

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Львівський національний університет імені Івана Франка


Відокремлений структурний підрозділ

«Педагогічний фаховий коледж

Львівського національного університету імені Івана Франка»

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні циклової комісії гуманітарної та
соціально-економічної підготовки
(протокол № 1 від «28» 08 2024р.)

Голова циклової комісії  Оксана ІВАХ

СИЛАБУС З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Освітньо-професійний ступінь	«фаховий молодший бакалавр»
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	013 Початкова освіта
Освітньо-професійна програма	Початкова освіта
Форма навчання	денна

Силабус курсу «Фізичне виховання»

2024-2025 навчального року

Назва курсу	Фізичне виховання
Адреса викладання курсу	вул. Туган-Барановського, 7, 79005 Львів
Циклова комісія за якою закріплена дисципліна	Гуманітарних та соціально-економічних дисциплін
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	01 Освіта/Педагогіка, 013 «Початкова освіта»
Викладач курсу	Думич Оксана Михайлівна
Контактна інформація викладачів	oksana.dumych@lnu.edu.ua dumych.oksana@gmail.com
Консультації по курсу відбуваються	У день викладання курсу відповідно до розкладу (вул. Туган-Барановського, 7, каб. 20). Також проводяться онлайн-консультації на платформі Microsoft Teams. Для погодження часу онлайн-консультацій слід писати на пошту викладача.
Сторінка курсу	https://pedcollege.lnu.edu.ua/course/fizyczne-vyhovannya-2
Інформація про курс	Нормативна позакредитна навчальна дисципліна вивчається студентами I-го і II-го курсу, спеціальності 013 «Початкова освіта» впродовж трьох семестрів.
Коротка анотація курсу	Навчальну дисципліну розроблено таким чином, щоб формувати і зміцнювати здоров'я здобувачів, сприяти фізичному і духовному вдосконаленню та підвищенню їх соціальної активності.
Мета та цілі курсу	<p>Метою вивчення нормативної дисципліни: збереження і зміцнення здоров'я здобувачів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, а також формуванню фізичної культури особистості молодого фахівця і здатність реалізувати її в соціально-професійній, фізкультурно- оздоровчій діяльності та в сім'ї.</p> <p>Для досягнення поставленої мети виділяються такі цілі:</p> <ul style="list-style-type: none">• Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами і спортом.• Формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності.• Зміцнення здоров'я, сприяння формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану.

<p>Література для вивчення дисципліни</p>	<p>Основна</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьев. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. 226 с. 2. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. Суми: Університетська книга, 2019. 467 с. 3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с. 4. Фізичне виховання у закладах вищої освіти: навч. посіб. / [кол. авт.: А.А. Степанович, О.П. Безгребельна, О.З. Блавт та ін.] ; за ред. В.М. Корягіна. Львів: Львівська політехніка, 2018. 496 с. <p>Допоміжна</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Богайчук Р.В. Уроки фізичної культури. 1клас: Посібник для вчителя. Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2010. 184с. 2. Богайчук Р.В. Уроки фізичної культури. 3клас: Посібник для вчителя. Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2014. 168 с. 3. Ванджура В. Я., Бірюков О. В., Основи здоров'я і фізична культура 3 клас. Тернопіль: Астон, 2004. 336 с. 4. Гнетецька Т.В., Овчаренко Т. Г. Самостійна робота студентів із теорії та методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою навчання: навч.закл.фіз вих. і спорт. Луцьк: Волин.нац.ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 184с. 5. Карпинчук С.Г. Теорія і методика фізичного виховання: Навч. посіб.- 2-ге вид., доповнене і перероблене. Київ: вища школа, 2005. 343с. 6. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації: Рухливі ігри та естафети на уроках фізичної культури. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. 209 с. 7. Матвієнко О.В. Виховання молодших школярів: теорія і технологія. Київ: ВД «Стилос», 2006. 543с. 8. Сергієчко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: «ОВС», 2009. 271с. 9. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с. <p>Інформаційні ресурси</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ВІЛЬЧКОВСЬКИЙ Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного...[Електронний ресурс] : Режим доступу: lib.mdpu.org.ua/2011/03/01/vlchkovs 2. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://fitnessconnect.com.ua/vkhid 3. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу 2015. - [Електронний ресурс] : Режим доступу: https://cutt.ly/LTPJaFv 4. Офіційні волейбольні правила 2017 – 2020 pp. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: http://advu.com.ua/sites/default/files/oficiyni_pravyla_vol_eybolu.pdf
<p>Тривалість курсу</p>	<p>Три семестри, 176 годин.</p>

Обсяг курсу	176 практичних аудиторних годин.
Очікувані результати навчання	<p>Після вивчення курсу студенти повинні знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техніки безпеки при проведенні занять з фізичного виховання; - основні вихідні положення рук, ніг, тулуба. - основи техніки виконання вправ основної гімнастики; - основи техніки виконання прийомів спортивних ігор; - основи техніки виконання різних стилів плавання; - класифікацію видів плавання, організацію та правила змагань; - класифікацію видів легкої атлетики, організацію та правила змагань; - класифікацію видів гімнастики; - основні правила змагань із спортивних ігор, що вивчалися; - історію становлення й розвитку фізичної культури і спорту України; - основні фізкультурні терміни і поняття, назви фізичних вправ, що вивчалися, їх вплив на організм; - методику самостійних занять фізичними вправами; - основні правила надання першої допомоги при спортивних травмах; - основні правила і прийоми самоконтролю, під час занять фізичними вправами; - основні способи загартування організму; - правила гігієни занять фізичними вправами. <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостійно виконувати комплекси вправ ранкової гімнастики; - виконувати загартовуючі процедури, фізкультхвилинки, фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань; - використовувати рухливі ігри та вивчені вправи для зміцнення здоров'я; - застосовувати прийоми страхування і самострахування під час виконання фізичних вправ; - змагатися з різних видів спорту; - виконувати техніку бігу на короткі, середні та довгі дистанції ; - стрибати у довжину з місця, з розбігу способом "зігнувши ноги", - метати малий м'яч вивченими способами в цілі і на дальність; - розвивати фізичні якості; - виконувати вправи основної гімнастики, передбачені програмою; - виконувати основні технічні прийоми спортивних ігор: баскетболу, волейболу, настільного тенісу; - оволодіти технікою плавання обраним стилем; - виконувати підвідні і підготовчі вправи для навчання плавання. <p>Набудуть компетентності:</p> <p>Загальні компетентності:</p> <p>ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ЗК 6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК 9. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність)</p>

