

# ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

## Фізична культура

### 8 клас

(автори: Баженов Є. В., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Дутчак М. В., Дніпров О. С., Бідний М. В., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Малечко Т. А., Омельяненко І. О., Волкова І. В., Педан О. С. та інші)

Інтерактивні завдання для самоперевірки: <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>Основні цінності олімпізму. Раціональний руховий режим школяра. Правила загартування холодними та тепловими процедурами. Допомога при обмороженнях та опіках. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.</p>	<p>Учень характеризує цінності олімпізму. Називає: ознаки обмороження, опіків та профілактику їх попередження; Знає правила загартування холодними та тепловими процедурами. Пояснює значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Характеризує засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей. Володіє правилами безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KjzdHGnyklo">https://www.youtube.com/watch?v=KjzdHGnyklo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dwQQE9k9GO">https://www.youtube.com/watch?v=dwQQE9k9GO</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SgTCc_55T6k">https://www.youtube.com/watch?v=SgTCc_55T6k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SgTCc_55T6k">https://www.youtube.com/watch?v=SgTCc_55T6k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q_jLIQeyyHo">https://www.youtube.com/watch?v=Q_jLIQeyyHo</a> <a href="https://uman-rda.gov.ua/persha-dopomoga-pri-obmorozhenni-13-16-09-25-10-2017/">https://uman-rda.gov.ua/persha-dopomoga-pri-obmorozhenni-13-16-09-25-10-2017/</a> <a href="https://vseosvita.ua/library/prezentacia-znacenna-zanat-fizicnou-kulturou-ta-sportom-dla-pidtrimanna-rozumovoi-pracezdatnosti-8-klas-fizicna-kultura-442602.html">https://vseosvita.ua/library/prezentacia-znacenna-zanat-fizicnou-kulturou-ta-sportom-dla-pidtrimanna-rozumovoi-pracezdatnosti-8-klas-fizicna-kultura-442602.html</a> <a href="https://vseosvita.ua/library/prezentacia-zasobi-rozvitku-svidkisno-silovih-akostej-ta-metodi-kontroly-8-klas-fizicna-kultura-434697.html">https://vseosvita.ua/library/prezentacia-zasobi-rozvitku-svidkisno-silovih-akostej-ta-metodi-kontroly-8-klas-fizicna-kultura-434697.html</a> <a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-perevtoma-mehanizmi-stupin-rozvitku-ta-zasobi-profilaktiki-132852.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-perevtoma-mehanizmi-stupin-rozvitku-ta-zasobi-profilaktiki-132852.html</a> <a href="https://school97dp.dnepredu.com/uk/site/pravila-tehniki-bezpeki-.html">https://school97dp.dnepredu.com/uk/site/pravila-tehniki-bezpeki-.html</a></p>

