка. “Олімпійський принцип Fair Play”.</p> <p>Фізичне виховання у Стародавній Греції.</p> <p>Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять.</p>	<p>Учень пояснює, що таке здоровий спосіб життя.</p> <p>Знає, що таке “Олімпійські ігри”, розуміє основні принципи цих змагань.</p> <p>Розповідає про фізичне виховання у Стародавній Греції.</p> <p>Дає характеристику правил гігієни та санітарії під час занять фізкультурою.</p> <p>Знає, як дотримуватися правил безпеки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</p>	<p>https://youtu.be/bUB8sHrFwO4</p> <p>https://youtu.be/GFIr8eo0Gss</p> <p>https://youtu.be/1LDSzwuzHNk</p> <p>https://youtu.be/GO_yKDV7-Y0</p> <p>https://youtu.be/BCUENDpl7GU</p> <p>https://youtu.be/Zv9BRmKGtXw</p> <p>https://youtu.be/3Odjam_BXfQ</p> <p>https://youtu.be/GU3V4_GxQOs</p>
1.	<p><u>СІ Баскетбол</u></p> <p>Історія появи та розвитку СІ баскетбол.</p> <p>Мета, загальна характеристика, основні правила СІ баскетбол, розмітка майданчика</p>	<p>Учень знає і розповідає, як і де з’явилася спортивна гра баскетбол, хто був засновником цієї гри, яка мета баскетболу, що є в центрі уваги гравців, як виглядає б/б майданчик, зі скількох гравців складається команда, зі</p>	<p>https://youtu.be/XI7i9TV9cIE</p> <p>https://naurok.com.ua/prezentaciya-istoriya-viniknennya-basketbolu-74143.html</p>

		скільки таймів складається гра і скільки вони тривають	https://youtu.be/wT6TFm2svGQ
2.	<u>СІ Гандбол</u> Історія появи та розвитку СІ гандбол Мета, загальна характеристика, основні правила СІ гандбол, розмітка майданчика.	Учень знає і розповідає, як і де з'явилася спортивна гра гандбол, хто був засновником цієї гри, яка мета гандболу, що є в центрі уваги гравців, як виглядає г/б майданчик, зі скількох гравців складається команда, зі скількох таймів складається гра і скільки вони тривають.	https://naurok.com.ua/istoriya-i-osnovni-pravila-gri-u-gandbol-239543.html https://youtu.be/vmNow5ZijOM
3.	<u>СІ Волейбол</u> Історія появи та розвитку СІ волейбол. Мета, загальна характеристика, основні правила СІ волейбол, розмітка майданчика	Учень знає і розповідає, як і де з'явилася спортивна гра волейбол, хто був засновником цієї гри, яка мета волейболу, що є в центрі уваги гравців, як виглядає в/б майданчик, зі скількох гравців складається команда, зі скількох партій складається гра і скільки вони тривають	https://naurok.com.ua/prezentaciya-istoriya-rozvitku-voleybolu-osnovni-pravila-gri-342571.html https://youtu.be/Oh48aLSZ8Qs?t=7
4.	<u>СІ Футбол</u> Історія появи та розвитку СІ футбол. Мета, загальна характеристика, основні правила СІ футбол, розмітка футбольного поля.	Учень знає і розповідає, як і де з'явилася спортивна гра футбол, хто був засновником цієї гри, яка мета футболу, що є в центрі уваги гравців, як виглядає ф/б поле, зі скількох гравців складається команда, зі скількох таймів складається гра і скільки вони тривають.	https://youtu.be/D48XuHOgxSY https://youtu.be/cKW1UZPJ-uY https://naurok.com.ua/pravila-gri-u-futbol-2018-2019-200585.html
5.	<u>Гімнастика</u> Історія появи та розвитку гімнастики як виду спорту.	Учень знає, коли і з якою метою стали застосовувати гімнастичні вправи, коли гімнастика стала видом	https://youtu.be/d2m7DtkxLR8 https://naurok.com.ua/prezentaciya-vidi-gimnastiki-325572.html

