

**ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»**

Циклова комісія із загальноосвітніх дисциплін  
та дисциплін загальної підготовки

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»**

ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФІЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Освітньо-професійний ступінь – *фаховий молодший бакалавр*.  
Статус дисципліни – *базовий предмет програми профільної середньої освіти*.  
Мова викладання, навчання та оцінювання – *українська*.

Розробник:

**ТИТОВ Юрій Володимирович** – спеціаліст I категорії.

**Затверджено Педагогічною радою  
Фахового коледжу  
ЗВО «Університет Короля Данила»  
Протокол № 1 від «29» серпня 2022 р.  
Голова Педагогічної ради**



**Інна ВАРВАРУК**

**Схвалено на засіданні циклової комісії  
із загальноосвітніх дисциплін  
та дисциплін загальної підготовки.  
Протокол № 1 від «25» серпня 2022 р.  
Голова циклової комісії**



**Людмила ОСТАПОВА**

**Івано-Франківськ – 2022**



## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	1, 2	
Семестр	1 / 2 / 3 / 4	
Кількість годин	138	
Аудиторні навчальні заняття	лекції	-
	практичні	36 (в год.) / 36 (в год.) 36 (в год.) / 28 (в год.)
Самостійна робота		2
Форма підсумкового контролю	(2 с) залік, (4 с.) залік 1, 3 семестри – підсумкова оцінка	

**Мета:** розвиток і соціалізація особистості студентів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів, готовності молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави. Випускник коледжу – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя, готовий до відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

### Завдання дисципліни:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей; — формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей особистості;
- формування фізичної готовності молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

**Предметом** вивчення «Фізичної культури» є соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами.

### Роль дисципліни «Фізична культура» у формуванні ключових компетентностей

№ п/п	Назва компетентності	Результати навчання
1.	Спілкування державною мовою	Уміння: правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами. Ставлення: усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі. Навчальні

		ресурси: інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.
2.	. Спілкування іноземними мовами.	Уміння: за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини. Ставлення: усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті. Навчальні ресурси: спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.
3.	Математична компетентність.	Уміння: використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо. Ставлення: усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурнооздоровчої та спортивної діяльності. Навчальні ресурси: завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування.
4.	Основні компетентності у природничих науках і технологіях.	Уміння: організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури. Ставлення: розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування. Навчальні ресурси: туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології.
5.	. Інформаційно-цифрова компетентність.	Уміння: використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності. Ставлення: усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності. Навчальні ресурси: комп'ютерні програми для корекції фізичного стану, майстер-класи з різних видів спорту, відеоуроки та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.
6.	Уміння вчитися впродовж життя.	Уміння: розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту. Ставлення: розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення. Навчальні ресурси: приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

7.	Ініціативність і підприємливість	Уміння: боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо). Ставлення: ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій. Навчальні ресурси: спортивні змагання з різних видів спорту.
8.	Соціальна та громадянська компетентності.	Уміння: організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою; Ставлення: поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших. Навчальні ресурси: командні види спорту
9.	Обізнаність та самовираження у сфері культури.	Уміння: виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів. Ставлення: усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету. Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.
10.	Екологічна грамотність і здорове життя.	Уміння: свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, Ставлення: усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотримуватися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання. Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.

### Предметні компетентності:

1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.

8. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

9. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

10. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

11. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

12. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

13. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

16. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

## ПОЛІТИКА КУРСУ

### ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Відповідно до Положення про організацію освітнього процесу у Фаховому коледжі ЗВО «Університету Короля Данила», студенти зобов'язані виконувати вимоги освітньої програми, графік освітнього процесу та вимоги навчального плану.

Студент, який не відвідував заняття протягом 10 днів і за цей час не повідомив про причини відсутності або був відсутній на заняттях протягом тридцяти і більше навчальних годин без поважних причин, за поданням декана може бути відрахований з університету за порушення навчальної дисципліни.

Усі пропущені заняття мають бути відпрацьовані студентом. Якщо студент відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультації викладача. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

### ПОВЕДІНКА В АУДИТОРІЇ

Усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватися норм і правил внутрішнього розпорядку відповідно до Положення про Фаховий коледж та Положення про систему внутрішнього розпорядку.

1. Студент повинен з'являтися на заняття без запізнь. Про початок та закінчення занять студенти проінформовані розкладом, який доступний в електронному чи паперовому виді.

2. Студенти перед початком занять заходять в аудиторію тільки після того, як її залишає викладач та студенти попередньої пари.

3. Студенти повинні бути в аудиторії перед початком пари, раніше викладача.

4. Перед початком заняття студент має вимкнути звук в мобільному телефоні та інших пристроях, які можуть його відтворювати. Це міжнародне правило етикету, яке відноситься не тільки до навчального процесу, а і до будь-яких офіційних заходів. Користуватися ними під час пари, в цілях, що не пов'язані чи порушують навчальний процес, не дозволяється.

5. В аудиторії поводити себе виховано, стримано, уважно слухати викладача і бути активним учасником навчального процесу.