<p>1.</p>	<p><u>СІ Баскетбол</u>  Баскетбольна термінологія.  Спеціальна фізична підготовка баскетболіста.  Виховання швидкісно-силових якостей.  Правила суддівства змагань. Техніка виконання перехоплень, вибивання, виривання, накривань м'яча.  Варіанти організації позиційного нападу і швидкого прориву. Передачі м'яча з опором захисника.  Оволодіння м'ячем. Кидки м'яча у стрибку. Протидії діям нападника з м'ячем и без м'яча.</p>	<p>Характеризує: спеціальну фізичну підготовку баскетболіста; важливість виховання швидкісно-силових якостей.  Пояснює: правила поведінки і технікі безпеки під час змагань з баскетболу  Пояснює: правила особистого толерантного відношення до противника у процесі гри; варіанти організації позиційного нападу і швидкого прориву.  Знає: особливості технікі виконання прийомів оволодіння м'ячем (перехоплень, вибивання, виривання, накривань м'яча); правила поведінки і безпеки під час змагань.</p>	<p><a href="https://youtu.be/DPDHD174LmE?list=UULFd9Fazzd3YbUme44YKgg6WQ&amp;t=4">https://youtu.be/DPDHD174LmE?list=UULFd9Fazzd3YbUme44YKgg6WQ&amp;t=4</a>   <a href="https://youtu.be/3acIZ1IXls0?t=2">https://youtu.be/3acIZ1IXls0?t=2</a>  <a href="https://youtu.be/cktolAS_F08?t=3">https://youtu.be/cktolAS_F08?t=3</a>   <a href="https://youtu.be/zxORkbFmzfg?t=2">https://youtu.be/zxORkbFmzfg?t=2</a>   <a href="https://youtu.be/GDPgB_62r34?t=10">https://youtu.be/GDPgB_62r34?t=10</a>   <a href="https://naurok.com.ua/tehnichna-ta-taktichna-pidgotovka-basketbolista-233318.html">https://naurok.com.ua/tehnichna-ta-taktichna-pidgotovka-basketbolista-233318.html</a>  <a href="https://youtu.be/ktBzt2lcSe8?t=2">https://youtu.be/ktBzt2lcSe8?t=2</a>  <a href="https://youtu.be/kp5Kijitla8?t=3">https://youtu.be/kp5Kijitla8?t=3</a>  <a href="https://youtu.be/LPOcPqmAIOw?t=2">https://youtu.be/LPOcPqmAIOw?t=2</a></p>
<p>2.</p>	<p><u>СІ Гандбол</u>  Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження спортивного травматизму.  Місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту.  Амплуа гравців нападу та захисту. Порушення правил гри.  Загальна та спеціальна фізична підготовка гандболіста.  Кидки по воротах. Штрафний і вільний кидки з опорного положення.  Гра воротаря. Сійка та переміщення у воротах.</p>	<p>Знає: місце українського гандболу на сучасному етапі; правила призначення штрафного та вільного кидка; склад команди та призначення гравців. Правила безпеки на ігровому майданчику та правил гри.  Особливості фізичної підготовки гандболістів; вплив занять гандболом на основні системи та функції організму.  Знає правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ.  Пояснює: основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні</p>	<p><a href="https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12086/1/Oleh%20Hrebik.pdf">https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12086/1/Oleh%20Hrebik.pdf</a>   <a href="https://youtu.be/zWFXxRx-S0g?t=3">https://youtu.be/zWFXxRx-S0g?t=3</a>   <a href="https://vseosvita.ua/library/metodychna-rozrobka-amplua-hravtsiv-v-handboli-598532.html">https://vseosvita.ua/library/metodychna-rozrobka-amplua-hravtsiv-v-handboli-598532.html</a>   <a href="https://youtu.be/raSQPK1IoyQ?t=3">https://youtu.be/raSQPK1IoyQ?t=3</a>   <a href="https://youtu.be/0xwIVkRWdSY?t=2">https://youtu.be/0xwIVkRWdSY?t=2</a>  <a href="https://naurok.com.ua/praktichniy-material-variativnogo-modulyu-gandbol-na-chetvertomu-roci-vivchennya-278510.html">https://naurok.com.ua/praktichniy-material-variativnogo-modulyu-gandbol-na-chetvertomu-roci-vivchennya-278510.html</a></p>

	<p>Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Поєднання способів пересування. Ловіння та передачі м'яча на місці та в русі.</p>	<p>передачі та ловіння м'яча; місце і роль кожного гравця команди.</p>	<p><a href="https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4981">https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4981</a></p>
3.	<p><u>СІ Волейбол</u>  Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності.  Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.  Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення.  Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі.  Підвідні вправи для нападаючого удару.  Нападаючий удар з власного підкидання. Одиночне блокування нападаючого удару. Друга передача через гравця зони 3. Дії гравців під сіткою в зоні 3.</p>	<p>Знає: особливості фізичної підготовки волейболістів; засоби профілактики травматизму юних волейболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами волейболу; правила змагань; значення гравців передньої і задньої ліній; правил безпеки на ігровому майданчику.  Пояснює: значення гравців передньої і задньої ліній; правила здорового способу життя, безпеки життєдіяльності, рухової активності. Називає основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні прийому та передачі м'яча.  Пояснює: технічні прийоми: передачу м'яча двома руками зверху та прийом і передачу м'яча двома руками знизу; прийом м'яча, що відскочив від сітки; нижню та верхню прямі подачі; підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання; одиночне блокування нападаючого удару; другу передачу через гравця зони 3.</p>	<p><a href="https://naurok.com.ua/vpravi-dlya-rozvitku-sfp-voleybolistiv-40263.html">https://naurok.com.ua/vpravi-dlya-rozvitku-sfp-voleybolistiv-40263.html</a>  <a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-fizichna-pidgotovka-voleybolistiv-402821.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-fizichna-pidgotovka-voleybolistiv-402821.html</a>  <a href="https://youtu.be/A3CwsQZqvHk?t=3">https://youtu.be/A3CwsQZqvHk?t=3</a>  <a href="https://youtu.be/6mhZRD43Ls4?t=3">https://youtu.be/6mhZRD43Ls4?t=3</a>  <a href="https://youtu.be/k16mkLuq4i4?t=3">https://youtu.be/k16mkLuq4i4?t=3</a>  <a href="https://youtu.be/RoV6ETUOeEY?t=4">https://youtu.be/RoV6ETUOeEY?t=4</a>  <a href="https://youtu.be/HapmyAlZHVU?t=2">https://youtu.be/HapmyAlZHVU?t=2</a>  <a href="https://youtu.be/m3nkA631sZ4?t=3">https://youtu.be/m3nkA631sZ4?t=3</a>  <a href="https://youtu.be/LE7J9jX-TH4?t=1">https://youtu.be/LE7J9jX-TH4?t=1</a></p>
4.	<p><u>СІ Футбол</u></p>	<p>Володіє знаннями про спортивний режим і харчування юного футболіста.</p>	<p><a href="https://youtu.be/ez8muzUeBYs?t=2">https://youtu.be/ez8muzUeBYs?t=2</a></p>