	Види гімнастики, загальна характеристика кожного з видів гімнастики.	спорту, називати види гімнастики, розуміє різницю між ними.	https://youtu.be/ptL-S5MOloI
6.	<u>Легка атлетика</u> Історія появи та розвитку легкої атлетики як виду спорту. Види легкої атлетики, загальна характеристика кожного з видів легкої атлетики.	Учень розповідає про появу і розвиток легкої атлетики як виду спорту, називає види легкої атлетики, розуміє, чим вони різняться.	https://youtu.be/8mJx363A978 https://youtu.be/ry3hB5WC-9Y https://naurok.com.ua/prezentaciya-vidi-legko-atletiki-253452.html
7.	<u>Корфбол</u> Історія розвитку корфболу. Принципи і правила гри. Вплив спортивних ігор і корфболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини. Поняття про техніку і тактику гри.	Учень знає і розповідає історію появи цієї гри, розуміє принципи і знає основні правила гри корфбол.	https://youtu.be/BfMmbLlmOw https://youtu.be/O0m5WtzqBkc?t=33
8.	<u>Петанк</u> Поняття про петанк. Місце занять, обладнання, інвентар. Правила гри. Стратегія гри.	Учень розповідає правила гри та стратегію гри. Ігрова стійка гравця в петанк. Захват кулі. Визначення відстані до цілі (кошонету).	https://youtu.be/wGS2lhzdKqQ https://youtu.be/I7dJOpw6-3M https://youtu.be/iHiQKLTWQiY
9.	<u>Регбі-5</u> Історія появи і розвитку гри Регбі-5. Основні правила гри Регба-5, мета гри.	Учень надає інформацію стосовно появи і розвитку гри Регбі-5, знати основні правила і називати мету гри. Різноманітні способи переміщення, поєднання різновидів бігу зі стрибковими вправами, призупиненням, розворотами. Правильне утримування регбійного м'яча.	http://rugby.org.ua/ukr/news/2500 https://youtu.be/1dUhRafREgY https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-regbi-5-362474.html https://naurok.com.ua/prezentaciya-peredacha-priyom-ta-peremischennya-u-gri-regbi-5-316357.html
10.	<u>Туризм</u> <u>Види туризму, їх особливості.</u>	Учень розповідає і дає характеристику туризму і його різновидам. Пояснює правила	https://youtu.be/AECWhCKM49Y https://youtu.be/isWnRTAW5ao?t=168

		<p>роботи з компасом. Вміє визначати сторони горизонту. Розповідає про спорядження для туристського походу. Укладання рюкзака. Розрізняє види багаття. Називає і описує туристські вузли: прямий, провідник-вісімка, стремено та інші.</p>	<p>https://youtu.be/fpj8CsU8azI https://youtu.be/9i2itFEPGbg</p> <p>https://youtu.be/VSmdZ3_5Ecs https://youtu.be/5MeASOBpP38</p>
11.	<p><u>Алтимат Фрізбі</u> Історія появи і розвитку алтимат фрізбі. Основні правила гри, розмітка майданчику для гри, мета гри.</p>	<p>Розповідає історію появи і розвитку алтимат фрізбі. Надає характеристику основним правилам гри, розмітки майданчика та визначає мету гри.</p>	<p>https://youtu.be/QtyvvCSU0xWc</p> <p>https://naurok.com.ua/prezentaciya-altimat-frizbi-pravila-gri-300676.html</p> <p>https://youtu.be/omWy50QwsLs</p>
12.	<p><u>Аеробіка</u> Історія виникнення і розвитку оздоровчої аеробіки.</p>	<p>Володіє інформацією про появу оздоровчої аеробіки, знати основні терміни і назви кроків аеробіки, може з'єднувати базові кроки з різноманітними рухами руками.</p>	<p>https://naurok.com.ua/aerobika-centrali-vpravi-seredno-intensivnosti-pri-yakih-organizm-dostatnoyu-miroyu-spozhive-kisen-289862.html</p> <p>https://youtu.be/V2AIIxKJfRg https://youtu.be/AnCEw2HCchs</p>