6. Дотримуватись правил внутрішнього розпорядку коледжу, бути толерантними, доброзичливими та виваженими у спілкуванні зі студентами та викладачами.

### АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ

На початку вивчення курсу викладач знайомить студентів з основними пунктами Положення про академічну доброчесність, відповідно до якого і здійснюється навчальний процес.

### ОСКАРЖЕННЯ ПРОЦЕДУРИ ПРОВЕДЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЬНИХ ЗАХОДІВ

Оскарження процедури проведення та результатів контрольних заходів відповідно до Положення про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів розглядає та вирішує перший проректор або проректор з навчальної роботи на підставі заяви студента або подання директора коледжу.

### МЕТОДИ НАВЧАННЯ

-Практичні,

-Вдосконалення фізичних якостей,  
-Колове тренування,  
-Використання слова,  
-Демонстрація.

## ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Система оцінювання результатів навчання студентів 1-2 курсу дисципліни «Фізична культура» здійснюється відповідно до Положення про систему контролю та оцінювання знань здобувачів освіти Фахового Коледжу ЗВО «Університету Короля Данила». Кожен вид контролю передбачений з урахуванням результатів навчання.

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань. При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування. При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371. Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

2. Кожній заліковій вправі передую спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.

4. Студенти мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Викладач зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів. При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників викладачі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо студент (студентка) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, викладач може виставити оцінку на 1–2 бали вище за ту, яка передбачається навчальними нормативами. Студенти, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані. У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації студентів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями. Невиконання нормативів з причин, незалежних від студента/студентки, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

Під час вивчення дисциплін “Фізична культура” оцінюється як теоретична, так і практична підготовка за **12-бальною національною шкалою** відповідно до наступних критеріїв.

- **початковий рівень («незадовільно»):**

**2 бали** – здобувач освіти володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння, викладає його уривчастими реченнями, виявляє здатність висловити думку на елементарному рівні;

**3 бали** – здобувач освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу;

- **середній рівень («задовільно»):**

**4 бали** – здобувач освіти володіє матеріалом на початковому рівні, значну частину матеріалу відтворює на репродуктивному рівні;

**5 балів** – здобувач освіти володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, здатний за допомогою викладача логічно відтворити значну його частину;

**6 балів** – здобувач освіти може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити висновки, виправляти допущені помилки;

- **достатній рівень («добре»):**

**7 балів** – здобувач освіти здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, частково контролювати власні навчальні дії, наводити окремі власні приклади на підтвердження певних тверджень:

**8 балів** – здобувач освіти вмє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки і добирати аргументи на підтвердження певних думок під керівництвом викладача;

**9 балів** – здобувач освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, та вмє застосовувати його на практиці; вільно розв’язує задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

- **високий рівень («відмінно»):**

**10 балів** – здобувач освіти виявляє початкові творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх відповідно до цілей, поставлених викладачем;

**11 балів** – здобувач освіти вільно висловлює власні думки і відчуття, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту позицію щодо них; без допомоги викладача знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності; використовує набуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях;

**12 балів** – здобувач освіти виявляє особливі творчі здібності, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вмє самостійно здобувати знання.

При оцінюванні навчальних досягнень студента на практичних заняттях враховується:

- повнота і правильність відповіді;
- ступінь усвідомленості, розуміння аналізованого твору;
- логіка викладу, мовленнєве оформлення відповіді;
- використання додаткової літератури при підготовці до заняття;
- самостійність висновків, висловлення власних думок, їх аргументація.

Фіксація поточного контролю здійснюється в «Електронному журналі обліку успішності академічної групи» на підставі 12-бальної шкали. У разі відсутності студента на занятті виставляється «н». За результатами поточного контролю у «Журналі» автоматично обчислюється підсумкова оцінка та здійснюється підрахунок пропущених занять.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов’язані відпрацювати впродовж **трьох наступних тижнів**. У випадку недотримання цієї норми, замість «н» в журналі буде виставлено **«0» (нуль балів) без права перездачі**.

Студенти повинні мати оцінки не менше, ніж з **50% аудиторних занять**.

**2. Підсумковий (семестровий) контроль** проводиться для встановлення рівня досягнення здобувачами освіти програмних результатів навчання з навчальної дисципліни.

Підсумковий контроль знань проводиться у формі диференційованого заліку у 2 і 4 семестрах. За цієї умови, студенту під час диференційованого заліку виставляється «зараховано».



## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «Фізична культура»

#### 1 курс ( I семестр )

Сітка розподілу навчальних годин за модулями програмового матеріалу

№ з/п	Модулі	Порядок занять	Рік навчання	I семестр
1	Легка атлетика	1-9	Перший	На всіх заняттях
2	Гімнастика	10-18	Перший	На всіх заняттях

#### Орієнтовні навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
	дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
	дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
	дівч.	до 155	155	170	185
Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
	дівч.	до 250	250	280	310
	дівч.	до 75	75	85	100
Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50
	дівч.	до 16	16	20	25
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	22	30
	дівч. від лави	до 7	7	13	15
Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 4	4	8	11
	дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 3	3	6	10
	дівч.	до 11	11	15	18
Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	40	55
	дівч.	до 18	18	38	48
Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 5	5	9	12
	дівч. у висі леж.	до 8	8	17	22
Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 4	4	7	11
	дівч.	до 7	7	9	16
Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	48	58
	дівч.	до 20	20	45	55

