

ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
Фізична культура
7 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-7>

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації
<u>Теоретико-методичні знання</u>			
1.	Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Відродження Олімпійських ігор сучасності. Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять. Санітарногігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнанню. Особиста гігієна спортсмена.	Пояснює значення раціонального рухового режиму для здоров'я людини. Називає форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Характеризує відродження Олімпійських ігор сучасності; засоби та методи розвитку сили, гнучкості; ознаки перевтоми. Володіє методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за суб'єктивними відчуттями. Дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять; володіє знаннями про рухові вміння, навички та фізичні якості.	https://youtu.be/kVpunzx5myU?t=4 http://erkivcinvo.ucoz.ua/load/vizichna_kultura/uchnjam/formi_zanjat_rekreacijn_oji_fizkulturno_ozdorovchoji_ta_sportiv_noji_sprjamovanosti/78-1-0-313 https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5167 https://youtu.be/W8nkIAUxeZU?t=11 https://youtu.be/xSuTt7AuIAM?t=4 https://youtu.be/GcaLNGtjNWs?t=6 https://youtu.be/1bhxLoXrpm8?list=PLxFXHjwqWFR3Y2okEjCAHWLs8UXffb_eYk&t=4

			https://youtu.be/1Jv9bXzD7bo?list=PLxFXHjwqWFR3Y2okEjCAHWLs8UXffb_eYk
<u>СІ Баскетбол</u>			
2.	Український баскетбол на сучасному етапі розвитку. Виховання витривалості. Простіші взаємодії гравців у нападі. Чергування різних способів пересувань з веденням, передачами та кидками м'яча. Варіанти і правила взаємодії гравців у позиційному нападі. Протидія атакуючим діям суперника з м'ячем і без м'яча. Техніка безпеки та самоконтроль на заняттях баскетболом.	Знає історія розвитку Українського баскетболу сучасності; досягнення українських баскетболістів останніх років; ведучих баскетбольні клуби України. Дас характеристики різноманітним способам пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників; чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча. Усвідомлює простіші варіанти і правила організації позиційного нападу у парах - трійках та правила захисних дій проти гравців без м'яча і з м'ячем.	https://youtu.be/uH4N9q_lxNI https://youtu.be/SNuHBzAC8NY?t=1 https://youtu.be/mrZCbrAaLoc https://youtu.be/oYxFBBdgZ1c https://youtu.be/Rco3ru_jDvw?t=2 https://www.youtube.com/watch?v=qZwiafbZero https://youtu.be/7FjeDzuF55M?t=6 https://www.basketbolist.org.ua/ua/broski.htm https://www.youtube.com/watch?v=YZBEPNWrMdU https://naurok.com.ua/lekcija-organizaciya-tehniko-taktichnih-diy-u-procesi-gri-v-basketbol-191062.html https://vseosvita.ua/library/texniko-takticna-pidgotovka-gri-u-basketbol-424561.html
<u>СІ Баскетбол 3х3</u>			
3.	Історія розвитку українського баскетболу 3х3. Загальна характеристика гри. Правила безпеки на ігровому майданчику. Правила гри у баскетбол 3х3. Поняття «овертайм», «фол», «чек». Стійки, пересування та розміщення гравців на ігровому майданчику.	Знає історію розвитку українського баскетболу 3х3; правила гри. Характеризує основні стійки баскетболіста; розміщення гравців на майданчику для гри у баскетбол 3х3 ; ведення м'яча правою та лівою рукою в русі; ловінням і передачами м'яча ;	https://youtu.be/-xCPcGnQqeU?t=4 https://youtu.be/-eeNA3JK9IA?t=1 https://youtu.be/JFVJcwu9bpE?t=2 https://youtu.be/CV3PZE4vItA

