

ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Фізична культура

10 клас

Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура 10 -11класи» (авт. Т.Ю. Круцевич та інші). 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-10>

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації
Теоретико-методичні знання			
	Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці. Паралімпійський рух на сучасному етапі. Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Профілактика спортивного	Учень/учениця: характеризує особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці. Розповідає історію виникнення Паралімпійського руху та його розвиток на сучасному етапі. Характеризує обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ. Називає поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості. Володіє методиками визначення рівнів фізичної підготовленості	https://studfile.net/preview/5083848/page:3/ https://naurok.com.ua/harakteristika-fizichno-pidgotovlenosti-180838.html https://parta.com.ua/ukr/referats/view/6455/ https://stud.com.ua/4095/meditsina/fizichni_navanta_zhennya_dozuvannya https://youtu.be/mqRdYqBqFto https://youtu.be/QGtg6d2s3xY https://naurok.com.ua/prezentaciya-paralimpiyskiy-ruh-na-suchasnomu-etapi-249309.html

	травматизму.	складає та виконує: комплекси фізичних вправ для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.	https://youtu.be/7EEUQBglKo4
<u>Баскетбол</u>			
1.	Організація техніко-тактичних дій у процесі гри. Особливості проведення та суддівство змагань. Методика організації самостійних занять. Поняття про техніку гри. Стійкі, пересування, зупинки, повороти у нападі і захисту; ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців; індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападі та захисті. Штрафний кидок і дії гравців при його виконанні. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста.	Учень, учениця: характеризує організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань. Володіє методикою та організацією самостійних занять. Описує виконання різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; ловлю і передачу м'яча одною і двома руками зверху на велику відстань; чергування різних способів ловлі, передач і ведень м'яча без зорового контролю, в умовах опору захисників; застосовує серійні кидки з різних точок середньої і далекої відстані при активному опорі захисника, після виконання технічних прийомів нападу, фінтів і з опором захисника; відбивання м'яча; накривання кидка і організація боротьби за м'яч що відскочив від щита; добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита.	https://youtu.be/bUyhetux8pg https://youtu.be/kDucdqEtecg https://sites.google.com/site/delinny111/vulicni-boie/video https://youtu.be/GDPgB_62r34?list=UU2YmAHjBYOBSWsnjOm9HTw https://youtu.be/A4o-STZX68o https://youtu.be/GkUWayQvHA4 https://youtu.be/Bj6n3vVMWJQ https://youtu.be/L7yazSCYfCM https://naurok.com.ua/shtrafniv-kidok-u-basketboli-pravila-ta-tehnika-457991.html

		Описує техніку виконання штрафного кидка та дає характеристику діям гравців при його виконанні.	
Волейбол			
2.	Досягнення Українських волейболістів. Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження спортивного травматизму. Основні поняття та правила гри у волейбол. Суддівство. Склад суддівської бригади. Жести суддів та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри. Значення гравців передньої та задньої ліній. Вибір місця при страховці партнера, що виконує прийом; розташування гравців у момент прийому м'яча в побудові «кутом вперед»; взаємодія гравців, що приймають м'яч із зв'язковим гравцем, що перебуває в зоні: 3, 2, 4. Індивідуальне та групове блокування.	Учень/учениця характеризує та аналізує досягнення Українських волейболістів на міжнародній арені; волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила безпеки. Називає та пояснює фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у волейбол. Виконує показ основних суддівських жестів; володіє веденням спрощеного протоколу гри. Пояснює техніку виконання нижніх та верхніх прямих подач. Володіє: технікою переміщень; прийом м'яча двома руками знизу після переміщення; прийом м'яча при передньому падінні. Володіє технікою блокування з наступною страховкою; технікою зонного блокування;	https://solonynka123123.blogspot.com/p/blog-page_78.html https://youtu.be/UJoJsyivkyY http://fizrazv.blogspot.com/2017/02/blog-post_12.html#more https://youtu.be/gmHdUqU7AaM https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5088 https://youtu.be/HNUcLtYIKoA https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5087 https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5066 https://goodnet.org.ua/?p=29855 https://naurok.com.ua/volleybol-napadayuchiy-udar-ta-blokuvannya-215354.html

Легка атлетика

3.	Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Надання першої медичної допомоги при отриманні травм. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Види легкої атлетики. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості. Правила проведення змагань з бігу, стрибків, метань. Зовнішні ознаки та стадії втоми. Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції Видатні легкоатлети.	Учень/учениця: характеризує ознаки настання втоми під час занять легкою атлетикою. Знає та характеризує правила надання домедичної допомоги при різних травмах; Володіє правилами безпеки під час занять легкою атлетикою. Дає характеристику видам легкої атлетики та руховим якостям, які розвиваються засобами легкої атлетики. Володіє технікою та тактикою бігу на короткі, середні, довгі дистанції, технікою стрибкових видів л/а та метань. Знає правила проведення змагань з бігу, стрибків та метань.	https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3729 https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6301 https://youtu.be/8mJx363A978 https://youtu.be/zP_Sgb_sbSI https://youtu.be/sY6ooYFSGbo https://youtu.be/i_3sVb94JQs https://youtu.be/nLJ8x66GhTU https://youtu.be/BVEu24ekOmw https://youtu.be/GcaLNGtjNWs https://youtu.be/zwsyGBd8JXQ https://youtu.be/l0GhsfX5ZNE https://youtu.be/Jtd8V8CtVlg https://youtu.be/y4kE_y5ouBw
----	--	---	--