#### Орієнтовні навчальні нормативи з легкої атлетики

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1(6) рік вивчення	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,7	5,7	5,3	4,7
		дівч.	більше 6,6	6,6	5,9	5,5
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	(хв, с)	дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
Стрибок у довжину з місця (см)		юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185
Стрибок у довжину з розбігу (см)		юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)		юн.	до 90	90	105	120
		дівч.	до 75	75	85	100
Метання малого м'яча на дальність (м)		юн.	до 35	35	45	50
		дівч.	до 16	16	20	25

### Орієнтовні навчальні нормативи з гімнастики

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1(6) рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 4	4	8	11
		дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	22	30
		дівч. від лави	до 7	7	13	15
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 3	3	6	10
		дівч.	до 11	11	15	18
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	40	55
		дівч.	до 18	18	38	48
	Стрибки через скакалку за 30 с.	дівч.	до 50	50	65	75

### Зміст програмового матеріалу

№ п/п	Підготовча частина	Основна та заключна частина	Кількість год.
<b>ЛЕГКА АТЛЕТИКА (18 год.)</b>			
1.	1. Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальні вправи	1. Повторний біг 3х30м. 2. Техніка відштовхування у стрибку місця. 3. Метання малого м'яча з трьох кроків. 4. Домашнє завдання: повторний біг 2х60м.	2
2.	1. Ключові компетентності: Спілкування державною мовою 2. Комплекс ЗРВ у русі 3. Спеціальна фізична підготовка	1. Човниковий біг 2х4х9 м 2. Рівномірний біг 1000 м 3. Спортивні ігри за вибором 4. Домашнє завдання: повторний біг 4х30 м	2
3.	1. Теоретичні відомості: Історія розвитку легкої атлетики в Україні. 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальні бігові вправи.	1. Повторний біг 6х30 2. Спортивна ходьба 600 м 3. Стрибок у довжину з місця 4. Ігри за вибором 5. Домашнє завдання: імітація техніки спортивної ходьби	2
4.	1. Організовуючі вправи 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальні бігові вправи	1. <b>Човниковий біг 4х9м – складання навчального нормативу</b> 2. Різновиди човникового бігу	2

		3. Рівномірний біг 1200 м 4. Домашнє завдання: стрибки через скакалку	
5.	1. Комплекс ЗРВ 2. Спеціальні вправи для метань	1. Метання малого м'яча на дальність 2. Стрибок у довжину з місця. 3. Рівномірний біг 1500 м. 4. Домашнє завдання: вправи які сприяють розвитку силових якостей.	2
6.	1. Комплекс ЗРВ 2. Спеціальні вправи для метання 3. Загальна фізична підготовка.	1. Стрибок у довжину з розбігу 2. Рівномірний біг 1500 м. 3. Домашнє завдання: стрибок у довжину з місця.	2
7	1. Ключові компетентності: ведення рахунку при проведенні змагань 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальні вправи для стрибків	1. Стрибок у довжину з розбігу 2. Різновиди човникового бігу 3. Спортивна ходьба 1000 м 4. Ігри за вибором 5. Домашнє завдання: багатоскоки	2
8.	1. Теоретико – методичні знання: особливості функціонального стану у старшому шкільному віці 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальні вправи для стрибків	1. Стрибок у довжину з місця 2. Рівномірний біг 1500 м 3. Ігри за вибором 4. Домашнє завдання: стрибок у довжину з місця	2
9.	1. Організовуючі вправи 2. Комплекс ЗРВ 3. Розвиток швидко – силових якостей	1. <b>Стрибок у довжину з місця – складання навчального нормативу.</b> 2. Різновиди човникового бігу 3. Повільний біг 10 хв 4. Ігри за вибором. 5. Домашнє завдання: вправи відновлювального характеру.	2
<b>ГІМНАСТИКА (18 год.)</b>			
10.	1. Теоретичні відомості: Ознайомити з правилами техніки безпеки під час занять гімнастикою. 2. Стрийові вправи. 3. Комплекс ЗРВ 4. Спеціальна фізична підготовка.	1. Повторити вправи з акробатики. 2. Лазіння по канату в два прийоми. 3. Колове тренування 4. Смуга перешкод. 5. Домашнє завдання: згинання, розгинання рук в упорі лежачи.	2
11.	1. Теоретико – методичні знання: значення методик і їх визначення 2. Комплекс ЗРВ 3. Загальна фізична підготовка	1. Підтягування з вису в упор на високій перекладині (юн.), підтягування з положення лежачи в упор на низькій перекладині (дівч.) 2. Стрибки через скакалку 3х30 3. Смуга перешкод 4. Домашнє завдання: підтягування на перекладині	2
12.	1. Теоретичні відомості: Методика розвитку силових якостей. 2. Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами 3. Спеціальна фізична підготовка.	1. Комплекс вправ з ритмічної гімнастики (дів.), підготовчий комплекс вправ з атлетизму (юн.) 2. Підтягування у висі на високій перекладині (хл.), у висі лежачи (дів.) 3. Опорний стрибок. Способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину (юн.), способом «зігнувши ноги» (дів.) 4. Домашнє завдання: стрибки із скакалкою 2х30.	2
13.	1. Повороти на місці. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Загальна фізична підготовка.	1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи. 2. Лазіння по канату в три прийоми. 3. Акробатика. Сійка на голові і руках (юн.), міст з положення стоячи (дів.) 4. Колове тренування (Інтервальне) 5. Домашнє завдання: нахил тулуба вперед з положення сидячи.	2

