

ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Фізична культура

8 клас

За модельною програмою «Фізична культура 5-9 класи» (авт. Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.).

Інтерактивні завдання для самоперевірки: <https://naurok.com.ua/test/fizichna-kultura/klas-8>

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації
<u>Теоретико-методичні знання</u>			
	Основні цінності олімпізму. Раціональний руховий режим школяра. Правила загартування холодowymi та тепловими процедурами. Допомога при обмороженнях та опіках. 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.	Учень характеризує цінності олімпізму. Називає ознаки обмороження, опіків та профілактику їх попередження. Знає правила загартування холодowymi та тепловими процедурами. Обґрунтовує 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.	https://www.youtube.com/watch?v=KjzdHGnyklo https://www.youtube.com/watch?v=dwQQE9k9GOI https://www.youtube.com/watch?v=SgTCc_55T6k https://www.youtube.com/watch?v=Q_jLIQeyyHo https://uman-rda.gov.ua/persha-dopomoga-pri-obmorozhenni-13-16-09-25-10-2017/ 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-zasobi-rozvitku-svidkisno-silovih-akostej-ta-metodi-kontroly-8-klas-fizicna-kultura-434697.html https://naurok.com.ua/prezentaciya-perevtoma-mehanizmi-stupin-rozvitku-ta-zasobi-profilaktiki-132852.html

			https://school97dp.dnepredu.com/uk/site/pravila-tekhniki-bezpeki-.html
<u>СІ Баскетбол</u>			
1.	Баскетбольна термінологія. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Виховання швидкісно-силових якостей. Правила суддівства змагань. Техніка виконання перехоплень, вибивання, вибивання, 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.	Характеризує спеціальну фізичну підготовку баскетболіста; важливість виховання швидкісно-силових якостей. Пояснює правила поведінки і техніки безпеки під час змагань з баскетболу Аналізує правила особистого толерантного відношення до противника у процесі гри; варіанти організації позиційного нападу і швидкого прориву. Знає особливості техніки виконання прийомів оволодіння м'ячем (перехоплень, вибивання, вибивання, накривань м'яча); правила поведінки і безпеки під час змагань.	https://youtu.be/DPDHD174LmE?list=UULFd9Fazzd3YbUme44YKgg6WQ&t=4 https://youtu.be/3acIZ1IXls0?t=2 https://youtu.be/cktolAS_F08?t=3 https://youtu.be/zxORkbFmzfg?t=2 https://youtu.be/GDPgB_62r34?t=10 https://naurok.com.ua/tehnichna-ta-taktichna-pidgotovka-basketbolista-233318.html https://youtu.be/ktBzt2lcSe8?t=2 https://youtu.be/kp5Kijitla8?t=3 https://youtu.be/LPOcPqmAlOw?t=2
<u>СІ Гандбол</u>			
2.	Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження спортивного травматизму. Місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку	Розповідає про місце українського гандболу на сучасному етапі. Пояснює правила призначення штрафного та вільного кидка. склад команди та призначення (амплуа) гравців.	https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12086/1/Oleh%20Hrebik.pdf https://youtu.be/zWFXxRx-S0g?t=3 https://vseosvita.ua/library/metodychna-rozrobka-

	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. Стійка та переміщення у воротах. Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Поєднання способів пересування. Ловіння та передачі м'яча на місці та в русі.	Володіє правилами безпеки на ігровому майданчику та правилами гри; особливостями 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 передачі та ловіння м'яча; склад команди та призначення (амплуа) гравців.	amplua-hravtsiv-v-handboli-598532.html https://youtu.be/raSQPK1IoyQ?t=3 https://youtu.be/0xwIVkRWdSY?t=2 https://naurok.com.ua/praktichniy-material-variativnogo-modulyu-gandbol-na-chetvertomu-roci-vivchennya-278510.html https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4981
<u>СІ Волейбол</u>			
3.	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	Знає особливості фізичної підготовки волейболістів; засоби профілактики травматизму юних волейболістів та правил безпеки на ігровому майданчику. Розповідає про фізичні якості, які розвиваються засобами волейболу; правила змагань. Пояснює значення гравців передньої і задньої ліній. Аналізує 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	https://naurok.com.ua/vpravi-dlya-rozvitku-sfp-voleybolistiv-40263.html https://naurok.com.ua/prezentaciya-fizichna-pidgotovka-voleybolistiv-402821.html https://youtu.be/A3CwsQZqvHk?t=3 https://youtu.be/6mhZRD43Ls4?t=3 https://youtu.be/k16mkLuq4i4?t=3

