

ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Фізична культура

5 клас

За модульною 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-5>

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації
<u>Теоретико-методичні знання</u>			
1.	Загальна характеристика здорового способу життя. Історія виникнення Олімпійських ігор. Олімпійська символіка. “Олімпійський принцип Fiar Play”. Фізичне виховання у Стародавній Греції. Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою. Правила безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять.	Учень пояснює, що таке здоровий спосіб життя. Знає, що таке “Олімпійські ігри”, розуміє основні принципи цих змагань. Розповідає про фізичне виховання у Стародавній Греції. Дає характеристику правил гігієни та санітарії під час занять фізкультурою. Знає, як дотримуватися правил безпеки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності	https://youtu.be/bUB8sHrFwO4?t=3 https://youtu.be/GF1r8eo0Gss https://youtu.be/1LDSzwuzHNk?t=4 https://youtu.be/GO_yKDV7-Y0 https://youtu.be/BCUENDpl7GU https://youtu.be/Zv9BRmKGtXw https://youtu.be/3Odjam_BXfQ https://youtu.be/GU3V4_GxQOs
<u>СІ Баскетбол</u>			
2.	Історія появи та розвитку СІ баскетбол. Мета, загальна характеристика, основні правила СІ баскетбол, розмітка майданчика	Учень знає і розповідає, як і де з’явилася спортивна гра баскетбол, хто був засновником цієї гри, яка мета баскетболу, що	https://youtu.be/XI7i9TV9cIE

		є в центрі уваги гравців, як виглядає б/б майданчик, зі скількох гравців складається команда, зі скількох таймів складається гра і скільки вони тривають	https://naurok.com.ua/prezentaciya-istoriya-viniknennya-basketbolu-74143.html https://youtu.be/wT6TFm2svGQ
<u>СІ Гандбол</u>			
3.	Історія появи та розвитку СІ гандбол Мета, загальна характеристика, основні правила СІ гандбол, розмітка майданчика.	Учень знає і розповідає, як і де з'явилася спортивна гра гандбол, хто був засновником цієї гри, яка мета гандболу, що є в центрі уваги гравців, як виглядає г/б майданчик, зі скількох гравців складається команда, зі скількох таймів складається гра і скільки вони тривають.	https://naurok.com.ua/istoriya-i-osnovni-pravila-gri-u-gandbol-239543.html https://youtu.be/vmNow5ZijOM?t=2
<u>СІ Волейбол</u>			
4.	Історія появи та розвитку СІ волейбол. Мета, загальна характеристика, основні правила СІ волейбол, розмітка майданчика	Учень знає і розповідає, як і де з'явилася спортивна гра волейбол, хто був засновником цієї гри, яка мета волейболу, що є в центрі уваги гравців, як виглядає в/б майданчик, зі скількох гравців складається команда, зі скількох партій складається гра і скільки вони тривають	https://naurok.com.ua/prezentaciya-istoriya-rozvitku-voleybolu-osnovni-pravila-gri-342571.html https://youtu.be/Oh48aLSZ8Qs?t=7
<u>СІ Футбол</u>			
5.	Історія появи та розвитку СІ футбол.	Учень знає і розповідає, як і де з'явилася спортивна гра футбол, хто був засновником цієї гри, яка	https://youtu.be/D48XuHOgxSY https://youtu.be/cKW1UZPJ-uY