14.	1. Організовуючі вправи 2. Комплекс ЗРВ біля гімнастичної стінки	1. Комплекс вправ з атлетичної гімнастики (юн.), з аеробіки (дівч.) 2. Гімнастична смуга перешкод. 3. Опорний стрибок 4. Домашнє завдання: підтягування	2
15.	1. Перешикування дробленням і злиттям. 2. Комплекс ЗРВ з обручами 3. Спеціальна фізична підготовка	1. Підтягування в упор на високій перекладині (юн.), на низькій, лежачи (дів.) 2. Комбінація елементів вправ з рівноваги (дів.), присідання на одній нозі (пістолет) 4x5 (юн.) 3. Опорний стрибок 4. Колове тренування. 5. Домашнє завдання: підтягування на перекладині.	2
16.	1. Теоретичні відомості: Гімнасти сучасності. 2. Комплекс ЗРВ 3. Загальна фізична підготовка.	1. <b>Підтягування в упор на високій перекладині (юн.), на низькій з положення лежачи (дів.) – складання навчального нормативу.</b> 2. Комбінація вправ з акробатики. 3. Опорний стрибок. 4. Домашнє завдання: піднімання тулуба в сід 2x30.	2
17.	1. Комплекс ЗРВ 2. Спеціальна фізична підготовка.	1. Атлетична гімнастика. Комплекс вправ без обтяжень (юн.), комплекс вправ ритмічної гімнастики (дів.) 2. Опорний стрибок. Способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину (юн.), способом «зігнувши ноги» через коня в ширину (дів.) 3. Повторити лазіння по канату в три прийоми. 4. Домашнє завдання: стрибання через скакалку.	2
18.	1. Комплекс ЗРВ з гімнастичними лавами 2. Спеціальна фізична підготовка.	1. <b>Піднімання тулуба в сід за 60 с.– складання навчального нормативу.</b> 2. Рівновага (дів.), атлетична гімнастика (юн.) 3. Колове тренування. 4. Домашнє завдання: піднімання тулуба в сід 2x30с.	2

### 1 курс – II семестр

#### Сітка розподілу навчальних годин за модулями програмового матеріалу

№ з/п	Модулі	Порядок уроків	Рік навчання	I семестр
1	Баскетбол	19 – 27	Перший	На всіх заняттях
2	Волейбол	28 - 36	Перший	На всіх заняттях

#### Навчальні нормативи:

№ з/п	Модуль Баскетбол		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1	10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції 4,5 м рівної відстані між п'ятьма точками	Хл.	Жодного влучного кидка	1	3	5
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	3	4
2	10 штрафних кидків на точність (кількість влучень)	Хл.	Жодної передачі	2	3	5
		Дівч.	Жодної передачі	1	2	4

№ з/п	Модуль Волейбол		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1	10 верхніх прямих подач у вказану зону	Хл.	4	5	6	7
	10 нижніх подач на влучність у вказану зону	Дівч.	2	4	5	6
2	6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4	Хл.	2	3	4	5
		Дівч.	1	2	3	4

№ з/п	Підготовча частина	Основна та заключна частина	Дата
<b>Баскетбол (18 год)</b>			
19	1. Теоретико – методичні знання: Особливості фізичного розвитку організму у старшому шкільному віці 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальна фізична підготовка.	1. Різновиди ловлі м'яча 2. Кидки м'яча з середньої відстані 3. Двостороння гра 4. Домашнє завдання: імітація кидків однією рукою зверху з середньої дистанції	
20	1. Теоретичні відомості: Правила змагань 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальна фізична підготовка.	1. Ведення м'яча з обведенням перешкод 2. Передача м'яча однією зверху на середню відстань. 3. Виконання фінів при опорі захисника. 4. Навчальна гра. 5. Домашнє завдання: стрибки через скакалку (3x30)	
21.	1. Теоретичні відомості: особливості проведення змагань 2. Комплекс ЗРВ 3. Загальна фізична підготовка.	<b>1. Різновиди ведення (вивченим способом)</b> <b>Техніка виконання на оцінку.</b> 2. Штрафні кидки. 3. Організація накривання м'яча. 4. Двостороння гра. 5. Домашнє завдання: імітація штрафних кидків.	
22.	1. Теоретичні відомості: техніко – тактичні дії в процесі гри 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальна фізична підготовка	<b>1. Використання різновидів передач вивченим способом. Техніка виконання на оцінку.</b> 2. Дистанційні кидки вивченими способами з 5,5 м відстані. 3. Організація швидкого прориву. 4. Навчальна гра на одне кільце. 5. Домашнє завдання: присідання на одній нозі.	
23.	1. Ключові компетентності: Виконання фізичних вправ в умовах природного середовища 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальна фізична підготовка	1. Різновиди пересувань, зупинок, поворотів, гри у нападі. 2. Штрафні кидки. 3. Дистанційні кидки. 4. Організація позиційного нападу. 5. Домашнє завдання: різновиди кидків	
24.	1. Теоретичні відомості: правила змагань	<b>1. 10 кидків вивченим способом (2x5) з дистанції 4,5 м з 5 рівних точок - складання навчального нормативу</b>	

