

# ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Фізична культура

6 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: <https://naurok.com.ua/test/fizichna-kultura/klas-6>

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації
	<p><u>Теоретико-методичні знання</u></p> <p>Основи здорового способу життя, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини. Режим дня підлітків, сон та відпочинок. Самоконтроль під час занять та виконання фізичних вправ. Вимірювання ЧСС. Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності. Правила безпеки під час рухової діяльності. Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). життя та здоров'я людини.</p>	<p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини.</p> <p>Визначає: негативний вплив шкідливих звичок на досягнення у спорті. Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності.</p> <p>Розповідає про історію виникнення олімпійського руху.</p>	<p><a href="https://youtu.be/CQG-oX66t-E?list=UU2YmAHjBYOBSWsnOjOm9HTw">https://youtu.be/CQG-oX66t-E?list=UU2YmAHjBYOBSWsnOjOm9HTw</a></p> <p><a href="https://youtu.be/DxGJ2aYOzkM">https://youtu.be/DxGJ2aYOzkM</a></p> <p><a href="https://youtu.be/-D8KbKd15L4?t=5">https://youtu.be/-D8KbKd15L4?t=5</a></p> <p><a href="https://youtu.be/ibtMvCDdrRI?t=4">https://youtu.be/ibtMvCDdrRI?t=4</a></p> <p><a href="https://youtu.be/Zv9BRmKGtXw?t=2">https://youtu.be/Zv9BRmKGtXw?t=2</a></p>
1.	<p><u>СІ Баскетбол</u></p> <p>Історія розвитку українського баскетболу. Правила гри. Жести судді. Правила подвійного кроку. Прості взаємодії двох і трьох гравців. Техніка виконання подвійного кроку та різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті. Різновиди ведення м'яча; захист м'яча. Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті.</p>	<p>Володіє знаннями з історії розвитку українського баскетболу.</p> <p>Розповідає основні правила гри, жести суддів.</p> <p>Дає характеристику виконання подвійного кроку та різноманітним технічним прийомам у</p>	<p><a href="https://youtu.be/uH4N9q_lxNI?si=aT-8LnFfBfQXygFI">https://youtu.be/uH4N9q_lxNI?si=aT-8LnFfBfQXygFI</a></p> <p><a href="https://youtu.be/kDucdqEtecg">https://youtu.be/kDucdqEtecg</a></p> <p><a href="https://youtu.be/NcpQ3VHGuug">https://youtu.be/NcpQ3VHGuug</a></p> <p><a href="https://youtu.be/LxN0JY7U-8">https://youtu.be/LxN0JY7U-8</a></p> <p><a href="https://youtu.be/I_pLUSWxBAc">https://youtu.be/I_pLUSWxBAc</a></p>

		<p>нападі та захисті, взаємодіям двох і трьох гравців, різновидам ведення м'яча; захисту та перехоплення м'яча. Описує різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті.</p>	<p><a href="https://youtu.be/H3-ayRxOn3A">https://youtu.be/H3-ayRxOn3A</a></p> <p><a href="https://youtu.be/OMsADQmY3Rs">https://youtu.be/OMsADQmY3Rs</a></p> <p><a href="https://youtu.be/3Uj02pg4xHQ">https://youtu.be/3Uj02pg4xHQ</a></p> <p><a href="https://youtu.be/X-g1ljkKgOO">https://youtu.be/X-g1ljkKgOO</a></p>
2.	<p><u>СІ Гандбол</u> Місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Порушення правил гри. Способи пересування по майданчику в нападі та захисті, ловіння та передача м'яча, штрафний та вільний кидки. Робота воротаря.</p>	<p>Розповідає про місце українського гандболу. Аналізує порушення правил в гандболі. Дає характеристику роботі воротаря, техніки способів пересувань по майданчику в нападі та захисті, ловіння та передача м'яча, виконанню штрафного та вільного кидків.</p>	<p><a href="https://youtu.be/vmNow5ZijOM">https://youtu.be/vmNow5ZijOM</a></p> <p><a href="https://youtu.be/De_82mBQXxs?t=5">https://youtu.be/De_82mBQXxs?t=5</a></p>
3.	<p><u>СІ Волейбол</u> Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м'яча двома руками зверху. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряма та бокова подача. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової).</p>	<p>Характеризує способи пересувань по майданчику, передач м'яча двома руками зверху, прийом м'яча двома руками знизу. Аналізує елементи гри: вибір місця для виконання другої передачі, вибір місця для виконання нижніх подач. Описує виконання нижньої прямої та бокової подачі. Прийом м'яча знизу після</p>	<p><a href="https://youtu.be/X01I4oanT9A">https://youtu.be/X01I4oanT9A</a></p> <p><a href="https://youtu.be/A3CwsQZqvHk">https://youtu.be/A3CwsQZqvHk</a></p> <p><a href="https://youtu.be/6mhZRD43Ls4">https://youtu.be/6mhZRD43Ls4</a></p> <p><a href="https://youtu.be/A3CwsQZqvHk">https://youtu.be/A3CwsQZqvHk</a></p> <p><a href="https://youtu.be/k16mkLuq4i4">https://youtu.be/k16mkLuq4i4</a></p>