	удару. Нападаючий удар з власного підкидання. Одиночне блокування нападаючого удару. Друга передача через гравця зони 3. Дії гравців під сіткою в зоні 3.	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.	https://youtu.be/RoV6ETUOeEY?t=4 https://youtu.be/HapmyAlZHVU?t=2 https://youtu.be/m3nkA631sZ4?t=3 https://youtu.be/LE7J9jX-TH4?t=1
<u>СІ Футбол</u>			
4.	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. Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Елементи гри воротаря: вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою	Володіє знаннями про спортивний режим і харчування юного футболіста. Характеризує основні поняття арбітражу. Дає характеристику пересуванням: різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем; ударам по м'ячу ногою; ударам головою по м'ячу; зупинкам м'яча; ведення м'яча: вкидання м'яча; відволікальним діям (фінти): відбирання м'яча: елементам гри воротаря.	https://youtu.be/ez8muzUeBYs?t=2 https://vseosvita.ua/library/metodychna-rozrobka-osnovni-zasady-arbitrazhu-598108.html https://naurok.com.ua/prezentaciya-suddi-u-futboli-402817.html https://naurok.com.ua/prezentaciya-oficiyni-zhesti-suddiv-u-futboli-165615.html https://youtu.be/uv8j9oDVZZw?t=2 https://youtu.be/IVvcjU6NcVA?t=2 https://youtu.be/5Z3Bbq1HJLE?t=2 https://youtu.be/dQDqowl7QsM?t=1 https://youtu.be/y6-EBTStV9g?t=2 https://naurok.com.ua/prezentaciya-elementi-gri-vorotarya-256330.html https://youtu.be/Fy7rBqYoNQ4?t=6

	партнерів по обороні. Групові та індивідуальні дії в нападі та захисті.		https://youtu.be/c3EqqEDEugM?t=4 https://youtu.be/o0lyx13vebM?t=3
<u>Гімнастика</u>			
5.	Загальна фізична підготовка (ЗФП). Стройові вправи і прийоми, повороти в русі; загальнорозвивальні вправи; лазіння по канату; елементи ритмічної, художньої гімнастики; 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.	Знає різновиди гімнастики, що культивуються в Україні. Пояснює значення самострахування під час виконання фізичних вправ. Характеризує стройові вправи і прийоми; повороти в русі; перешикування; загальнорозвивальні та акробатичні вправи; лазіння по канату; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи. Описує вправи для розвитку гнучкості, координації та сили.	https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-zagalna-fizichna-pidgotovka-202547.html https://youtu.be/6LDRJy8-5Uw?t=2 https://youtu.be/WPwFBDLQ0xQ?t=3 https://youtu.be/ptL-S5MOloI?t=2 https://youtu.be/0jCQHmLHowE?t=2 https://youtu.be/73myIL2IFGM?t=2 https://youtu.be/2ZLgTBe6Swo?t=2 https://youtu.be/b5ZUMRo8bto?t=2 https://youtu.be/zfT9byLBn74?t=2 https://youtu.be/qJjN91Aw0qI?t=3 https://youtu.be/FWepcXI79-k?t=4 https://youtu.be/8YhjPtdP8mI?t=3
<u>Легка атлетика</u>			
6.	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	Називає досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені. Пояснює правила надання першої домедичної допомоги. Пояснює техніку виконання стрибків у довжину і висоту з розбігу. Описує правила проведення змагань	https://youtu.be/w1LpyqD44Aw?t=2 https://naurok.com.ua/prezentaciya-persha-dopomoga-pri-travmah-170001.html https://youtu.be/zP_Sgb_sbSI?list=PLU3aDQsDhdDnPITCjySlr0oLJmzalaa8E&t=3 https://youtu.be/sY6ooYFSGbo?list=PLU3aDQsDhdD

