

# ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

## Фізична культура

### 8 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-8>

| № п/п                             | Зміст навчального матеріалу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Що треба знати й уміти                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Джерела інформації                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Теоретико-методичні знання</u> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.                                | <p>Основні цінності олімпізму.</p> <p>Раціональний руховий режим школяра.</p> <p>Правила загартування холодowymi та тепловими процедурами. Допомога при обмороженнях та опіках.</p> <p>Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності.</p> <p>Засоби розвитку швидко-силових якостей та методи контролю.</p> <p>Ознаки перевтоми та засоби їх попередження. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.</p> | <p>Учень характеризує цінності олімпізму.</p> <p>Називає ознаки обмороження, опіків та профілактику їх попередження.</p> <p>Знає правила загартування холодowymi та тепловими процедурами.</p> <p>Обґрунтовує значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності.</p> <p>Характеризує засоби та методи розвитку швидко-силових якостей.</p> <p>Володіє правилами безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.</p> | <p><a href="https://youtu.be/lbrL26oeBak?list=PLICEbzQdrHPou1OdNKvnDaFgu9kQRCM_H&amp;t=2">https://youtu.be/lbrL26oeBak?list=PLICEbzQdrHPou1OdNKvnDaFgu9kQRCM_H&amp;t=2</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KjzdHGnyklo">https://www.youtube.com/watch?v=KjzdHGnyklo</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dwQQE9k9GOI">https://www.youtube.com/watch?v=dwQQE9k9GOI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SgTCc_55T6k">https://www.youtube.com/watch?v=SgTCc_55T6k</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q_jLIQeyyHo">https://www.youtube.com/watch?v=Q_jLIQeyyHo</a></p> <p><a href="https://youtu.be/kVpunzx5myU?t=5">https://youtu.be/kVpunzx5myU?t=5</a></p> <p><a href="https://youtu.be/wfAk_BQLtts">https://youtu.be/wfAk_BQLtts</a></p> <p><a href="https://vseosvita.ua/library/prezentacia-znacenna-zanat-fizicnou-kulturou-ta-sportom-dla-pidtrimanna-rozumovoi-pracezdatnosti-8-klas-fizicna-kultura-442602.html">https://vseosvita.ua/library/prezentacia-znacenna-zanat-fizicnou-kulturou-ta-sportom-dla-pidtrimanna-rozumovoi-pracezdatnosti-8-klas-fizicna-kultura-442602.html</a></p> <p><a href="https://vseosvita.ua/library/prezentacia-zasobi-rozvitku-svidkisno-silovih-akostej-ta-metodi-kontrolu-8-klas-fizicna-kultura-434697.html">https://vseosvita.ua/library/prezentacia-zasobi-rozvitku-svidkisno-silovih-akostej-ta-metodi-kontrolu-8-klas-fizicna-kultura-434697.html</a></p> <p><a href="https://youtu.be/R5C-us8qZ24">https://youtu.be/R5C-us8qZ24</a></p> <p><a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-perevtoma-mehanizmi-stupin-rozvitku-ta-zasobi-profilaktiki-132852.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-perevtoma-mehanizmi-stupin-rozvitku-ta-zasobi-profilaktiki-132852.html</a></p> <p><a href="https://youtu.be/wfAk_BQLtts">https://youtu.be/wfAk_BQLtts</a></p> |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>СІ Баскетбол</u> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2.                  | <p>Баскетбольна термінологія. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Виховання швидкісно-силових якостей.</p> <p>Правила суддівства змагань. Техніка виконання перехоплень, вибивання, вибивання, накривань м'яча.</p> <p>Варіанти організації позиційного нападу і швидкого прориву. Передачі м'яча з опором захисника.</p> <p>Оволодіння м'ячем. Кидки м'яча у стрибку. Протидії діям нападника з м'ячем и без м'яча.</p> | <p>Характеризує спеціальну фізичну підготовку баскетболіста; важливість виховання швидкісно-силових якостей.</p> <p>Пояснює правила поведінки і техніки безпеки під час змагань з баскетболу</p> <p>Аналізує правила особистого толерантного відношення до противника у процесі гри; варіанти організації позиційного нападу і швидкого прориву.