		виконання нижньої прямої (бокової).	
4.	<p><u>СІ Футбол</u> Витоки українського футболу. Видатні футболісти України. Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою: удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність. Ведення м'яча: вивчені способи ведення м'яча. Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми. Елементи гри воротаря.</p>	<p>Розповідає історію українського футболу, про видатних футболістів України. Дає характеристику поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; ударів по м'ячу ногою: удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність. Аналізує елементи гри воротаря.</p>	<p><a href="https://youtu.be/bnXk0n_q_R4?t=4">https://youtu.be/bnXk0n_q_R4?t=4</a> <a href="https://youtu.be/f4FJqWrRCbM?t=2">https://youtu.be/f4FJqWrRCbM?t=2</a> <a href="https://youtu.be/MXJzZcBjEvI?t=1">https://youtu.be/MXJzZcBjEvI?t=1</a> <a href="https://youtu.be/uv8j9oDVZZw?t=3">https://youtu.be/uv8j9oDVZZw?t=3</a> <a href="https://youtu.be/BviNteniKys?t=2">https://youtu.be/BviNteniKys?t=2</a> <a href="https://youtu.be/y6-EBTStV9g?t=3">https://youtu.be/y6-EBTStV9g?t=3</a> <a href="https://youtu.be/YdoWFK_JLfA?t=5">https://youtu.be/YdoWFK_JLfA?t=5</a></p>
5.	<p><u>Гімнастика</u> Історія виникнення і розвитку гімнастики. Досягнення видатних гімнастів України. Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму. Види гімнастики, гімнастичні вправи; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей. Опорні стрибки, лазіння по канату, вправи з рівноваги, акробатичні вправи. Особливості впливу різних фізичних вправ аеробіки на організм людини. Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки. Базові кроки аеробіки.</p>	<p>Розповідає історію виникнення і розвитку гімнастики. Аналізує вплив гімнастичних вправ, аеробіки на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму. Характеризує техніку виконання опорних стрибків, лазінню по канату, акробатичних вправ.</p>	<p><a href="https://youtu.be/ptL-S5MOloI">https://youtu.be/ptL-S5MOloI</a> <a href="https://youtu.be/m6T_VHSdUVA?t=4">https://youtu.be/m6T_VHSdUVA?t=4</a> <a href="https://youtu.be/0jCQHmLHowE">https://youtu.be/0jCQHmLHowE</a> <a href="https://youtu.be/iUYpKmkj3N4">https://youtu.be/iUYpKmkj3N4</a> <a href="https://youtu.be/iU7kXJreXj8">https://youtu.be/iU7kXJreXj8</a> <a href="https://naurok.com.ua/aerobika-ce-trivali-vpravi-seredno-intensivnosti-pri-yakih-organizm-dostatnoyu-miroyu-spozhive-kisen-289862.html">https://naurok.com.ua/aerobika-ce-trivali-vpravi-seredno-intensivnosti-pri-yakih-organizm-dostatnoyu-miroyu-spozhive-kisen-289862.html</a></p>
6.	<p><u>Легка атлетика</u> Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність,</p>		<p><a href="https://youtu.be/nR-b6EHQ6-Y">https://youtu.be/nR-b6EHQ6-Y</a></p>

