

ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Фізична культура

9 клас

За модельною 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.).

Підручник: «Фізична культура» для 9 класу загально-освіт.навч.закл./ Ареф'єв В.Г., Качеров О.Б., Короп М.Ю., Михайлова Н.Д. – К.: Просвіта, 2009.

<https://pidruchnyk.com.ua/375-fzichna-kultura-arefyev-kacherov-korop-mihaylova-9-klas.html>

Інтерактивні завдання для самоперевірки: <https://naurok.com.ua/test/fizichna-kultura/klas-9>

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації
<u>Теоретико-методичні знання</u>			
1.	Виникнення Олімпійських ігор. Олімпія — центр олімпійського світу. Відродження Олімпійських ігор. Розвиток ігор у XX столітті. Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України. Основи раціонального харчування. Вплив занять фізичними вправами на основні функції й системи організму. Правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ.	Досліджує історію олімпійського руху. Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях Обґрунтовує важливість складання раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці Учень пояснює мету виконання фізичних вправ та володіє правилами самоконтролю.	https://youtu.be/bO7s8SMZlWs https://youtu.be/VkZF-ngWf_o?list=PLICEbzQdrHPou1OdNKvnDaFgu9kQRCM_H https://osvita.ua/vnz/reports/culture/10782/ https://noc-ukr.org/about/history/ https://youtu.be/iO_iKYftPVI https://youtu.be/7O6ltYNXDmE?t=1 https://youtu.be/57hwrQoyUhk https://youtu.be/4kK2v0nC_x_U https://youtu.be/ibtMvCDdrRI

<u>СІ Баскетбол</u>			
2.	Фізична та технічна підготовка баскетболіста. Перехват м'яча під час передачі. Технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри. Командні дії. Організація позиційного нападу і швидкого прориву. Техніка виконання довгої передачі м'яча. Техніка оволодіння м'ячем. Підбір м'яча, що відскочив від щита. Розвиток спритності та координаційних здібностей. Амплуа гравців. Порушення правил гри. Покарання гравців.	Учень володіє знаннями про фізичну та технічну підготовку баскетболіста. Знає технічні прийоми нападу й захисту. Описує командні дії під час організації позиційного нападу і швидкого прориву. Аналізує правила гри в баскетбол, порушення правил та покарання гравців. Надає характеристику стосовно амплуа гравців на майданчику під час гри в баскетбол.	§ Баскетбол стор. 166 - 196 підручник https://pidruchnyk.com.ua/375-fzichna-kultura-arefyev-kacherov-korop-mihaylova-9-klas.html https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4295 https://youtu.be/9gTCgZGTsl https://youtu.be/LPOcPqmAlOw https://youtu.be/Vt-Qi5wCXP0 https://naurok.com.ua/prezentaciya-basketbol-vidi-kidkiv-262768.html https://youtu.be/oYxFBBdgZ1c https://www.basketbolist.org.ua/ua/narushenia.htm https://www.basketbolist.org.ua/ua/fol.htm https://youtu.be/NBG2In2QVz0
<u>СІ Гандбол</u>			
3.	Історія розвитку українського гандболу. Досягнення українських гандболістів на міжнародних аренах. Правила змагань та організація суддівства з гандболу.	Досліджує історію розвитку українського гандболу.	§ Гандбол стор. 116 - 135 підручник https://pidruchnyk.com.ua/375-fzichna-kultura-arefyev-kacherov-korop-mihaylova-9-klas.html