	Мета, загальна характеристика, основні правила СІ футбол, розмітка футбольного поля.	мета футболу, що є в центрі уваги гравців, як виглядає ф/б поле, зі скількох гравців складається команда, зі скількох таймів складається гра і скільки вони тривають.	https://naurok.com.ua/pravila-gri-u-futbol-2018-2019-200585.html
<u>Гімнастика</u>			
6.	Історія появи та розвитку гімнастики як виду спорту. Види гімнастики, загальна характеристика кожного з видів гімнастики.	Учень знає, коли і з якою метою стали застосовувати гімнастичні вправи, коли гімнастика стала видом спорту, називати види гімнастики, розуміє різницю між ними.	https://youtu.be/d2m7DtkxLR8 https://naurok.com.ua/prezentaciya-vidi-gimnastiki-325572.html https://youtu.be/ptL-S5MOIoI
<u>Легка атлетика</u>			
7.	Історія появи та розвитку легкої атлетики як виду спорту. Види легкої атлетики, загальна характеристика кожного з видів легкої атлетики.	Учень розповідає про появу і розвиток легкої атлетики як виду спорту, називає види легкої атлетики, розуміє, чим вони різняться.	https://youtu.be/8mJx363A978 https://youtu.be/ry3hB5WC-9Y https://naurok.com.ua/prezentaciya-vidi-legko-atletiki-253452.html
<u>Корфбол</u>			
8.	Історія розвитку корфболу. Принципи і правила гри. Вплив спортивних ігор і корфболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини. Поняття про техніку і тактику гри.	Учень знає і розповідає історію появи цієї гри, розуміє принципи і знає основні правила гри корфбол.	https://youtu.be/BfMbmbLlmOw https://youtu.be/O0m5WtzqBkc
<u>Петанк</u>			
9.	Поняття про петанк. Місце занять, обладнання, інвентар. Правила гри. Стратегія гри.	Учень розповідає правила гри та стратегію гри.	https://youtu.be/wGS2lhzdKqQ https://youtu.be/I7dJOpw6-3M?t=3

		Ігрова стійка гравця в петанк. Захват кулі. Визначення відстані до цілі (кошонету).	https://youtu.be/iHiQKLTWQiY
<u>Регбі-5</u>			
10.	Історія появи і розвитку гри Регбі-5. Основні правила гри Регба-5, мета гри. Склад команди.	Учень надає інформацію стосовно появи і розвитку гри Регбі-5, знати основні правила і називати мету гри. Різноманітні способи переміщення, поєднання різновидів бігу зі стрибковими вправами, призупиненням, розворотами. Правильне утримання регбійного м'яча.	http://rugby.org.ua/ukr/news/2500 https://youtu.be/1dUhRafREgY https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-regbi-5-362474.html https://naurok.com.ua/prezentaciya-peredacha-priyom-ta-peremischennya-u-gri-regbi-5-316357.html
<u>Туризм</u>			
11.	Види туризму, їх особливості. Види природних перешкод Компас. Правила роботи з компасом. Визначення сторін горизонту. Техніка подолання умовних та природних перешкод: підйом по схилу; спуск по схилу; рух по жердинах; рух по купинах; завалів. Туристські вузли: прямий, провідник-вісімка, стремено, булінь.	Учень розповідає і дає характеристику туризму і його різновидам. Пояснює правила роботи з компасом. Вміє визначати сторони горизонту. Розповідає про спорядження для туристського походу. Укладання рюкзака. Розрізняє види багаття. Називає і описує туристські вузли: прямий, провідник-вісімка, стремено та інші.	https://youtu.be/AECWhCKM49Y https://youtu.be/W_6mrmezCw?t=2 https://youtu.be/isWnRTAW5ao?t=168 https://youtu.be/fpi8CsU8azI https://youtu.be/9i2itFEPGbg https://youtu.be/VSmZ3_5Ecs https://youtu.be/5MeASOBpP38

Алтимат Фрізбі

12.	Історія появи і розвитку алтимат фрізбі. Основні правила гри, розмітка майданчику для гри, мета гри.	Розповідає історію появи і розвитку алтимат фрізбі. Надає характеристику основним правилам гри, розмітки майданчика та визначає мету гри.	https://youtu.be/QyvvtCSU0xWc https://naurok.com.ua/prezentaciya-altimat-frizbi-pravila-gri-300676.html https://youtu.be/omWy50QwsLs
-----	---	--	---

Аеробіка

13.	Історія виникнення і розвитку оздоровчої аеробіки.	Володіє інформацією про появу оздоровчої аеробіки, знати основні терміни і назви кроків аеробіки, може з'єднувати базові кроки з різноманітними рухами руками.	https://naurok.com.ua/aerobika-ce-trivali-vpravi-seredno-intensivnosti-pri-yakih-organizm-dostatnoyu-miroyu-spozhive-kisen-289862.html https://youtu.be/V2AIIXKJfRg https://youtu.be/AnCEw2HCchs
-----	--	--	---