</p> <p>Знає особливості техніки виконання прийомів оволодіння м'ячем (перехоплень, вибивання, вибивання, накривань м'яча); правила поведінки і безпеки під час змагань.</p> | <p><a href="https://youtu.be/DPDHD174LmE?list=UULFd9Fazzd3YbUme44YKgg6WQ&amp;t=4">https://youtu.be/DPDHD174LmE?list=UULFd9Fazzd3YbUme44YKgg6WQ&amp;t=4</a></p> <p><a href="https://youtu.be/OyJDIMOtT70">https://youtu.be/OyJDIMOtT70</a></p> <p><a href="https://youtu.be/Wly2CLCQRdk?t=3">https://youtu.be/Wly2CLCQRdk?t=3</a></p> <p><a href="https://youtu.be/3acIZ1IXls0?t=2">https://youtu.be/3acIZ1IXls0?t=2</a></p> <p><a href="https://youtu.be/cktolAS_F08?t=3">https://youtu.be/cktolAS_F08?t=3</a></p> <p><a href="https://youtu.be/zxORkbFmzfg?t=2">https://youtu.be/zxORkbFmzfg?t=2</a></p> <p><a href="https://youtu.be/-tPTxK7t9A4?t=1">https://youtu.be/-tPTxK7t9A4?t=1</a></p> <p><a href="https://youtu.be/GDPgB_62r34?t=10">https://youtu.be/GDPgB_62r34?t=10</a></p> <p><a href="https://naurok.com.ua/tehnichna-ta-taktichna-pidgotovka-basketbolista-233318.html">https://naurok.com.ua/tehnichna-ta-taktichna-pidgotovka-basketbolista-233318.html</a></p> <p><a href="https://youtu.be/M0263fr9YF8">https://youtu.be/M0263fr9YF8</a></p> <p><a href="https://youtu.be/ktBzt2lcSe8?t=2">https://youtu.be/ktBzt2lcSe8?t=2</a></p> <p><a href="https://youtu.be/kp5Kijitla8?t=3">https://youtu.be/kp5Kijitla8?t=3</a></p> <p><a href="https://youtu.be/LPOcPqmAlOw?t=2">https://youtu.be/LPOcPqmAlOw?t=2</a></p> |
| <u>СІ Гандбол</u>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.                  | <p>Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження спортивного травматизму.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Розповідає про місце українського гандболу на сучасному етапі.</p> <p>Пояснює правила призначення штрафного та вільного кидка. склад команди та призначення (амплуа) гравців.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><a href="https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12086/1/Oleh%20Hrebik.pdf">https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12086/1/Oleh%20Hrebik.pdf</a></p> <p><a href="https://youtu.be/zWFXxRx-S0g?t=3">https://youtu.be/zWFXxRx-S0g?t=3</a></p> <p><a href="https://youtu.be/G29034z2U9Y?t=2">https://youtu.be/G29034z2U9Y?t=2</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | <p>Місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту.</p> <p>Амплуа гравців нападу та захисту. Порушення правил гри.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка гандболіста.</p> <p>Кидки по воротах. Штрафний і вільний кидки з опорного положення. Гра воротаря. Стійка та переміщення у воротах.</p> <p>Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Поєднання способів пересування.</p> <p>Ловіння та передачі м'яча на місці та в русі.</p>                                                             | <p>Володіє правилами безпеки на ігровому майданчику та правилами гри; особливостями фізичної підготовки гандболістів; вплив занять гандболом на основні системи та функції організму.</p> <p>Знає правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Пояснює основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні передачі та ловіння м'яча; склад команди та призначення (амплуа) гравців.</p>                                                                                       | <p><a href="https://vseosvita.ua/library/metodychna-rozrobka-amplua-hravtsiv-v-handboli-598532.html">https://vseosvita.ua/library/metodychna-rozrobka-amplua-hravtsiv-v-handboli-598532.html</a></p> <p><a href="https://youtu.be/raSQPK1IoyQ?t=3">https://youtu.be/raSQPK1IoyQ?t=3</a></p> <p><a href="https://youtu.be/0xwIVkRWdSY?t=2">https://youtu.be/0xwIVkRWdSY?t=2</a></p> <p><a href="https://youtu.be/4K8-qv7F_IY?t=2">https://youtu.be/4K8-qv7F_IY?t=2</a></p> <p><a href="https://naurok.com.ua/praktichniy-material-variativnogo-modulyu-gandbol-na-chetvertomu-rocivivchennya-278510.html">https://naurok.com.ua/praktichniy-material-variativnogo-modulyu-gandbol-na-chetvertomu-rocivivchennya-278510.html</a></p> <p><a href="https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4981">https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4981</a></p>                                               |