	<p>гнучкість та швидко-силові якості. Види легкої атлетики. Важливі аспекти техніки бігу. Естафетний біг.</p> <p>Правила поведінки на л/а стадіоні.</p> <p>Спеціальні бігові вправи (СБВ).</p> <p>Як правильно дихати під час бігу.</p>	<p>Дає загальну характеристику видів легкої атлетики.</p> <p>Розповідає про розвиток рухливих якостей, які розвиваються засобами л/а.</p> <p>Аналізує техніку естафетного бігу, способи передачі естафетної палички.</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності.</p>	<p><a href="https://youtu.be/IKIKVoaCHx4">https://youtu.be/IKIKVoaCHx4</a></p> <p><a href="https://youtu.be/IKIKVoaCHx4?si=S80wvmNCk-q_FKRA">https://youtu.be/IKIKVoaCHx4?si=S80wvmNCk-q_FKRA</a></p> <p><a href="https://youtu.be/ZicX0pWuiTY?t=11">https://youtu.be/ZicX0pWuiTY?t=11</a></p> <p><a href="https://youtu.be/Q_CoLdj3x1w?t=2">https://youtu.be/Q_CoLdj3x1w?t=2</a></p> <p><a href="https://youtu.be/Te8XYdtaPJA?t=5">https://youtu.be/Te8XYdtaPJA?t=5</a></p> <p><a href="https://youtu.be/KDxOhwY-Mqg?t=5">https://youtu.be/KDxOhwY-Mqg?t=5</a></p>
7.	<p><u>Корфбол</u></p> <p>Історія розвитку корфболу в Україні. Техніка та тактика гри. Взаємодії двох і трьох гравців у нападі і захисту. Пересування: Різновиди стійок корфболістів, способи пересувань у нападі і захисті. Ловіння і передачі м'яча однією, та двома руками. Пенальті. Фінти.</p>	<p>Розповідає історію розвитку корфболу в світі та Україні.</p> <p>Аналізує взаємодії гравців у нападі і захисті.</p> <p>Описує різновиди стійок корфболістів, способи пересувань у нападі і захисті.</p> <p>Характеризує ловіння і передачі м'яча однією, та двома руками.</p>	<p><a href="https://youtu.be/BfMbmbLlmOw">https://youtu.be/BfMbmbLlmOw</a></p> <p><a href="https://youtu.be/WnANIHAAbW0A">https://youtu.be/WnANIHAAbW0A</a></p> <p><a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-korfbol-326127.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-korfbol-326127.html</a></p> <p><a href="https://youtu.be/O0m5WtzqBkc">https://youtu.be/O0m5WtzqBkc</a></p>
8.	<p><u>Доджбол</u></p> <p>Загальна характеристика гри доджбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Способи пересування по доджбольному майданчику; кидки м'яча зверху, кидки м'яча різними</p>	<p>Дає характеристику гри доджбол та основним правилам.</p> <p>Описує способи пересування по</p>	<p><a href="https://youtu.be/g8sZco_rnac">https://youtu.be/g8sZco_rnac</a></p> <p><a href="https://youtu.be/--e7J_S-__0?list=PLrQs-JVcH6-6L3TcFti2g5ietsQXhcMrw">https://youtu.be/--e7J_S-__0?list=PLrQs-JVcH6-6L3TcFti2g5ietsQXhcMrw</a></p>

	способами. Ловіння м'яча знизу після виконання кидка.	доджбольному майданчику; кидки м'яча зверху, кидки м'яча різними способами, ловіння м'яча знизу після виконання кидка.	<a href="https://youtu.be/vmrwZQClw5Y?list=PLrQs-JVcH6-6L3TcFti2g5ietsQXhcMrw">https://youtu.be/vmrwZQClw5Y?list=PLrQs-JVcH6-6L3TcFti2g5ietsQXhcMrw</a>
9.	<u>Регбі-5</u> Історія зародження та розвитку регбі в Україні, Європі та світі. Правила гри в Регбі-5. Різноманітні способи переміщення по майданчику: кроком, прискоренням із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, зупинки, повороти. Утримування м'яча у двох руках перед собою, перекидання м'яча із однієї руки в іншу руку. Передача та прийом м'яча.	Розповідає історію виникнення та розвитку гри регбі. Володіє правилами гри Регбі-5. Характеризує способи переміщення по майданчику, утримування м'яча у двох руках перед собою, перекидання м'яча із однієї руки в іншу руку, передача та прийом м'яча.	<a href="https://youtu.be/52Ea3OJEnwI?t=6">https://youtu.be/52Ea3OJEnwI?t=6</a> <a href="https://youtu.be/1dUhRafREgY?t=4">https://youtu.be/1dUhRafREgY?t=4</a> <a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-peredacha-priyom-ta-peremischennya-u-gri-regbi-5-316357.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-peredacha-priyom-ta-peremischennya-u-gri-regbi-5-316357.html</a> <a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-regbi-5-362474.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-regbi-5-362474.html</a> <a href="http://rugby.org.ua/ukr/news/2500">http://rugby.org.ua/ukr/news/2500</a> <a href="https://youtu.be/4D2d6EnQ89A?t=7">https://youtu.be/4D2d6EnQ89A?t=7</a>
10.	<u>Туризм</u> Пішохідний туризм. Туристські вузли: подвійний провідник, серединний провідник, грейпвайн, зустрічний. Техніка в'язання схоплюючого вузла для організації самостраховки (петлі «Прусіка») Техніка подолання умовних та природних перешкод у команді :підйом по схилу; спуск по схилу; рух по жердинах; рух по купинах; завалів. Основи орієнтування на місцевості. Техніка розпалювання вогнища. Встановлення наметів.	Характеризує техніку пішохідного туризму. Володіє технікою в'язання вузлів, технікою подолання перешкод. Дає характеристику основам орієнтування на місцевості. Розповідає техніку розпалювання вогнища, встановлення наметів.	<a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-pishohidniy-turizm-198754.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-pishohidniy-turizm-198754.html</a> <a href="https://youtu.be/6d2vJIcssks?t=5">https://youtu.be/6d2vJIcssks?t=5</a> <a href="https://youtu.be/PjDZYG1AU9E?t=3">https://youtu.be/PjDZYG1AU9E?t=3</a> <a href="https://youtu.be/FvgZYyf-qs?t=3">https://youtu.be/FvgZYyf-qs?t=3</a> <a href="https://youtu.be/ba3eX5idmvU?t=2">https://youtu.be/ba3eX5idmvU?t=2</a> <a href="https://youtu.be/n7ai-YhE9GI?t=2">https://youtu.be/n7ai-YhE9GI?t=2</a> <a href="https://youtu.be/Q8SD5S-Fk0w?t=5">https://youtu.be/Q8SD5S-Fk0w?t=5</a> <a href="https://youtu.be/VK7NGjd4iRs?t=9">https://youtu.be/VK7NGjd4iRs?t=9</a> <a href="https://alp.com.ua/yak-rozvesty-bahattia-blog/">https://alp.com.ua/yak-rozvesty-bahattia-blog/</a>