		пересування в нападі й захисті; зупинку двома кроками; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей в русі. Поняття «овертайм», «фол», «чек».	https://youtu.be/ir9ngsXLmgs?t=3 https://www.redbull.com/ua-uk/3-on-3-basketball-guide
<u>СІ Гандбол</u>			
4.	Історія розвитку українського гандболу. Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила). Розміщення гравців на ігровому майданчику. Пересування, зупинка двома кроками. Ведення м'яча, ловіння м'яча обома руками. Кидки в ціль правою та лівою рукою. Передача м'яча однією та двома руками з місця. Ведення м'яча з різною амплітудою відскоку. Персональний захист. Дії, що відволікають увагу суперника. Фінти. Заслони. Внутрішній і зовнішній для виходу партнера на атаку. Вихід з-під заслонів. Кидок «хльостом» з опорного положення. Штрафний кидок.	Знає історію розвитку українського гандболу; правила гри, розміри майданчика, склад команди. Володіє знаннями індивідуальних і групових тактичних дій; правил організації змагань; навичками пересування в нападі та захисті; прийомами, що відволікають увагу суперника. Дас характеристику виконання заслону; штрафного 7-метрового кидка, основним стійкам гандболіста; пересуванням.	https://youtu.be/zWFXxRx-S0g?t=5 https://youtu.be/UaQ42-uyPlc?t=3 https://youtu.be/4K8-qv7F_IY?t=3 https://youtu.be/cE3-tJNiOFE?t=2 https://disted.edu.vn.ua/ajax/learn/show_popup.php?block_id=30600 https://youtu.be/5oIx1NE26XI?list=PLICEbzQdrHPmefvCxLvO7SrkJmJmJEqB&t=1 https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3672 https://youtu.be/0xwIVkRWdSY?t=2
<u>СІ Волейбол</u>			
5.	Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести суддів. Правила гри у волейбол. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили,	Знає правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки, розміщення гравців та правила переходу на майданчику. характеризує досягнення українських волейбольних команд. Називає склад та обов'язки суддівської бригади.	https://youtu.be/X01I4oanT9A?t=7 https://youtu.be/xv-RuDAPf3I https://youtu.be/fHlxt6204Hc?t=3 https://youtu.be/u9M41HezRv8?t=2 https://youtu.be/k16mkLuq4i4?t=2 https://youtu.be/PIdzWmw_Sg?t=2 https://youtu.be/24ms3NVWpR0?list=PLICEbzQdrHPohfG0RuhilR0I4QD5S4-Tk&t=3

	гнучкості. стрибкові вправи та вправи на розтягування. Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. Верхня пряма подача. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед».	Дас характеристику виконання пересування, різними способами, поєднуючи з передачами та прийомами м'яча; описує нижню пряму, верхню пряму та бокову подачі.	https://youtu.be/oLdkhkhstS0?list=PLICEbzQdrHPohfG0RuhilR014QD5S4-Tk&t=2 https://youtu.be/cWBqz-WAnKE?list=PLxFXHjwqWFR3Y2okEjCAHWLs8UXffbeYk&t=5 https://youtu.be/1WEG0q20iZI?t=6 https://yak.koshachek.com/articles/dvi-sistemi-zahistu-u-volejboli.html#google_vignette
<u>СІ Бадмінтон</u>			
6.	Історія виникнення бадмінтону, місце українського бадмінтону на сучасному етапі. Правила гри у бадмінтон. Загальна та спеціальна фізична підготовка бадмінтоніста, Базові стійки та пересування. Хват ракетки та триманням волану. Удари відкритою та закритою стороною ракетки, керування польотом волану, силою удару, висотою та напрямком польоту волана. Ігрова стійка бадмінтоніста. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання. Удари справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Подача та удар над головою.	Знає історію розвитку бадмінтону; розкриває місце українського бадмінтону на сучасному етапі. Володіє правилами гри. Характеризує поняття точка удару, вихідне та ударне положення, хват ракетки та триманням волану, пересування різними способами.	https://youtu.be/OwiNvMjRe5Y?t=1 https://youtu.be/NPk6bTgwRww?t=1 https://youtu.be/O7ggxAaVEAI https://youtu.be/2cED678M1Rw https://youtu.be/UWenvJhVhMc https://youtu.be/pDx5PPyzmLo?t=6 https://youtu.be/E4NzrzjqZVE?t=3

СІ Футбол

7.	Історія українського футболу. Самоконтроль юного футболіста. Поєднання пересування з технікою володіння м'ячем. Різновиди ударів по м'ячу ногою. Удари по м'ячу середньою частиною лоба. Різновиди ведення м'яча. Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки. Індивідуальні дії у захисті: вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Групові дії в захисті: вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника. Елементи гри воротаря.	Характеризує історію українського футболу. Пояснює значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста. Наводить приклади профілактики травматизму під час занять футболом. Дає характеристику техніки гри (пересування, володіння м'ячем, удари по м'ячу, ведення), груповим діям в нападі та захисті, грі воротаря.	https://youtu.be/y6inR4jSzTI?list=PLICEbzQdrHPqoHLkrmG9jKmOTyfYM8Aqv&t=1 https://sport.bobrodobro.ru/16261 https://naurok.com.ua/poednannya-priyomiv-z-tehnikoyu-volodinnya-m-yacha-73419.html https://youtu.be/uv8j9oDVZZw?t=2 https://youtu.be/TVvcjU6NcVA?t=4 https://www.youtube.com/watch?v=ooSNoi0xiGQ https://naurok.com.ua/fizichna-kultura---futbol---udari-po-m-yachu-golovoyu-176270.html https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6422 https://youtu.be/c3EqqEDEugM?t=5 https://youtu.be/Fy7rBqYoNQ4?t=4 https://youtu.be/o0lyxl3vebM?t=4 https://youtu.be/zG0gxoS4C8c?t=5
----	---	---	---