	<p>Основні поняття арбітражу. Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою: удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку. Ведення м'яча: ведення м'яча вивченими способами. Відволікальні дії (фінти): фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм. Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор. Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу. Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою. Елементи гри воротаря: вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні. Групові та індивідуальні дії в нападі та захисті.</p>	<p>Характеризує основні поняття арбітражу. Дає характеристику пересування: різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою; удари головою по м'ячу; зупинки м'яча; ведення м'яча: вкидання м'яча; відволікальні дії (фінти): відбирання м'яча: елементи гри воротаря.</p>	<p><a href="https://vseosvita.ua/library/metodychna-rozrobka-osnovni-zasady-arbitrazhu-598108.html">https://vseosvita.ua/library/metodychna-rozrobka-osnovni-zasady-arbitrazhu-598108.html</a> <a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-suddi-u-futboli-402817.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-suddi-u-futboli-402817.html</a> <a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-oficiyni-zhesti-suddiv-u-futboli-165615.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-oficiyni-zhesti-suddiv-u-futboli-165615.html</a> <a href="https://youtu.be/uv8j9oDVZZw?t=2">https://youtu.be/uv8j9oDVZZw?t=2</a> <a href="https://youtu.be/IVvcjU6NcVA?t=2">https://youtu.be/IVvcjU6NcVA?t=2</a>  <a href="https://youtu.be/5Z3Bbq1HJLE?t=2">https://youtu.be/5Z3Bbq1HJLE?t=2</a>  <a href="https://youtu.be/dQDqowl7QsM?t=1">https://youtu.be/dQDqowl7QsM?t=1</a>  <a href="https://youtu.be/y6-EBTStV9g?t=2">https://youtu.be/y6-EBTStV9g?t=2</a> <a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-elementi-gri-vorotarya-256330.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-elementi-gri-vorotarya-256330.html</a>  <a href="https://youtu.be/Fy7rBqYoNQ4?t=6">https://youtu.be/Fy7rBqYoNQ4?t=6</a> <a href="https://youtu.be/c3EqqEDEugM?t=4">https://youtu.be/c3EqqEDEugM?t=4</a> <a href="https://youtu.be/o0lyxl3vebM?t=3">https://youtu.be/o0lyxl3vebM?t=3</a></p>
5.	<p><u>Гімнастика</u> Загальна фізична підготовка: Стройові вправи і прийоми, повороти в русі; загальнорозвивальні вправи; лазіння по канату; елементи ритмічної, художньої гімнастики;</p>	<p>Знає: різновиди гімнастики, що культивуються в Україні. Пояснює: значення самострахування під час виконання фізичних вправ. Характеризує стройові вправи і прийоми; повороти в русі;</p>	<p><a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-zagalna-fizichna-pidgotovka-202547.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-zagalna-fizichna-pidgotovka-202547.html</a>  <a href="https://youtu.be/6LDRJy8-5Uw?t=2">https://youtu.be/6LDRJy8-5Uw?t=2</a>  <a href="https://youtu.be/WPwFBDLQ0xQ?t=3">https://youtu.be/WPwFBDLQ0xQ?t=3</a></p>