	2. Комплекс ЗРВ, загальна фізична підготовка.	2. Штрафні кидки. 3. Застосування фінтів з опорою захисника. 4. Навчальна гра з використанням відбирання м'яча. 5. Домашнє завдання: імітація кидка однією рукою зверху	
25.	1. Теоретичні відомості: Правила проведення змагань 2. Комплекс ЗРВ 3. Загальна фізична підготовка	1. Штрафні кидки. 2. Передачі і ведення в умовах опору захисників. 3. Організація і протидія варіантів позиційного нападу. 4. Домашнє завдання: суддівство змагань	
26.	1. Теоретико – методичні знання: роль вмінь, навичок та навиків в процесі самовдосконалення 2. Комплекс ЗРВ, загальна фізична підготовка.	1. <b>10 штрафних кидків на точність – складання навчального нормативу</b> 2. Накривання кидка. 3. Організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита. 4. Навчальна гра. 5. Домашнє завдання: Підтягування.	
27.	1. Комплекс ЗРВ 2. Загальна фізична підготовка.	1. Чергування різних способів передач ведення в умовах опору захисників 2. Навчальна двостороння гра 3. Підведення підсумків вивченого модуля 4. Домашнє завдання: вправи відновлювального характеру.	
<b>Волейбол (18 год)</b>			
28.	1. Ключові компетентності: Організація змагань 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальна фізична підготовка	1. Передача двома руками зверху в парах. 2. Верхня пряма подача. 3. Навчальна двостороння гра. Індивідуальне блокування. 4. Домашнє завдання: імітація верхньої прямої подачі	
29.	1. Організовуючі вправи 2. Комплекс ЗРВ, спеціальна фізична підготовка.	1. Прийом м'яча зверху і знизу після сильних верхніх подач. 2. Чергування верхніх, нижніх і бокових подач у вказану зону. 3. Одиночне блокування. 4. Навчальна двостороння гра (взаємодія з партнером по блоку) 5. Домашнє завдання: імітація одиночного блокування	
30.	1. Теоретичні відомості: досягнення українських волейболістів 2. Комплекс ЗРВ 3. Загальна фізична підготовка	1. Прямий нападаючий удар з коротких передач. 2. Групове блокування в зонах 3, 2, 4 3. Верхні прямі подачі у вказану зону 4. Двостороння навчальна гра (контроль за суперником) 5. Домашнє завдання: згинання-розгинання рук в упорі лежачи	
31.	1. Організовуючі вправи 2. Комплекс ЗРВ, загальна фізична підготовка.	1. Передача із задньої лінії 2. Прямий нападаючий удар із середніх передач 3. Одиночне блокування 4. Навчальна гра 5. Домашнє завдання: імітація нападаючого удару	

32.	1. Теоретичні відомості: розвиток гнучкості волейболіста 2. Комплекс ЗРВ 3. Загальна фізична підготовка	1. <b>10 прямих верхніх і нижніх подач на точність в зазначену зону - складання навчального нормативу</b> 2. Різновиди передач у вказану зону 3. Двостороння гра (одиначне і групове блокування) 4. Домашнє завдання: імітація передачі двома руками зверху	
33.	1. Стройові вправи 2. Комплекс ЗРВ, спеціальна фізична підготовка.	1. Різновиди передач у вказану зону 2. Прямий нападаючий удар 3. Двостороння гра (одиначне і групове блокування) 4. Домашнє завдання: імітація різновидів передач	
34.	1. Ключові компетентності: Організація різних видів рухової діяльності 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальна фізична підготовка	1. Передача на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену) 2. Прямий нападаючий удар з другої лінії 3. Навчальна гра (вибір місця для блокування) 4. Домашнє завдання: передачі на точність	
35.	1. Теоретико – методичні знання: комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізацію у майбутній професії 2. Комплекс ЗРВ, загальна фізична підготовка.	<b>1. 6 - передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону) виконання контрольного навчального нормативу</b> 2. Прямий нападаючий удар 3. Двостороння гра (контроль за суперником) 4. Домашнє завдання: стрибки через скакалку	
36.	1. Організовуючі вправи 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальна фізична підготовка.	1. Різновиди подач і передач 2. Двостороння гра 3. Підведення підсумків за II семестр і навчальний рік 4. Домашнє завдання: Фізичне самовдосконалення	

## 2 курс ( 3 семестр )

### Сітка розподілу навчальних годин за модулями програмового матеріалу

№ з/п	Модулі	Порядок занять	Рік навчання	I семестр
1	Легка атлетика	37-45	Другий	На всіх заняттях
2	Гімнастика	46-54	Другий	На всіх заняттях

