

## ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### Фізична культура

#### 11 клас

Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти  
«Фізична культура 10 -11 класи». Рівень стандарту (наказ МОН  
України від 03.08.2022 № 698)

**Інтерактивні завдання для самоперевірки екстерни можуть знайти на сайті:**

**<https://naurok.com.ua/test/fizichna-kultura/klas-11>**

| №<br>п/<br>п                             | Зміст навчального матеріалу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Що треба знати й уміти                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Джерела інформації                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Теоретико-методичні знання</u></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                          | Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток людини. Загартовування організму. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя. Рухові вміння, навички та фізичні якості. Основи методики розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності. Організація та проведення змагань з учнями молодших класів. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний | Учень/учениця: характеризує: олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій. Володіє основами методики: розвитку сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкісно-силових якостей; організації та | <a href="https://studopedia.com.ua/1_299842_osoblivosti-fizichnogo-rozvitku-i-funktsionalnogo-stanu-organizmu-v-starshomu-shkilnomu-vitsi.html">https://studopedia.com.ua/1_299842_osoblivosti-fizichnogo-rozvitku-i-funktsionalnogo-stanu-organizmu-v-starshomu-shkilnomu-vitsi.html</a><br><br><a href="https://youtu.be/-bxX7K6tKhE">https://youtu.be/-bxX7K6tKhE</a><br><b>Лекція Характеристика фізичної підготовленості. Методики ...</b><br><a href="https://docs.google.com › vie...">https://docs.google.com › vie...</a><br><br><a href="https://youtu.be/QGtg6d2s3xY">https://youtu.be/QGtg6d2s3xY</a><br><br><a href="https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2522">https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2522</a><br><br><a href="https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3743">https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3743</a> |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | розвиток.<br>Профілактика спортивного травматизму.                                                                                                                                                                                                                                     | проведення змагань з учнями молодших класів.<br>Пояснює: роль фізичної культури у сім'ї; значення фізичної підготовки для успішного захисту держави та збереження життя під час надзвичайних ситуацій; вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток.                                                                                                                                                            | <a href="https://youtu.be/9UqtJBzGbjc">https://youtu.be/9UqtJBzGbjc</a><br><br><a href="https://youtu.be/7EEUQBglKo4">https://youtu.be/7EEUQBglKo4</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>Баскетбол</u></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1.                      | Історія розвитку баскетболу. Основні правила гри. Правила безпеки під час занять баскетболом.<br><br>Поняття про техніку гри, групові й командні тактичних дій гравців в нападу і захисту.<br><br>Суддівство змагань. Жести суддів<br><br>Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. | Учень/учениця: знає історію розвитку баскетболу та правила гри.<br><br>Характеризує організацію варіантів технікотактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методику самостійних занять.<br>Характеризує організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву; наводить приклади вправ атлетичної підготовки, виховання стрибучості і гнучкості баскетболіста. | <a href="https://youtu.be/bUyhetux8pg">https://youtu.be/bUyhetux8pg</a><br><br><a href="https://naurok.com.ua/lekciya-organizaciya-tehniko-taktichnih-diy-u-procesi-gri-v-basketbol-191062.html">https://naurok.com.ua/lekciya-organizaciya-tehniko-taktichnih-diy-u-procesi-gri-v-basketbol-191062.html</a><br><br><a href="https://youtu.be/kp5Kijitla8">https://youtu.be/kp5Kijitla8</a><br><a href="https://youtu.be/9gTCgZTGTsI">https://youtu.be/9gTCgZTGTsI</a><br><br><a href="https://sites.google.com/site/delinny111/vulicni-boie/video">https://sites.google.com/site/delinny111/vulicni-boie/video</a><br><a href="https://youtu.be/5jKD6l54Wzo">https://youtu.be/5jKD6l54Wzo</a><br><a href="https://youtu.be/vCOVtCajYlQ">https://youtu.be/vCOVtCajYlQ</a><br><a href="https://youtu.be/o9Q3N-5jvaY">https://youtu.be/o9Q3N-5jvaY</a><br><br><a href="https://youtu.be/L7yazSCYfCM">https://youtu.be/L7yazSCYfCM</a><br><a href="https://uadoc.zavantag.com/text/39072/index-1.html">https://uadoc.zavantag.com/text/39072/index-1.html</a> |
| <b><u>Волейбол</u></b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.                      | Історія виникнення гри волейбол. Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового                                                                                                                                                                                               | Учень/учениця: знає історію розвитку волейболу та правила гри.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <a href="https://solonynka123123.blogspot.com/p/blog-page_78.html">https://solonynka123123.blogspot.com/p/blog-page_78.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку.</p> <p>Значення гравців передньої та задньої ліній.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів.</p> <p>Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику.</p> | <p>Характеризує роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань.</p> <p>Ціннісний компонент пояснює суддівство змагань; чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням; правила домедичної допомоги в разі травмування; методику самостійних занять фізичними вправами.</p> <p>Обґрунтовує: поняття про втому та перевтому; функціональні можливості організму.</p> | <p><a href="http://fizrazv.blogspot.com/2017/02/blog-post_12.html#more">http://fizrazv.blogspot.com/2017/02/blog-post_12.html#more</a></p> <p><a href="https://youtu.be/gmHdUqU7AaM">https://youtu.be/gmHdUqU7AaM</a></p> <p><a href="https://naurok.com.ua/tehnika-i-taktika-gri-v-voleybol-203095.html">https://naurok.com.ua/tehnika-i-taktika-gri-v-voleybol-203095.html</a></p> <p><a href="https://youtu.be/APc_yypcUMg">https://youtu.be/APc_yypcUMg</a></p> <p><a href="https://youtu.be/N6HIHYWd5xQ">https://youtu.be/N6HIHYWd5xQ</a></p> <p><a href="https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5088">https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5088</a></p> <p><a href="https://goodnet.org.ua/?p=29855">https://goodnet.org.ua/?p=29855</a></p> <p><a href="https://youtu.be/HNUcLtYlKoA">https://youtu.be/HNUcLtYlKoA</a></p> |
| <b>Гімнастика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>3.</b>         | <p>Історія розвитку гімнастики.</p> <p>Методика розвитку сили, гнучкості та методи контролю. Атлетична гімнастика.</p> <p>Колове тренування.</p> <p>Значення корегувальної гімнастики для формування постави.</p> <p>Розвиток фізичних якостей засобами</p>                                                                                                                                 | <p>Учень/учениця: знає історію розвитку гімнастики.</p> <p>Характеризує методику розвитку гнучкості та сили; знає та називає правила безпеки під час занять гімнастичними вправами; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку</p>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><a href="https://youtu.be/ptL-S5MOloI">https://youtu.be/ptL-S5MOloI</a></p> <p><a href="https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6093">https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6093</a></p> <p><a href="https://glavred.net/health/kolove-trenuvannya-nazvani-perevagi-dlya-zdorov-ya-10183955.html">https://glavred.net/health/kolove-trenuvannya-nazvani-perevagi-dlya-zdorov-ya-10183955.html</a></p> <p><a href="https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/7068">https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/7068</a></p> <p><a href="https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5021">https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5021</a></p> <p><a href="https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5060">https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5060</a></p>                                                                                     |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>гімнастики.</p> <p>Основні причини виникнення травм.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>гнучкості; вправи на координацію рухів.</p> <p>Знає правила контролю та страховки під час занять атлетичною гімнастикою; правила безпеки під час занять атлетичною гімнастикою.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Легка атлетика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4.                    | <p>Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Зовнішні ознаки та стадії втоми.</p> <p>Історія виникнення легкої атлетики</p> <p>Види легкої атлетики</p> <p>Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості.</p> <p>Правила проведення змагань з бігу, стрибків, метань.</p> <p>Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції.</p> <p>Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем</p> <p>Видатні легкоатлети.</p> | <p>Учень/учениця знає історію виникнення легкої атлетики та її види.</p> <p>Характеризує ознаки настання втоми під час виконання легкоатлетичних видів.</p> <p>Знаннєвий і діяльнісний компонент знає та виконує правила надання домедичної допомоги при різних травмах; правила безпеки під час занять легкою атлетикою та проведення змагань з різних видів легкої атлетики.</p> <p>Володіє технікою виконання спеціальних бігових вправ, стрибкових вправ, спеціальних вправ для метань.</p> <p>Дає характеристику бігу на різні дистанції, стрибків в довжину з місця, стрибків в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».</p> | <p><a href="https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3729">https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3729</a></p> <p><a href="https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6301">https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6301</a></p> <p><a href="https://youtu.be/8mJx363A978">https://youtu.be/8mJx363A978</a></p> <p><a href="https://youtu.be/zP_Sgb_sbSI">https://youtu.be/zP_Sgb_sbSI</a></p> <p><a href="https://youtu.be/0bcSpUSy-pw">https://youtu.be/0bcSpUSy-pw</a></p> <p><a href="https://youtu.be/i_3sVb94JQs">https://youtu.be/i_3sVb94JQs</a></p> <p><a href="https://youtu.be/nLJ8x66GhTU">https://youtu.be/nLJ8x66GhTU</a></p> <p><b><u>Схема візуального визначення втоми учнів під час ...</u></b></p> <p><a href="https://naurok.com.ua &gt; shema...">https://naurok.com.ua &gt; shema...</a></p> <p><b><u><a href="https://youtu.be/BVEu24ekOmw">https://youtu.be/BVEu24ekOmw</a></u></b></p> <p><a href="https://youtu.be/zUZcqACokNE">https://youtu.be/zUZcqACokNE</a></p> <p><a href="https://youtu.be/y4kE_y5ouBw">https://youtu.be/y4kE_y5ouBw</a></p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                              |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Характеризує та обґрунтовує значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем;<br/>Знаннєвий і діяльнісний компонент виконує правила безпеки під час занять легкою атлетикою.</p> | <p><a href="https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4424">https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4424</a></p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|