| <b><u>СІ Волейбол</u></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4.                        | <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p> <p>Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення.</p> <p>Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі.</p> | <p>Знає особливості фізичної підготовки волейболістів; засоби профілактики травматизму юних волейболістів та правил безпеки на ігровому майданчику.</p> <p>Розповідає про фізичні якості, які розвиваються засобами волейболу; правила змагань.</p> <p>Пояснює значення гравців передньої і задньої ліній.</p> <p>Аналізує правила здорового способу життя, безпеки життєдіяльності, рухової активності.</p> <p>Називає основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні прийому та передачі м'яча.</p> | <p><a href="https://naurok.com.ua/vpravi-dlya-rozvitku-sfp-voleybolistiv-40263.html">https://naurok.com.ua/vpravi-dlya-rozvitku-sfp-voleybolistiv-40263.html</a></p> <p><a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-fizichna-pidgotovka-voleybolistiv-402821.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-fizichna-pidgotovka-voleybolistiv-402821.html</a></p> <p><a href="https://youtu.be/24ms3NVWpR0?t=1">https://youtu.be/24ms3NVWpR0?t=1</a></p> <p><a href="https://youtu.be/A3CwsQZqvHk?t=3">https://youtu.be/A3CwsQZqvHk?t=3</a></p> <p><a href="https://youtu.be/FiJIroyxwYM">https://youtu.be/FiJIroyxwYM</a></p> <p><a href="https://youtu.be/6mhZRD43Ls4?t=3">https://youtu.be/6mhZRD43Ls4?t=3</a></p> <p><a href="https://youtu.be/oLdkhkhstS0?t=1">https://youtu.be/oLdkhkhstS0?t=1</a></p> <p><a href="https://youtu.be/k16mkLuq4i4?t=3">https://youtu.be/k16mkLuq4i4?t=3</a></p> |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | <p>Підвідні вправи для нападаючого удару.</p> <p>Нападаючий удар з власного підкидання. Одиночне блокування нападаючого удару. Друга передача через гравця зони 3. Дії гравців під сіткою в зоні 3.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Пояснює технічні прийоми: передачу м'яча двома руками зверху та прийом і передачу м'яча двома руками знизу; прийом м'яча, що відскочив від сітки; нижню та верхню прямі подачі; підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання; одиночне блокування нападаючого удару; другу передачу через гравця зони 3.</p>                                                           | <p><a href="https://youtu.be/RoV6ETUOeEY?t=4">https://youtu.be/RoV6ETUOeEY?t=4</a></p> <p><a href="https://youtu.be/HapmyAlZHVU?t=2">https://youtu.be/HapmyAlZHVU?t=2</a></p> <p><a href="https://youtu.be/m3nkA631sZ4?t=3">https://youtu.be/m3nkA631sZ4?t=3</a></p> <p><a href="https://youtu.be/LE7J9jX-TN4?t=1">https://youtu.be/LE7J9jX-TN4?t=1</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>СІ Футбол</u> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5.               | <p>Основні поняття арбітражу.</p> <p>Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою: удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку.</p> <p>Ведення м'яча: ведення м'яча вивченими способами. Відволікаючі дії (фінти). Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор. Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу. Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p>Елементи гри воротаря: вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні.</p> | <p>Володіє знаннями про спортивний режим і харчування юного футболіста.</p> <p>Характеризує основні поняття арбітражу.</p> <p>Дає характеристику пересуванням: різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем; ударам по м'ячу ногою; ударам головою по м'ячу; зупинкам м'яча; ведення м'яча: вкидання м'яча; відволікаючим діям (фінти): відбирання м'яча: елементам гри воротаря.</p> | <p><a href="https://youtu.be/ez8muzUeBYs?t=2">https://youtu.be/ez8muzUeBYs?t=2</a></p> <p><a href="https://vseosvita.ua/library/metodychna-rozrobka-osnovni-zasady-arbitrazhu-598108.html">https://vseosvita.ua/library/metodychna-rozrobka-osnovni-zasady-arbitrazhu-598108.html</a></p> <p><a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-suddi-u-futboli-402817.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-suddi-u-futboli-402817.html</a></p> <p><a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-oficiyni-zhesti-suddiv-u-futboli-165615.