	Умовні знаки топографічних та спортивних карт.	Володіє навичками «читання» спортивних карт.	<a href="https://vseosvita.ua/library/prezentacia-umovni-znaki-dla-kart-sportivnogo-orientuvanna-453184.html">https://vseosvita.ua/library/prezentacia-umovni-znaki-dla-kart-sportivnogo-orientuvanna-453184.html</a>
11.	<u>Алтимат Фрізбі</u> Базові знання правил алтимату. Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці. Пояснення для чого і коли робити «фейк». Техніка виконання кидків хамер і блейд.	Пояснює: правила гри; порушення в процесі гри та правил їх вирішення; основні елементи техніки. Учень дає визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці. Пояснює для чого і коли робити «фейк». Описує техніку виконання кидків хамер і блейд.	<a href="https://youtu.be/T3CKtaZNTvE">https://youtu.be/T3CKtaZNTvE</a> <a href="https://youtu.be/DM4a4hsUces">https://youtu.be/DM4a4hsUces</a> <a href="https://youtu.be/pjfZnUP2cqI">https://youtu.be/pjfZnUP2cqI</a> <a href="https://youtu.be/FUo3TKJkHoI">https://youtu.be/FUo3TKJkHoI</a> <a href="https://youtu.be/R9Nd_aNGXws">https://youtu.be/R9Nd_aNGXws</a> <a href="https://youtu.be/NZfnKFjzck?t=5">https://youtu.be/NZfnKFjzck?t=5</a> <a href="https://youtu.be/cBnGSTBP100?t=5">https://youtu.be/cBnGSTBP100?t=5</a>
12.	<u>Бадмінтон</u> Історія розвитку бадмінтону. Загальна характеристика гри та її основні правила. Ігрова стійка бадмінтоніста. Хват ракетки та триманням волану. Подачі в бадмінтоні.	Учень розповідає історію розвитку бадмінтону. Надає загальну характеристику гри та розповідає її основні правила. Описує як правильно тримати ракетку та виконувати подачі в бадмінтоні.	<a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-badminton---istoriya-rozvitku-osnovi-ta-pravila-gri-172753.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-badminton---istoriya-rozvitku-osnovi-ta-pravila-gri-172753.html</a> <a href="https://youtu.be/6Y3hmUuTixc">https://youtu.be/6Y3hmUuTixc</a> <a href="https://youtu.be/htB0SvzAZpg">https://youtu.be/htB0SvzAZpg</a> <a href="https://youtu.be/hygetSKS8Xo">https://youtu.be/hygetSKS8Xo</a> <a href="https://youtu.be/EU4gLB9jH64">https://youtu.be/EU4gLB9jH64</a> <a href="https://youtu.be/Km6ILjryAog?t=118">https://youtu.be/Km6ILjryAog?t=118</a>