

ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Фізична культура

9 клас

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>

Інтерактивні завдання для самоперевірки: <https://naurok.com.ua/test>

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації
	<p><u>Теоретико-методичні знання</u></p> <p>Виникнення Олімпійських ігор. Олімпія — центр олімпійського світу. Відродження Олімпійських ігор. Розвиток ігор у XX столітті.</p> <p>Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України. Основи раціонального харчування.</p> <p>Вплив занять фізичними вправами на основні</p>	<p>Досліджує історію олімпійського руху. Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці</p>	<p>https://osvita.ua/vnz/reports/culture/10782/</p> <p>https://noc-ukr.org/about/history/</p> <p>https://youtu.be/iO_iKYftPVI</p> <p>https://youtu.be/57hwrQoyUhk</p> <p>https://youtu.be/ibtMvCDdrRI</p>

	<p>функції й системи організму. Правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ</p>	<p>Учень пояснює мету виконання фізичних вправ та володіє правилами самоконтролю.</p>	
1.	<p><u>СІ Баскетбол</u> Фізична та технічна підготовка баскетболіста. Перехват м'яча під час передачі. Технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри. Командні дії. Організація позиційного нападу і швидкого прориву. Техніка виконання довгої передачі м'яча. Техніка оволодіння м'ячем. Підбор м'яча, що відскочив від щита. Розвиток спритності та координаційних здібностей. Амплуа гравців. Порушення правил гри. Покарання гравців.</p>	<p>Учень володіє знаннями про фізичну та технічну підготовку баскетболіста. Знає технічні прийоми нападу й захисту. Описує командні дії під час організації позиційного нападу і швидкого прориву.</p> <p>Аналізує правила гри в баскетбол, порушення правил та покарання гравців. Надає характеристику стосовно амплуа гравців на майданчику під час гри в баскетбол.</p>	<p>§ Баскетбол стор. 166 - 196 підручник https://pidruchnyk.com.ua/375-fzichna-kultura-arefyev-kacherov-korop-mihaylova-9-klas.html</p> <p>https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4295</p> <p>https://youtu.be/9gTCgZTGTsI https://youtu.be/LPOcPqmAlOw https://youtu.be/Vt-Qi5wCXP0</p> <p>https://naurok.com.ua/prezentaciya-basketbol-vidi-kidkiv-262768.html</p> <p>https://youtu.be/oYxFBBdgZ1c</p> <p>https://www.basketbolist.org.ua/ua/narushenia.htm https://www.basketbolist.org.ua/ua/fol.htm https://youtu.be/NBG2In2QVz0</p>
2.	<p><u>СІ Гандбол</u> Історія розвитку українського гандболу. Досягнення українських</p>	<p>Досліджує історію розвитку українського гандболу.</p>	<p>§ Гадбол стор. 116 - 135 підручник https://pidruchnyk.com.ua/375-fzichna-kultura-arefyev-kacherov-korop-mihaylova-9-klas.html</p>

	<p>гандболістів на міжнародних аренах. Правила змагань та організація суддівства з гандболу. Індивідуальні й групові тактичні дії. Пересування гравців. Способи пересування в нападі та захисті. Передача і ловіння м'яча при зустрічному русі. Ловіння м'яча, що котиться. Ведення м'яча з різною амплітудою відскоку. Кидок м'яча на дальність. Персональний захист. Дії, що відволікають увагу суперника (фінти). Штрафний кидок. Різноманітні позиції воротаря під час відбивання кидків. Техніка відбивання м'ячів. Випади воротаря на кидки у нижні кути воріт. Командні дії. Амплуа «лінійного».</p>	<p>Володіє правилами змагань та суддівства. Дає характеристику індивідуальним та груповим діям. Описує способи пересувань гравців в нападі та захисті, дає характеристику веденню, ловінню, передачам м'яча, техніці відбивання воротарем м'ячів та командним діям.</p>	<p>https://youtu.be/zWFXxRx-S0g</p> <p>https://youtu.be/vmNow5ZijOM</p> <p>https://youtu.be/raSQPK1IoyQ</p> <p>https://youtu.be/GBkrI9__qJY</p> <p>https://youtu.be/0xwIVkRWdSY?list=UULFWtFtSzPvgnLJEYQzibcf6w</p> <p>https://vseosvita.ua/library/metodychna-rozrobka-amplua-hravtsiv-v-handboli-598532.html</p>
3.	<p><u>СІ Волейбол</u> Історія розвитку волейболу. Місце українського волейболу</p>	<p>Учень розповідає історію розвитку волейболу в Україні та світі.</p>	<p>§ Волейбол стор. 136 – 165 підручник https://pidruchnyk.com.ua/375-fzichna-kultura-arefyev-kacherov-korop-mihaylova-9-klas.html</p>