	Історія розвитку українського гандболу. Досягнення українських гандболістів на міжнародних аренах. Правила змагань та організація суддівства з гандболу.	Володіє правилами змагань та суддівства. Дає характеристики індивідуальним та груповим діям. Описує способи пересувань гравців в нападі та захисті, дає характеристику веденню, ловінню, передачам м'яча, техніці відбивання воротарем м'ячів та командним діям.	https://youtu.be/ro3TkcizVV0?list=PLICEbzQdrHPrmefvCxLvO7SrkJHJmJEqB https://youtu.be/G29034z2U9Y?list=PLICEbzQdrHPrmefvCxLvO7SrkJHJmJEqB&t=1 https://youtu.be/zWFXxRx-S0g https://youtu.be/vmNow5ZijOM https://youtu.be/raSQPK1IoyQ https://youtu.be/GBkrI9__qJY https://youtu.be/0xwIVkRWdSY?list=UULFWtFtSzPvgNLJEYQzibcf6w https://vseosvita.ua/library/metodychna-rozrobka-amplua-hravtsiv-v-handboli-598532.html
<u>СІ Волейбол</u>			
4.	Історія розвитку волейболу. Місце українського волейболу на міжнародному рівні. Правила змагань. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Вправи для розвитку основних фізичних якостей. Подачі м'яча — верхня й нижня. Прийом м'яча знизу після подачі в задану зону.	Учень розповідає історію розвитку волейболу в Україні та світі. Демонструє знання правил проведення змагань з волейболу. Описує техніку виконання подач, прийомів м'яча, нападаючого удару, блокування та взаємодіям гравців.	§ Волейбол стор. 136 – 165 підручник https://pidruchnyk.com.ua/375-fzichna-kultura-arefyev-kacherov-korop-mihaylova-9-klas.html https://naurok.com.ua/prezentaciya-fizichna-pidgotovka-voleybolistiv-402821.html https://youtu.be/nE2oVddxjgI https://youtu.be/1WEG0q20iZI

	Прямий нападаючий удар з власного підкидання. Нападаючий удар з накидання партнера. Нападаючий удар з передачі партнера. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Блокування нападаючого удару. Страхування гравців. Взаємодії гравців передньої лінії під час атакуючих дій.		https://youtu.be/k16mkLuq4i4?t=30 https://youtu.be/5Li7qgH9zRE?t=37 https://youtu.be/m3nkA631sZ4 https://youtu.be/APc_yypcUMg https://youtu.be/8OcYLqlvoCg
<u>Гімнастика</u>			
5.	Оптимальний руховий режим. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Профілактика травматизму під час занять гімнастикою. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами. Загальна фізична підготовка: стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера; вправи для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів та розвитку сили. Техніка виконання підтягування у висі на високій перекладині (хлопці);	Учень обґрунтовує важливість складання раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці. Розповідає про техніку виконання фізичних вправ спрямованих на формування та корекцію постави, розвитку гнучкості та координації. Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень. Дає характеристику виконання акробатичних вправ.	§ Гімнастика стор. 60 - 81 підручник https://pidruchnyk.com.ua/375-fzichna-kultura-arefyev-kacherov-korop-mihaylova-9-klas.html https://youtu.be/XM_g78emTvs?list=PLjfQvWdNDfv3MhY_SiiWp7yizvs6PDSnF https://youtu.be/6jJY-2kUjuM https://youtu.be/WPwFBDLQ0xQ https://naurok.com.ua/formuvannya-ta-korekciya-postavi-178453.html https://youtu.be/n-k2tNYzBrs?list=PLjfQvWdNDfv3MhY_SiiWp7yizvs6PDSnF

	згинання та розгинання рук в упорі від підлоги; підтягування у висі лежачи (дівчата); згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Акробатичні вправи. Опорний стрибок.		https://youtu.be/0jCQHmLHowE?list=PLjfQvWdNDfv3MhY_SiiWp7yizvs6PDSnF https://youtu.be/qJjN91Aw0qI?list=PLjfQvWdNDfv3MhY_SiiWp7yizvs6PDSnF https://youtu.be/8ZiRTT9Xv-k?list=PLjfQvWdNDfv3MhY_SiiWp7yizvs6PDSnF https://youtu.be/zfT9byLBn74?list=PLjfQvWdNDfv3MhY_SiiWp7yizvs6PDSnF
<u>Легка атлетика</u>			
6.	Особливості бігу на короткі, середні, довгі дистанції. Значення оздоровчого бігу. (Позитивний вплив систематичних занять оздоровчим бігом). Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Біг по віражу. Естафетний біг. Передача естафетної палички в русі. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Правила проведення змагань з бігу, метань, стрибків. Метання малого м'яча на дальність. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості.	Учень дає характеристику бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях. Володіє правилами проведення змагань з бігу, метань та стрибків. Дає характеристику руховим якостям (швидкість, гнучкість, витривалість), які розвиваються засобами легкої атлетики.	§ Легка атлетика стор. 16 - 35 підручник https://pidruchnyk.com.ua/375-fzichna-kultura-arefyev-kacherov-korop-mihaylova-9-klas.html https://youtu.be/zUZcqACokNE https://youtu.be/GzvJeoFOo-M https://youtu.be/IKIKVoaCHx4 https://youtu.be/JOaibnbRFRU https://youtu.be/_jLX_nNSx7Y https://youtu.be/BVEu24ekOmw