<u>Гімнастика</u>			
8.	Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі. Роль гнучкості та м'язової сили в оволодінні руховими діями. Техніка безпеки під час занять гімнастикою. Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму.	Знає історію розвитку гімнастики в Україні. Пояснює мету, завдання та значення різних гімнастичних вправ; особливості техніки виконання вправ. Називає види гімнастики, гімнастичні вправи; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.	https://youtu.be/d2m7DtkxLR8?t=8 https://youtu.be/HdoZxssh4ic?t=2 https://naurok.com.ua/prezentaciya-rozvitok-gnuchkosti-366833.html https://naurok.com.ua/gimnastika-z-metodikoyu-vikladannya-163088.html https://youtu.be/O5yBaoxaSBc?t=5 https://youtu.be/1vvnv_wagzdc?t=3 https://youtu.be/FWepcXl79-k?t=3 https://youtu.be/FWepcXl79-k?t=2 https://youtu.be/hcXbrXOvPLw?t=6 https://youtu.be/jwfvnHmXKpg?t=3
<u>Легка атлетика</u>			
9.	Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Класифікація легкоатлетичних видів. Біг на короткі дистанції. Низький старт. Стартовий розбіг. Біг на середні дистанції. Високий старт. Правила проведення змагань з бігу. Естафетний біг. Стрибки. Стрибок у довжину з місця. Питний режим при заняттях легкою атлетикою	Розповідає про досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені. Пояснює техніку виконання низького старту та стартового розгону, високого старту, правила проведення змагань з бігу; технікою бігу на короткі (спринтерські) дистанції, з перешкодами, метання малого м'яча, стрибків.	https://youtu.be/YKhI2zfiKnY?t=6 https://youtu.be/GT6v7aB8ROM?t=7 https://youtu.be/YfKB3BDFndc https://youtu.be/FnpKv6-CcmM?t=3 https://youtu.be/m-Tnvl57oXw?t=3 https://youtu.be/zwgvmivXWDo?t=5

		Характеризує фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики.	https://youtu.be/jKYjMoWDiWE?t=3 https://youtu.be/QSLxLV7JYoA?t=3 https://youtu.be/Iq7jx-8jpFs?t=2
<u>Туризм</u>			
10.	Види туризму, їх особливості. Топографія: топографічні знаки. Види, мірил топографічних карт. Вимірювання відстаней на карті. Курвіметр. Поняття про азимут. Компас, типи та будова компасів. Правила роботи з компасом. Туристські вузли: прямий, провідник-вісімка, стремено, булінь, схоплюючий. Організація командної та особистої страховки. Спорядження для туристського походу. Вимоги до спорядження. Укладання рюкзака. Організація харчування у поході. Гігієна юного туриста. Важливість дисципліни у поході та вміння оцінювати свої сили і можливості. Визначення місця біваку. Встановлення наметів. Організація ночівлі. Розпалювання вогнища. Техніка подолання перешкод.	Дає характеристику видам туризму. Знає види, мірил топографічних карт. Вміє вимірювати відстані на карті. Розповідає правила перевірки компасу; правила роботи з компасом. Характеризує спорядження для туристського походу та вимоги до спорядження. Вміє укласти рюкзак. Називає та пояснює значення гігієни юного туриста і дотримання дисципліни у поході та вміє оцінити свої сили і можливості. Вміє визначити місце біваку. Описує як встановити намет та розпалювати вогнища Пояснює техніку подолання перешкод.	https://naurok.com.ua/zanyattya-na-temu-vidi-turizmu-309097.html https://youtu.be/64aOGA1h4AU?t=2 https://youtu.be/OqfczanQifs?t=3 https://youtu.be/i9sK2L1osis?t=2 https://naurok.com.ua/prezentaciya-podolannya-prirodnih-pereshkod-ta-zmagannya-zi-sportivnogo-turizmu-144423.html https://vseosvita.ua/library/bagatta-ta-ih-vidi-254241.html https://youtu.be/1S19ki7iF5k?t=3 https://youtu.be/6WhSwaT-WIE?t=9