

ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Фізична культура

11 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-11>

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації
<u>Теоретико-методичні знання</u>			
	Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток людини. Загартування 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 розвиток.	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 проведення змагань з учнями молодших класів.	https://studopedia.com.ua/1_299842_osoblivosti-fizichnogo-rozvitku-i-funktsionalnogo-stanu-organizmu-v-starshomu-shkilnomu-vitsi.html https://youtu.be/-bxX7K6tKhE Лекція Характеристика фізичної підготовленості. Методики ... vie...">https://docs.google.com > vie... https://youtu.be/QGtg6d2s3xY https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2522 https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3743 https://youtu.be/9UqtJBzGbjc

	Профілактика спортивного травматизму.	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.	https://youtu.be/7EEUQBglKo4
Баскетбол			
1.	Історія розвитку баскетболу. Основні правила гри. Правила безпеки під час занять баскетболом. Поняття про техніку гри, групові й командні тактичних дій гравців в нападу і захисту. Суддівство змагань. Жести суддів Спеціальна фізична підготовка баскетболіста.	Учень/учениця: знає історію розвитку баскетболу та правила гри. Характеризує організацію варіантів техникотактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методику самостійних занять. Характеризує організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву; наводить приклади вправ атлетичної підготовки, виховання стрибучості і гнучкості баскетболіста.	https://youtu.be/bUyhetux8pg https://naurok.com.ua/lekciya-organizaciya-tehniko-taktichnih-diy-u-procesi-gri-v-basketbol-191062.html https://youtu.be/kp5Kijitla8 https://youtu.be/9gTCgZTGTsl https://sites.google.com/site/delinny111/vulicni-boie/video https://youtu.be/5jKD6l54Wzo https://youtu.be/vCOVtCajYlQ https://youtu.be/o9Q3N-5jvaY https://youtu.be/L7yazSCYfCM https://uadoc.zavantag.com/text/39072/index-1.html
Волейбол			
2.	Історія виникнення гри волейбол. Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).	Учень/учениця: знає історію розвитку волейболу та правила гри. Характеризує роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей	https://solonynka123123.blogspot.com/p/blog-page_78.html http://fizrazv.blogspot.com/2017/02/blog-post_12.html#more

	Контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку. Значення гравців передньої та задньої ліній. Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді Правила безпеки на ігровому майданчику.	особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань. 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. Обґрунтовує: поняття про втому та перевтому; функціональні можливості організму.	https://youtu.be/gmHdUqU7AaM https://naurok.com.ua/tehnika-i-taktika-gri-v-voleybol-203095.html https://youtu.be/APc_yypcUMg https://youtu.be/N6HIHYWd5xQ https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5088 https://goodnet.org.ua/?p=29855 https://youtu.be/HNUcLtYIKoA
Гімнастика			
3.	Історія розвитку гімнастики. Методика розвитку сили, гнучкості та методи контролю. Атлетична гімнастика. Колове тренування. Значення корегувальної гімнастики для формування постави. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Основні причини виникнення травм.	Учень/учениця: знає історію розвитку гімнастики. 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 гнучкості; вправи на координацію рухів. Знає правила контролю та страховки під час занять атлетичною	https://youtu.be/ptL-S5MOloI https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6093 https://glavred.net/health/kolove-trenuvannya-nazvani-perevagi-dlya-zdorov-ya-10183955.html https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/7068 https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5021 https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5060

		гімнастикою; правила безпеки під час занять атлетичною гімнастикою.	
Легка атлетика			
4.	Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Зовнішні ознаки та стадії втоми. Історія виникнення легкої атлетики 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. Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем Видатні легкоатлети.	Учень/учениця знає історію виникнення легкої атлетики та її види. Характеризує ознаки настання втоми під час виконання легкоатлетичних видів. 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. Володіє технікою виконання спеціальних бігових вправ, стрибкових вправ, спеціальних вправ для метань. 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». Характеризує та обґрунтовує значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем; Знаннєвий і діяльнісний компонент	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/0bcSpUSy-pw https://youtu.be/i_3sVb94JQs https://youtu.be/nLJ8x66GhTU <u>Схема візуального визначення втоми учнів під час ...</u> https://naurok.com.ua › shema... https://youtu.be/BVEu24ekOmw https://youtu.be/zUZcqACokNE https://youtu.be/y4kE_y5ouBw https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4424

		виконує правила безпеки під час занять легкою атлетикою.	
--	--	---	--