### Орієнтовні навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
	дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
	дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
	дівч.	до 155	155	170	185
Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
	дівч.	до 250	250	280	310
	дівч.	до 75	75	85	100

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50
	дівч.	до 16	16	20	25
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	22	30
	дівч. від лави	до 7	7	13	15
Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 4	4	8	11
	дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 3	3	6	10
	дівч.	до 11	11	15	18
Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	40	55
	дівч.	до 18	18	38	48
Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 5	5	9	12
	дівч. у висі леж.	до 8	8	17	22
Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 4	4	7	11
	дівч.	до 7	7	9	16
Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	48	58
	дівч.	до 20	20	45	55

### Орієнтовні навчальні нормативи з легкої атлетики

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівні компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
2 рік вивчення	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,7	5,7	5,3	4,7
		дівч.	більше 6,6	6,6	5,9	5,5
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.	до 90	90	105	120
		дівч.	до 75	75	85	100
	Метання мало-го м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50
		дівч.	до 16	16	20	25

### Орієнтовні навчальні нормативи з гімнастики

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівні компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
2 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 4	4	8	11
		дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20



Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	22	30	
	дівч. від лави	до 7	7	13	15	
Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 3	3	6	10	
	дівч.	до 11	11	15	18	
Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	40	55	
	дівч.	до 18	18	38	48	
Стрибки через скакалку за 30 с.	дівч.	до 50	50	65	75	

### Зміст програмового матеріалу

№ п/п	Підготовча частина	Основна та заключна частина	Кількість год.
<b>ЛЕГКА АТЛЕТИКА (18 год.)</b>			
37.	1. Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальні вправи	1. Повторний біг 3х30м. 2. Техніка відштовхування у стрибку місця. 3. Метання малого м'яча з трьох кроків. 4. Домашнє завдання: повторний біг 2х60м.	2
38.	1. Ключові компетентності: Спілкування державною мовою 2. Комплекс ЗРВ у русі 3. Спеціальна фізична підготовка	1. Човниковий біг 2х4х9 м 2. Рівномірний біг 1000 м 3. Спортивні ігри за вибором 4. Домашнє завдання: повторний біг 4х30 м	2
39.	1. Теоретичні відомості: Історія розвитку легкої атлетики в Україні. 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальні бігові вправи.	1. Повторний біг 6х30 2. Спортивна ходьба 600 м 3. Стрибок у довжину з місця 4. Ігри за вибором 5. Домашнє завдання: імітація техніки спортивної ходьби	2
40.	1. Організовуючі вправи 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальні бігові вправи	1. <b>Човниковий біг 4х9м – складання навчального нормативу</b> 2. Різновиди човникового бігу 3. Рівномірний біг 1200 м 4. Домашнє завдання: стрибки через скакалку	2
41.	1. Комплекс ЗРВ 2. Спеціальні вправи для метань	1. Метання малого м'яча на дальність 2. Стрибок у довжину з місця. 3. Рівномірний біг 1500 м. 4. Домашнє завдання: вправи які сприяють розвитку силових якостей.	2
42.	1. Комплекс ЗРВ 2. Спеціальні вправи для метання 3. Загальна фізична підготовка.	1. Стрибок у довжину з розбігу 2. Рівномірний біг 1500 м. 3. Домашнє завдання: стрибок у довжину з місця.	2
43.	1. Ключові компетентності: ведення рахунку при проведенні змагань 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальні вправи для стрибків	1. Стрибок у довжину з розбігу 2. Різновиди човникового бігу 3. Спортивна ходьба 1000 м 4. Ігри за вибором 5. Домашнє завдання: багатоскоки	2
44.	1. Теоретико – методичні знання: особливості функціонального стану у старшому шкільному віці 2. Комплекс ЗРВ	1. Стрибок у довжину з місця 2. Рівномірний біг 1500 м 3. Ігри за вибором	2