	<p>на міжнародному рівні. Правила змагань. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Вправи для розвитку основних фізичних якостей. Подачі м'яча — верхня й нижня. Прийом м'яча знизу після подачі в задану зону. Прямий нападаючий удар з власного підкидання. Нападаючий удар з накидання партнера. Нападаючий удар з передачі партнера. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Блокування нападаючого удару. Страхування гравців. Взаємодії гравців передньої лінії під час атакуючих дій.</p>	<p>Демонструє знання правил проведення змагань з волейболу. Описує техніку виконання подач, прийомів м'яча, нападаючого удару, блокування та взаємодіям гравців.</p>	<p>https://naurok.com.ua/prezentaciya-fizichna-pidgotovka-voleybolistiv-402821.html</p> <p>https://youtu.be/nE2oVddxjgI https://youtu.be/1WEG0q20iZI https://youtu.be/k16mkLuq4i4?t=30</p> <p>https://youtu.be/5Li7qgH9zRE?t=37</p> <p>https://youtu.be/m3nkA631sZ4</p> <p>https://youtu.be/APc_yypcUMg</p> <p>https://youtu.be/8OcYLqlvoCg</p>
4.	<p><u>Гімнастика</u> Оптимальний руховий режим. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики.</p>	<p>Учень обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до</p>	<p>§ Гімнастика стор. 60 - 81 підручник https://pidruchnyk.com.ua/375-fzichna-kultura-arefyev-kacherov-korop-mihaylova-9-klas.html https://youtu.be/XM_g78emTvs?list=PLjfQvWdNDfv3MhY_SiiWp7yizvs6PDSnF</p>

	<p>Загальна фізична підготовка: стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера; вправи для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів. Акробатичні вправи.</p>	<p>норм рухової активності в підлітковому віці.</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ спрямованих на формування та корекцію постави, розвитку гнучкості та координації. Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень. Дає характеристику виконання акробатичних вправ.</p>	<p>https://youtu.be/6jJY-2kUjuM https://youtu.be/WPwFBDLQ0xQ</p> <p>https://naurok.com.ua/formuvannya-ta-korekciya-postavi-178453.html</p> <p>https://youtu.be/n-k2tNYzBrs?list=PLjfQvWdNDfv3MhY_SiiWp7yizvs6PDSnF https://youtu.be/0jCQHmLHowE?list=PLjfQvWdNDfv3MhY_SiiWp7yizvs6PDSnF https://youtu.be/qJjN91Aw0qI?list=PLjfQvWdNDfv3MhY_SiiWp7yizvs6PDSnF https://youtu.be/8ZiRTT9Xv-k?list=PLjfQvWdNDfv3MhY_SiiWp7yizvs6PDSnF https://youtu.be/zfT9byLBn74?list=PLjfQvWdNDfv3MhY_SiiWp7yizvs6PDSnF</p>
5.	<p><u>Легка атлетика</u> Особливості бігу на короткі, середні, довгі дистанції. Значення оздоровчого бігу. (Позитивний вплив систематичних занять оздоровчим бігом). Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Біг по віражу. Естафетний біг. Передача естафетної палички в русі.</p>	<p>Учень дає характеристику бігу на короткі, середні та довгі дистанції.</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p>	<p>§ Легка атлетика стор. 16 - 35 підручник https://pidruchnyk.com.ua/375-fzichna-kultura-arefyev-kacherov-korop-mihaylova-9-klas.html</p> <p>https://youtu.be/zUZcqACokNE https://youtu.be/GzvJeoFOo-M</p> <p>https://youtu.be/IKlKVoaCHx4</p> <p>https://youtu.be/JOaibnbRFRU https://youtu.be/_jLX_nNSx7Y</p>

	<p>Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Правила проведення змагань з бігу, метань, стрибків. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості.</p>	<p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях. Володіє правилами проведення змагань з бігу, метань та стрибків. Дає характеристику руховим якостям (швидкість, гнучкість, витривалість), які розвиваються засобами легкої атлетики.</p>	<p>https://youtu.be/BVEu24ekOmw</p>
<p>6.</p>	<p><u>Туризм</u> Оздоровче значення туризму. Топографія, орієнтування. Поняття тактики походу. Туристські вузли: простий, прямий, академічний, зустрічний, ткацький, брамшкотовий, грейшвайн, провідник (одним кінцем), подвійний провідник, провідник «вісімка», стремено, булінь, удавка, схоплюючий (прусик),</p>	<p>Учень дає характеристику поняттю туризм. Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці. Володіє знаннями про топографію та орієнтування на місцевості. Вміє в'язати різні види туристських вузлів. Володіє знаннями про способи розпалювання вогнищ, встановлення</p>	<p>§ Туризм стор. 46 - 56 підручник https://pidruchnyk.com.ua/375-fzichna-kultura-arefyev-kacherov-korop-mihaylova-9-klas.html https://youtu.be/OqfczanQifs?list=PL9ZgNFO_xLsJQHQjDzo3WMBn1TqMa9k3k https://naurok.com.ua/prezentaciya-turistichni-vuzli-144429.html https://youtu.be/KkIEBaR3RqU https://youtu.be/aPO7q_zZvEI https://youtu.be/LaLRnIOXV3s https://youtu.be/jhJpGSSa4Ow https://youtu.be/MR4sAQ_iG4I</p>

	<p>австрійський схоплюючий. Розпалювання вогнища (види вогнищ). Встановлення наметів. Організація ночівлі. Укладання рюкзака.</p>	<p>наметів, організацію ночівлі (таборування), правильному укладанню рюкзака.</p>	<p>https://youtu.be/SmMXqgT7H20 https://youtu.be/1Wed0xEJMzg https://youtu.be/MsdNwFEqmkI https://youtu.be/BpvbAKLmm04 https://youtu.be/9i2itFEPGbg</p>
--	---	---	--