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-oficiyni-zhesti-suddiv-u-futboli-165615.html</a></p> <p><a href="https://youtu.be/uv8j9oDVZZw?t=2">https://youtu.be/uv8j9oDVZZw?t=2</a></p> <p><a href="https://youtu.be/IVvcjU6NcVA?t=2">https://youtu.be/IVvcjU6NcVA?t=2</a></p> <p><a href="https://youtu.be/5Z3Bbq1HJLE?t=2">https://youtu.be/5Z3Bbq1HJLE?t=2</a></p> <p><a href="https://youtu.be/dQDqowl7QsM?t=1">https://youtu.be/dQDqowl7QsM?t=1</a></p> <p><a href="https://youtu.be/y6-EBTStV9g?t=2">https://youtu.be/y6-EBTStV9g?t=2</a></p> <p><a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-elementi-gri-vorotarya-256330.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-elementi-gri-vorotarya-256330.html</a></p> |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | Групові та індивідуальні дії в нападі та захисті.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <a href="https://youtu.be/Fy7rBqYoNQ4?t=6">https://youtu.be/Fy7rBqYoNQ4?t=6</a><br><a href="https://youtu.be/c3EqqEDEugM?t=4">https://youtu.be/c3EqqEDEugM?t=4</a><br><a href="https://youtu.be/o0lyxI3vebM?t=3">https://youtu.be/o0lyxI3vebM?t=3</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <u>Гімнастика</u>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 6.                    | <p>Загальна фізична підготовка (ЗФП).<br/> Стройові вправи і прийоми, повороти в русі; загальнорозвивальні вправи; лазіння по канату; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили.<br/> Опорні стрибки через козла.<br/> лазіння по вертикальному канату.<br/> Вправи у стані рівноваги на колоді.<br/> Акробатичні вправи.<br/> Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.<br/> Виси та упори. Підтягування.</p> | <p>Знає різновиди гімнастики, що культивуються в Україні.<br/><br/> Пояснює значення самострахування під час виконання фізичних вправ.<br/><br/> Характеризує стройові вправи і прийоми; повороти в русі; перешикування; загальнорозвивальні та акробатичні вправи; лазіння по канату; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи.<br/><br/> Описує вправи для розвитку гнучкості, координації та сили.</p> | <a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-zagalna-fizichna-pidgotovka-202547.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-zagalna-fizichna-pidgotovka-202547.html</a><br><a href="https://youtu.be/JPHveKkIRCY?t=8">https://youtu.be/JPHveKkIRCY?t=8</a><br><a href="https://youtu.be/6LDRJy8-5Uw?t=2">https://youtu.be/6LDRJy8-5Uw?t=2</a><br><br><a href="https://youtu.be/WPwFBDLQ0xQ?t=3">https://youtu.be/WPwFBDLQ0xQ?t=3</a><br><a href="https://youtu.be/ptL-S5MOloI?t=2">https://youtu.be/ptL-S5MOloI?t=2</a><br><a href="https://youtu.be/0jCQHmLHowE?t=2">https://youtu.be/0jCQHmLHowE?t=2</a><br><a href="https://youtu.be/73myIL21FGM?t=2">https://youtu.be/73myIL21FGM?t=2</a><br><a href="https://youtu.be/YSXpG8RUWMg?t=1">https://youtu.be/YSXpG8RUWMg?t=1</a><br><a href="https://youtu.be/2ZLgTBe6Swo?t=2">https://youtu.be/2ZLgTBe6Swo?t=2</a><br><br><a href="https://youtu.be/b5ZUMRo8bto?t=2">https://youtu.be/b5ZUMRo8bto?t=2</a><br><a href="https://youtu.be/zfT9byLBn74?t=2">https://youtu.be/zfT9byLBn74?t=2</a><br><a href="https://youtu.be/qJjN91Aw0qI?t=3">https://youtu.be/qJjN91Aw0qI?t=3</a><br><a href="https://youtu.be/FWepcXI79-k?t=4">https://youtu.be/FWepcXI79-k?t=4</a><br><a href="https://youtu.be/8YhjPtdP8mI?t=3">https://youtu.be/8YhjPtdP8mI?t=3</a> |
| <u>Легка атлетика</u> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7.                    | <p>Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою.<br/> Правила надання першої до медичної допомоги.<br/> Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Легка атлетика від перших Олімпійських ігор до сучасності.</p>                                                                                                                                                                                                                              | <p>Називає досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені.<br/> Пояснює правила надання першої до медичної допомоги.<br/> Пояснює техніку виконання стрибків у довжину і висоту з розбігу.<br/> Описує правила проведення змагань зі стрибків у довжину та висоту.