	3. Спеціальні вправи для стрибків	4. Домашнє завдання: стрибок у довжину з місця	
45.	1. Організовуючі вправи 2. Комплекс ЗРВ 3. Розвиток швидкохідно – силових якостей	1. <b>Стрибок у довжину з місця – складання навчального нормативу.</b> 2. Різновиди човникового бігу 3. Повільний біг 10 хв 4. Ігри за вибором. 5. Домашнє завдання: вправи відновлювального характеру.	2
<b>ГІМНАСТИКА (18 год.)</b>			
46.	1. Теоретичні відомості: Ознайомити з правилами техніки безпеки під час занять гімнастикою. 2. Стройові вправи. 3. Комплекс ЗРВ 4. Спеціальна фізична підготовка.	1. Повторити вправи з акробатики. 2. Лазіння по канату в два прийоми. 3. Колове тренування 4. Смуга перешкод. 5. Домашнє завдання: згинання, розгинання рук в упорі лежачи.	2
47	1. Теоретико – методичні знання: значення методик і їх визначення 2. Комплекс ЗРВ 3. Загальна фізична підготовка	1. Підтягування з вису в упор на високій перекладині (юн.), підтягування з положення лежачи в упор на низькій перекладині (дівч.) 2. Стрибки через скакалку 3х30 3. Смуга перешкод 4. Домашнє завдання: підтягування на перекладині	2
48	1. Теоретичні відомості: Методика розвитку силових якостей. 2. Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами 3. Спеціальна фізична підготовка.	1. Комплекс вправ з ритмічної гімнастики (дів.), підготовчий комплекс вправ з атлетизму (юн.) 2. Підтягування у висі на високій перекладині (хл.), у висі лежачи (дів.) 3. Опорний стрибок. Способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину (юн.), способом «зігнувши ноги» (дів.) 4. Домашнє завдання: стрибки із скакалкою 2х30.	2
49.	1. Повороти на місці. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Загальна фізична підготовка.	1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи. 2. Лазіння по канату в три прийоми. 3. Акробатика. Стійка на голові і руках (юн.), міст з положення стоячи (дів.) 4. Колове тренування (Інтервальне) 5. Домашнє завдання: нахил тулуба вперед з положення сидячи.	2
50.	1. Організовуючі вправи 2. Комплекс ЗРВ біля гімнастичної стінки	1. Комплекс вправ з атлетичної гімнастики (юн.), з аеробіки (дівч.) 2. Гімнастична смуга перешкод. 3. Опорний стрибок 4. Домашнє завдання: підтягування	2
51.	1. Перешикування дробленням і злиттям. 2. Комплекс ЗРВ з обручами 3. Спеціальна фізична підготовка	1. Підтягування в упор на високій перекладині (юн.), на низькій, лежачи (дів.) 2. Комбінація елементів вправ з рівноваги (дів.), присідання на одній нозі (пістолет) 4х5 (юн.) 3. Опорний стрибок 4. Колове тренування. 5. Домашнє завдання: підтягування на перекладині.	2
52.	1. Теоретичні відомості: Гімнасти сучасності. 2. Комплекс ЗРВ 3. Загальна фізична підготовка.	1. <b>Підтягування в упор на високій перекладині (юн.), на низькій з положення лежачи (дів.) – складання навчального нормативу.</b> 2. Комбінація вправ з акробатики.	2

		3.Опорний стрибок. 4.Домашнє завдання: піднімання тулуба в сід 2х30.	
53.	1. Комплекс ЗРВ 2. Спеціальна фізична підготовка.	1.Атлетична гімнастика. Комплекс вправ без обтяжень (юн.), комплекс вправ ритмічної гімнастики (дів.) 2. Опорний стрибок. Способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину (юн.), способом «зігнувши ноги» через коня в ширину (дів.) 3.Повторити лазіння по канату в три прийоми. 4.Домашнє завдання: стрибання через скакалку.	2
54.	1. Комплекс ЗРВ з гімнастичними лавами 2. Спеціальна фізична підготовка.	1. Піднімання тулуба в сід за 60 с.– складання навчального нормативу. 2. Рівновага (дів.), атлетична гімнастика (юн.) 3. Колове тренування. 4. Домашнє завдання: піднімання тулуба в сід 2х30с.	2

## 2 курс – IV семестр

### Сітка розподілу навчальних годин за модулями програмового матеріалу

№ з/п	Модулі	Порядок уроків	Рік навчання	I семестр
1	Баскетбол	55-61	Другий	На всіх заняттях
2	Волейбол	62-68	Другий	На всіх заняттях

### Навчальні нормативи:

№ з/п	Модуль Баскетбол		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1	10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5 м рівної відстані між п'ятьма точками	Хл.	Жодного влучного кидка	1	3	5
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	3	4
2	10 штрафних кидків на точність (кількість влучень)	Хл.	Жодної передачі	2	3	5
		Дівч.	Жодної передачі	1	2	4

№ з/п	Модуль Волейбол		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1	10 верхніх прямих подач у вказану зону	Хл.	4	5	6	7
	10 нижніх подач на влучність у вказану зону	Дівч.	2	4	5	6
2	6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4	Хл.	2	3	4	5

№ з/п	Модуль Волейбол		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
		Дівч.	1	2	3	4

№ з/п	Підготовча частина	Основна та заключна частина	Кількість год.
<b>Баскетбол (14 год)</b>			
55.	1. Теоретичні відомості: Правила змагань 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальна фізична підготовка.	1. Ведення м'яча з обведенням перешкод 2. Передача м'яча однією зверху на середню відстань. 3. Виконання фінів при опорі захисника. 4. Навчальна гра. 5. Домашнє завдання: стрибки через скакалку (3х30)	2
56.	1. Теоретичні відомості: техніко – тактичні дії в процесі гри 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальна фізична підготовка	<b>1. Використання різновидів передач вивченим способом. Техніка виконання на оцінку.</b> 2. Дистанційні кидки вивченими способами з 5,5 м відстані. 3. Організація швидкого прориву. 4. Навчальна гра на одне кільце. 5. Домашнє завдання: присідання на одній нозі.	2
57.	1. Ключові компетентності: Виконання фізичних вправ в умовах природного середовища 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальна фізична підготовка	1. Різновиди пересувань, зупинок, поворотів, гри у нападі. 2. Штрафні кидки. 3. Дистанційні кидки. 4. Організація позиційного нападу. 5. Домашнє завдання: різновиди кидків	2
58.	1. Теоретичні відомості: правила змагань 2. Комплекс ЗРВ, загальна фізична підготовка.	<b>1. 10 кидків вивченим способом (2х5) з дистанції 4,5 м з 5 рівних точок - складання навчального нормативу</b> 2. Штрафні кидки. 3. Застосування фінтів з опорою захисника. 4. Навчальна гра з використанням відбирання м'яча. 5. Домашнє завдання: імітація кидка однією рукою зверху	2
59.	1. Теоретичні відомості: Правила проведення змагань 2. Комплекс ЗРВ 3. Загальна фізична підготовка	1. Штрафні кидки. 2. Передачі і ведення в умовах опору захисників. 3. Організація і протидія варіантів позиційного нападу.	2