	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.	зі стрибків у довжину та висоту. Розповідає, як змінювалася легка атлетика від перших Олімпійських ігор до сучасності. 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.	DnPITCjySlr0oLJmzalaa8E&t=4 https://youtu.be/i_3sVb94JQs?list=PLU3aDQsDhdDnPITCjySlr0oLJmzalaa8E&t=4 https://youtu.be/xae4zzTVZGk?t=3 https://youtu.be/dCn0ALKrr3I?t=2 https://youtu.be/1VA7hUxGx3M?t=5 https://youtu.be/VUny40p8jDA https://youtu.be/QT2r3lWryUA?t=1 https://youtu.be/uCohnHg5B3s?t=4 https://youtu.be/gy4gVsnHj0?t=2 https://youtu.be/dPMlaH1dW-o?t=2 https://youtu.be/_oJRgoAq97w?t=3
<u>СІ Флорбол</u>			
7.	Історія розвитку флорболу в світі. Правила безпечної поведінки під час занять флорболом. Розмітка майданчика. Екіпірування та захист гравців. Правила та склад команди у флорбол. Різноманітні способи переміщення по майданчику; кроком, прискоренням із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, зупинки, повороти. Утримування ключки. Ведення та передачі м'яча. Пересування по майданчику в поєднанні з технікою володіння м'яча. Передачі м'яча поперечні, діагональні та продольні. Функції захисника і нападаючого.	Розповідає історію розвитку флорболу в світі. Знає правила безпечної поведінки під час занять флорболом. Розмітку майданчика. Пояснює правила гри та склад команди у флорбол. Характеризує різноманітні способи переміщення по майданчику; кроком, прискоренням із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, зупинки, повороти, правильне утримування ключки, ведення та передачі м'яча. Описує техніку пересування по майданчику в поєднанні з технікою володіння м'ячем. Передачі м'яча	https://youtu.be/i26mH0_EKPo?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo https://youtu.be/i26mH0_EKPo?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo https://youtu.be/n8zpWdBEztA?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo https://youtu.be/ll4z4SkWU38?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo https://youtu.be/jcUrcOPA1-U?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo https://youtu.be/K-

	Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою, ловіння та відбивання м'яча введення м'яча в гру партнеру. Жести суддів у флорболі.	поперечні, діагональні та продольні. Пояснює функції захисника і нападаючого та описує елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою, ловіння та відбивання м'яча введення м'яча в гру партнеру. Знає жести суддів у флорболі.	MeXKXM1U4?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo https://youtu.be/orTTVw?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo https://youtu.be/0vIWqLxJ8IU?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo https://youtu.be/DYAY4UHrmXQ?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo
<u>СІ Пляжний волейбол</u>			
8.	Зародження пляжного волейболу в світі. Розвиток пляжного волейболу в Україні. Споруди та обладнання для гри у пляжний волейбол. Основні поняття техніки і тактики гри, характеристика технічних прийомів. Індивідуальні, групові і командні тактичні дії в нападі та захисті. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху, прийом-передача м'яча двома руками знизу на місці, після пересування. Стійки, пересування приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. Техніка нападу. Подачі. Нападаючі удари. Техніка захисту.		https://youtu.be/MKVe5NjabPA https://naurok.com.ua/prezentaciya-plyazhniy-volleybol-240688.html https://lifehack.co.ua/jak-grati-u-pljazhniy-volejbol https://sportovets.com.ua/pliazhnyj-volejbol/ https://vseosvita.ua/library/embed/01002pf4-2683.doc.html