</p>                                                                                                                                              | <a href="https://youtu.be/wlLpyqD44Aw?t=2">https://youtu.be/wlLpyqD44Aw?t=2</a><br><br><a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-persha-dopomoga-pri-travmah-170001.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-persha-dopomoga-pri-travmah-170001.html</a><br><a href="https://youtu.be/zP_Sgb_sbSI?list=PLU3aDQsDhdDnPlTCjySlr0oLJmzalaa8E&amp;t=3">https://youtu.be/zP_Sgb_sbSI?list=PLU3aDQsDhdDnPlTCjySlr0oLJmzalaa8E&amp;t=3</a><br><a href="https://youtu.be/sY6ooYFSGbo?list=PLU3aDQsDhdDnPlTCjySlr0oLJmzalaa8E&amp;t=4">https://youtu.be/sY6ooYFSGbo?list=PLU3aDQsDhdDnPlTCjySlr0oLJmzalaa8E&amp;t=4</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>Правила проведення змагань зі стрибків.</p> <p>Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості.</p> <p>Спеціальні бігові вправи (СБВ).</p> <p>Біг з перешкодами. Бар'єрний біг.</p> <p>Метання. Спеціальні вправи для метань (СВМ).</p> <p>Стрибок у висоту з розбігу.</p> <p>Стрибок у довжину з розбігу.</p>                                                                                                                                       | <p>Розповідає, як змінювалася легка атлетика від перших Олімпійських ігор до сучасності.</p> <p>Характеризує фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики.</p> <p>Володіє технікою стрибків у висоту і довжину з розбігу, бігу з перешкодами та метання малого м'яча.</p>                                                                                                                                                                                                                                           | <p><a href="https://youtu.be/i_3sVb94JQs?list=PLU3aDQsDhdDnPITCjySlr0oLJmzala8E&amp;t=4">https://youtu.be/i_3sVb94JQs?list=PLU3aDQsDhdDnPITCjySlr0oLJmzala8E&amp;t=4</a></p> <p><a href="https://youtu.be/xae4zzTVZGk?t=3">https://youtu.be/xae4zzTVZGk?t=3</a></p> <p><a href="https://youtu.be/dCn0ALKrr3I?t=2">https://youtu.be/dCn0ALKrr3I?t=2</a></p> <p><a href="https://youtu.be/AMvdbj3h9U4?t=1">https://youtu.be/AMvdbj3h9U4?t=1</a></p> <p><a href="https://youtu.be/dx7xdJuXPrk?t=2">https://youtu.be/dx7xdJuXPrk?t=2</a></p> <p><a href="https://youtu.be/VUny40p8jDA">https://youtu.be/VUny40p8jDA</a></p> <p><a href="https://youtu.be/dx7xdJuXPrk?t=2">https://youtu.be/dx7xdJuXPrk?t=2</a></p> <p><a href="https://youtu.be/QT2r3lWryUA?t=1">https://youtu.be/QT2r3lWryUA?t=1</a></p> <p><a href="https://youtu.be/uCohnHg5B3s?t=4">https://youtu.be/uCohnHg5B3s?t=4</a></p> <p><a href="https://youtu.be/gy4gVsnHj0?t=2">https://youtu.be/gy4gVsnHj0?t=2</a></p> <p><a href="https://youtu.be/dPMlaH1dW-o?t=2">https://youtu.be/dPMlaH1dW-o?t=2</a></p> <p><a href="https://youtu.be/_oJRgoAq97w?t=3">https://youtu.be/_oJRgoAq97w?t=3</a></p> |
| <u>СІ Флорбол</u> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8.                | <p>Історія розвитку флорболу в світі.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять флорболом.</p> <p>Розмітка майданчика. Екіпірування та захист гравців.</p> <p>Правила та склад команди у флорбол.</p> <p>Різноманітні способи переміщення по майданчику; кроком, прискоренням із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, зупинки, повороти.</p> <p>Утримання ключки. Ведення та передачі м'яча. Пересування по майданчику в поєднанні з технікою володіння м'яча. Передачі м'яча поперечні, діагональні та позовжні.</p> | <p>Розповідає історію розвитку флорболу в світі.</p> <p>Знає правила безпечної поведінки під час занять флорболом. Розмітку майданчика.</p> <p>Пояснює правила гри та склад команди у флорбол.</p> <p>Характеризує різноманітні способи переміщення по майданчику; кроком, прискоренням із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, зупинки, повороти, правильне утримання ключки, ведення та передачі м'яча.</p> <p>Описує техніку пересування по майданчику в поєднанні з технікою володіння м'ячем. Передачі м'яча</p> | <p><a href="https://youtu.be/i26mH0_EKPo?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo">https://youtu.be/i26mH0_EKPo?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo</a></p> <p><a href="https://youtu.be/CwRhZVSfu4w">https://youtu.be/CwRhZVSfu4w</a></p> <p><a href="https://youtu.be/i26mH0_EKPo?