		4. Домашнє завдання: суддівство змагань	
60.	1. Теоретико – методичні знання: роль вмінь, навичок та навиків в процесі самовдосконалення 2. Комплекс ЗРВ, загальна фізична підготовка.	1. <b>10 штрафних кидків на точність – складання навчального нормативу</b> 2. Накривання кидка. 3. Організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита. 4. Навчальна гра. 5. Домашнє завдання: Підтягування.	2
61.	1. Комплекс ЗРВ 2. Загальна фізична підготовка.	1. Чергування різних способів передач ведення в умовах опору захисників 2. Навчальна двостороння гра 3. Підведення підсумків вивченого модуля 4. Домашнє завдання: вправи відновлювального характеру.	2
<b>Волейбол (14 год)</b>			
62.	1. Організовуючі вправи 2. Комплекс ЗРВ, спеціальна фізична підготовка.	1. Прийом м'яча зверху і знизу після сильних верхніх подач. 2. Чергування верхніх, нижніх і бокових подач у вказану зону. 3. Одиночне блокування. 4. Навчальна двостороння гра (взаємодія з партнером по блоку) 5. Домашнє завдання: імітація одиночного блокування	2
63.	1. Теоретичні відомості: досягнення українських волейболістів 2. Комплекс ЗРВ 3. Загальна фізична підготовка	1. Прямий нападаючий удар з коротких передач. 2. Групове блокування в зонах 3, 2, 4 3. Верхні прямі подачі у вказану зону 4. Двостороння навчальна гра (контроль за суперником) 5. Домашнє завдання: згинання-розгинання рук в упорі лежачи	2
64.	1. Теоретичні відомості: розвиток гнучкості волейболіста 2. Комплекс ЗРВ 3. Загальна фізична підготовка	1. <b>10 прямих верхніх і нижніх подач на точність в зазначену зону - складання навчального нормативу</b> 2. Різновиди передач у вказану зону 3. Двостороння гра (одиночне і групове блокування) 4. Домашнє завдання: імітація передачі двома руками зверху	2
65.	1. Стрйові вправи 2. Комплекс ЗРВ, спеціальна фізична підготовка.	1. Різновиди передач у вказану зону 2. Прямий нападаючий удар 3. Двостороння гра (одиночне і групове блокування) 4. Домашнє завдання: імітація різновидів передач	2
66.	1. Ключові компетентності: Організація різних видів рухової діяльності	1. Передача на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену)	2

	2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальна фізична підготовка	2. Прямий нападаючий удар з другої лінії 3. Навчальна гра (вибір місця для блокування) 4. Домашнє завдання: передачі на точність	
67.	1. Теоретико – методичні знання: комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізацію у майбутній професії 2. Комплекс ЗРВ, загальна фізична підготовка.	<b>1. 6 - передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону) виконання контрольного навчального нормативу</b> 2. Прямий нападаючий удар 3. Двостороння гра (контроль за суперником) 4. Домашнє завдання: стрибки через скакалку	2
68	1. Організовуючі вправи 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальна фізична підготовка.	1. Різновиди подач і передач 2. Двостороння гра 3. Підведення підсумків за II семестр і навчальний рік 4. Домашнє завдання: Фізичне самовдосконалення	2

#### Теми для самостійних занять:

- 1) Розвиток гнучкості. Ранкова гігієнічна гімнастика. (1 год.)
- 2) Розвиток сили. Колове тренування. (1год.)

#### Рекомендовані джерела інформації:

1. Навчальна програма 10-11 клас наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698)
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. -К. 2017.— 36с.
3. Дутов А. М., Марзаганов Х. Т., Файчак І. І. Конспект лекцій з основ теорії і методики фізичного виховання (для студентів 1-2 курсу всіх спеціальностей) —Івано-Франківськ, 2020—50с.
4. Дутов А. М., Черней В. І., Марзаганов Х. Т. Основи атлетичної гімнастики (методична розробка)—Івано-Франківськ, 2019.-24с.
5. Канішевський С. М. Науково методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне, —к, : ІЗМН, 2019-270с.
6. Шиян Б. М., Папуца В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. —Львів: ЛОНМІО, 2020. -220с.
7. Кисилевська С. М. Студентський оздоровчий фітнес : Навчальний посібник / С. М. Кисилевська. -к. : Прінт-Експрес, 2018. -304с.
8. Платонов В. Н. , Гуськов С. І. Олімпійський спорт. -к : Олімпійська література, 2017. -384с.
9. Паффенбаргер Р., Ольсен Е. Здоровий спосіб життя .-к. : Олімпійська література, 2019.