	<p>танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили. Опорні стрибки через козла. Лазіння по вертикальному канату. Вправи у стані рівноваги на колоді. Акробатичні вправи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Виси та упори. Підтягування.</p>	<p>перешикуння; загальнорозвивальні та акробатичні вправи; лазіння по канату; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили.</p>	<p><a href="https://youtu.be/ptL-S5MOIoI?t=2">https://youtu.be/ptL-S5MOIoI?t=2</a>  <a href="https://youtu.be/0jCQHmLHowE?t=2">https://youtu.be/0jCQHmLHowE?t=2</a>  <a href="https://youtu.be/73myIL21FGM?t=2">https://youtu.be/73myIL21FGM?t=2</a>  <a href="https://youtu.be/2ZLgTBe6Swo?t=2">https://youtu.be/2ZLgTBe6Swo?t=2</a>  <a href="https://youtu.be/b5ZUMRo8bto?t=2">https://youtu.be/b5ZUMRo8bto?t=2</a>  <a href="https://youtu.be/zfT9byLBn74?t=2">https://youtu.be/zfT9byLBn74?t=2</a>  <a href="https://youtu.be/qJjN91Aw0qI?t=3">https://youtu.be/qJjN91Aw0qI?t=3</a>  <a href="https://youtu.be/FWepcX179-k?t=4">https://youtu.be/FWepcX179-k?t=4</a>  <a href="https://youtu.be/8YhjPtdP8mI?t=3">https://youtu.be/8YhjPtdP8mI?t=3</a></p>
6.	<p><u>Легка атлетика</u> Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою. Правила надання першої до медичної допомоги. Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Легка атлетика від перших Олімпійських ігор до сучасності. Правила проведення змагань зі стрибків. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості. Спеціальні бігові вправи (СБВ). Біг з перешкодами. Бар'єрний біг. Метання. Спеціальні вправи для метань (СВМ). Стрибок у висоту з розбігу. Стрибок у довжину з розбігу.</p>	<p>Називає досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені. Пояснює: техніку виконання стрибків у довжину і висоту з розбігу; правила проведення змагань зі стрибків у довжину та висоту. Розповідає, як змінювалася легка атлетика від перших Олімпійських ігор до сучасності. Пояснює правила надання першої домедичної допомоги. Характеризує фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики. Володіє: технікою стрибків у висоту і довжину з розбігу, бігу з перешкодами та метання малого м'яча.</p>	<p><a href="https://youtu.be/w1LpyqD44Aw?t=2">https://youtu.be/w1LpyqD44Aw?t=2</a>  <a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-persha-dopomoga-pri-travmah-170001.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-persha-dopomoga-pri-travmah-170001.html</a>  <a href="https://youtu.be/zP_Sgb_sbSI?list=PLU3aDQsDhdDnPITCjySlr0oLJmzala8E&amp;t=3">https://youtu.be/zP_Sgb_sbSI?list=PLU3aDQsDhdDnPITCjySlr0oLJmzala8E&amp;t=3</a>  <a href="https://youtu.be/sY6ooYFSGbo?list=PLU3aDQsDhdDnPITCjySlr0oLJmzala8E&amp;t=4">https://youtu.be/sY6ooYFSGbo?list=PLU3aDQsDhdDnPITCjySlr0oLJmzala8E&amp;t=4</a>  <a href="https://youtu.be/i_3sVb94JQs?list=PLU3aDQsDhdDnPITCjySlr0oLJmzala8E&amp;t=4">https://youtu.be/i_3sVb94JQs?list=PLU3aDQsDhdDnPITCjySlr0oLJmzala8E&amp;t=4</a>  <a href="https://youtu.be/xae4zzTVZGk?t=3">https://youtu.be/xae4zzTVZGk?t=3</a>  <a href="https://youtu.be/dCn0ALKrr3I?t=2">https://youtu.be/dCn0ALKrr3I?t=2</a>  <a href="https://youtu.be/1VA7hUxGx3M?t=5">https://youtu.be/1VA7hUxGx3M?t=5</a>  <a href="https://youtu.be/VUny40p8jDA">https://youtu.be/VUny40p8jDA</a>  <a href="https://youtu.be/QT2r3lWryUA?t=1">https://youtu.be/QT2r3lWryUA?t=1</a>  <a href="https://youtu.be/uCohnHg5B3s?t=4">https://youtu.be/uCohnHg5B3s?t=4</a>  <a href="https://youtu.be/gy4gVsnpHj0?t=2">https://youtu.be/gy4gVsnpHj0?t=2</a>  <a href="https://youtu.be/dPmlaH1dW-o?t=2">https://youtu.be/dPmlaH1dW-o?t=2</a>  <a href="https://youtu.be/_oJRgoAq97w?t=3">https://youtu.be/_oJRgoAq97w?t=3</a></p>