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo">https://youtu.be/i26mH0_EKPo?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo</a></p> <p><a href="https://youtu.be/n8zpWdBEztA?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo">https://youtu.be/n8zpWdBEztA?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo</a></p> <p><a href="https://youtu.be/ll4z4SkWU38?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo">https://youtu.be/ll4z4SkWU38?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo</a></p> <p><a href="https://youtu.be/jcUrcOPA1-U?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo">https://youtu.be/jcUrcOPA1-U?list=PLxFXHjwqWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <p>Функції захисника і нападаючого. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою, ловіння та відбивання м'яча введення м'яча в гру партнеру. Жести суддів у флорболі.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>поперечні, діагональні та поздовжні. Пояснює функції захисника і нападаючого та описує елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою, ловіння та відбивання м'яча введення м'яча в гру партнеру. Знає жести суддів у флорболі.</p>                                                                                                                                                                                                    | <p><a href="https://youtu.be/K-MeXKXM1U4?list=PLxFXHjwgWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo">https://youtu.be/K-MeXKXM1U4?list=PLxFXHjwgWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo</a><br/> <a href="https://youtu.be/H6wS-orTTVw?list=PLxFXHjwgWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo">https://youtu.be/H6wS-orTTVw?list=PLxFXHjwgWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo</a><br/> <a href="https://youtu.be/0vIWqLxJ8IU?list=PLxFXHjwgWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo">https://youtu.be/0vIWqLxJ8IU?list=PLxFXHjwgWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo</a><br/> <a href="https://youtu.be/DYAY4UHrmXQ?list=PLxFXHjwgWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo">https://youtu.be/DYAY4UHrmXQ?list=PLxFXHjwgWFR18y2G5Wr_uvUDJCG0qNdKo</a></p>                                                                                                                                              |
| <u>СІ Пляжний волейбол</u> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9.                         | <p>Зародження пляжного волейболу в світі. Розвиток пляжного волейболу в Україні. Основні поняття техніки і тактики гри, характеристика технічних прийомів. Індивідуальні, групові і командні тактичні дії в нападі та захисті. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху, прийом-передача м'яча двома руками знизу на місці, після пересування. Стійки, пересування приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. Техніка нападу. Подачі. Нападаючі удари. Техніка захисту.</p> | <p>Знає історію зародження та розвитку пляжного волейболу.</p> <p>Володіє основними поняттями техніки та тактики гри.</p> <p>Описує техніку виконання передач м'яча двома руками зверху, прийому-передачі м'яча двома руками знизу на місці, після пересування. Характеризує різноманітні способи переміщення на майданчику, пересування приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.</p> | <p><a href="https://youtu.be/rO6oHvQuSCI">https://youtu.be/rO6oHvQuSCI</a><br/> <a href="https://youtu.be/BGzai5PqriA?t=1">https://youtu.be/BGzai5PqriA?t=1</a><br/> <a href="https://youtu.be/MKVe5NjabPA">https://youtu.be/MKVe5NjabPA</a></p> <p><a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-plyazhniy-voleybol-240688.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-plyazhniy-voleybol-240688.html</a></p> <p><a href="https://lifehack.co.ua/jak-grati-u-pljazhniy-volejbol">https://lifehack.co.ua/jak-grati-u-pljazhniy-volejbol</a><br/> <a href="https://sportovets.com.ua/pliazhnyj-volejbol/">https://sportovets.com.ua/pliazhnyj-volejbol/</a></p> <p><a href="https://vseosvita.ua/library/embed/01002pf4-2683.doc.html">https://vseosvita.ua/library/embed/01002pf4-2683.doc.html</a></p> |