Кросфіт «CrossFit»

7.	Історія виникнення та розвитку «CrossFit». Ефективність впливу вправ кросфіту на фізичну підготовленість людини. Правила техніки безпеки під час занять кросфітом. Правила змагань з кросфіту.	1. Елементи важкої атлетики: «BACK SQUATS» (присідання з гантелями); «DRAFT WEIGHTS» (тяга гири); «CLEAN» (взяття грифа на груди); «TURKISH GET UP» («Турецький підйом»); «DUMBBELL HANG SPLIT SNATCH» (ривок гантелі в ножиці); «PUSH JERK» (поштовховий швунг з гантелями). 2. Елементи легкої атлетики: «човниковий» біг; біг на 30, 60 м; стрибок у довжину з місця; 3. Елементи гімнастики: переворот убік (вправо, вліво) «колесо»; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави; підтягування на поперечині; стійка на руках; перекид уперед стрибком; стрибки через скакалку. 4. Базові вправи кросфіту: «PLANK» (зворотна планка); «PLANK» (бокова планка); «FARMER'S WALK» («Прогулянка фермера»); «BACK SQUATS» (присідання з гантелями);	https://vseosvita.ua/library/krosfit-u-fizychnomu-vykhovanni-693456.html https://naurok.com.ua/vikoristannya-krosfitu-u-fizichniy-kulturi-uchniv-starshih-klasiv-metodichni-rekomendaci-227900.html https://vseosvita.ua/blogs/krosfit-istoriia-sutnist-79760.html https://wodcat.com/exercises?hl=uk https://crossfitbanda.com/wod (термінологія кросфіт)
----	---	---	---

		«EIGHT WITH WEIGHT» («вісімка» з гантелею); «PUSH JERK» (поштовховий швунг з гантелями); «DRAFT WEIGHTS» (тяга гири); «DUMBBELL HANG SPLIT SNATCH» (ривок гантелі в «ножиці»); «BOX JUMP» (застрибування на тумбу); «ONE LEGGED SQUAT» (присід на правій/лівій); «BURPEE BENCH JUMP» (берпі із застрибуванням на гімнастичну лаву); «SANDBAG SQUAT» (присідання з вагою); FLOOR WIPERS («Полотер»). 5. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ), рухливі ігри, квести та естафети спрямовані на розвиток: сили; координаційних здібностей; витривалості.	
Падел (падел-теніс)			
9.	Історія розвитку гри падел. Загальна характеристика гри падел (розмітка ігрового майданчика, інвентар, розміщення гравця, основні правила гри).	Учень знає історію розвитку гри падел. Дає характеристику гри падел. Володіє правилами гри.	https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%B4%D0%B4%D0%BB_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81 https://youtu.be/L02WNsCY1dY?t=25

		Виконує техніко-тактичні вправи. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Удари м'яча. Удари м'яча внутрішнім та зовнішнім боком ракетки. Прийом м'яча після переміщення. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця для прийому. Удари м'яча в парній грі. Прийом м'яча від стіни після виконання удару. Фіксована позиція гравців. Взаємодії гравців під час прийому м'яча і після удару в парах. Підвідні вправи для удару. Удар з власного підкидання та після удару в підлогу (землю, траву тощо). Навчальна гра падел. Основні недоліки гри та помилки	https://youtu.be/TwtJG9Z1vlg?t=5
--	--	---	--