	<p>ЗК 10. Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність)</p> <p>Спеціальні компетентності:</p> <p>СК 11.Здатність до роботи в команді з профільними фахівцями для надання додаткової підтримки особам з особливими освітніми потребами.</p> <p>СК 13.Здатність усвідомлювати особисті відчуття і почуття, управляти власними емоційними станами.</p> <p>СК 14. Здатність до усвідомлення потреби в саморозвитку з метою набуття додаткових професійних компетентностей.</p>
Програмні результати навчання	<p>РН 8. Забезпечувати підтримку особистісного розвитку дитини в освітньому процесі.</p> <p>РН 14. Враховувати при створенні освітнього середовища індивідуальні потреби учнів</p> <p>РН 18. Зберегти, систематизувати і використовувати інформацію, що є важливою для розв'язання проблем і запобігання їм.</p>
Ключові слова	Фізичне виховання, фізична культура, спорт, фізичні вправи, тренування, фізичні якості.
Формат курсу	Очний (денний). Проведення практичних занять.
Теми	Подано у таблиці
Підсумковий контроль, форма	Залік у кінці III семестру із врахуванням поточної успішності.
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з безпеки життєдіяльності та охорони праці, фізичного виховання.
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	Робота проводиться на платформі Microsoft Teams. Практичні заняття та індивідуальні завдання Використовуються словесні, наочні практичні методи та метод колового тренування.
Необхідне обладнання	Персональний комп'ютер, спортивний інвентар. Наявність інтернет-зв'язку.
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	Поточний контроль знань студентів здійснюється під час проведення практичних занять. Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, які студент може набрати впродовж семестру. Програмою передбачено 12 контрольних нормативів у семестрі, кожен з яких оцінюється максимально у 5 балів. Сума всіх балів ділиться на кількість і множиться на коефіцієнт 20.
Питання до заліку	<p>I КУРС</p> <p>ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техніки безпеки при проведенні занять з фізичного виховання. 2. Вплив занять фізичними вправами на організм людини. 3. Вплив сім'ї у формуванні здорового способу життя. 4. Вплив хибних звичок на організм людини.

5. Гігієна одягу та взуття студентів на заняттях фізичними вправами.
6. Гімнастична та спортивна термінологія.
7. Основні вихідні положення і рухи руками, ногами, тулубом, головою.
8. Основи техніки виконання вправ основної гімнастики в обсязі програм з фізичної культури в школі і навчальних закладах I-II рівнів акредитації.
9. Основи техніки виконання технічних прийомів спортивних ігор.
10. Класифікація видів легкої атлетики.
11. Класифікація видів гімнастики.
12. Основні правила змагань з баскетболу.
13. Основні правила змагань з волейболу.
14. Правила гігієни занять фізичними вправами.

МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ.
2. Методика проведення перешикувань на місці.
3. Методика виконання і оцінювання техніки стрибка в довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”.
4. Методика виконання і оцінювання техніки акробатичних комбінацій з 4-6 елементів.
5. Методика побудови комплексу ранкової зарядки.

II КУРС

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Правила надання першої допомоги при травмах і пошкодженнях.
2. Організація та правила змагань.
3. Об'єктивні показники самоконтролю у процесі занять фізичними вправами.
4. Засоби розвитку фізичних якостей.
5. Визначення поняття “професійно-прикладна фізична підготовка”.
6. Використання засобів фізичної культури і спорту для професійної діяльності (на прикладі своєї спеціальності).
7. Історія становлення й розвитку фізичної культури і спорту України. Оздоровче, освітнє і пізнавальне значення туризму.
8. Види туризму, туристичне спорядження.
9. Особиста гігієна, одяг і взуття туриста, добір продуктів харчування для походу.
10. Дотримання техніки безпеки та правила поведінки в поході.
11. Основні фізкультурні терміни і поняття.
12. Назви фізичних вправ, що вивчалися, їх вплив на організм.
13. Методика самостійних занять фізичними вправами.
14. Основні правила надання першої допомоги при спортивних травмах.
15. Основні правила і прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами.
16. Основні способи загартування організму.
17. Правила змагань з настільного тенісу.
18. Вправи для розвитку швидкості.
19. Вправи для розвитку сили.
20. Вправи для розвитку гнучкості.

МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА

	1. Методика проведення перешикування в русі. 2. Методика проведення ЗРВ в русі. 3. Методика проведення рухливих ігор. 4. Методика проведення ЗРВ з предметами. 5. Методика побудови тренувального заняття. 6. Методика виконання вправ для формування правильної постави. 7. Методика виконання вправ для профілактики плоскостопості.
Опитування	Прийняття здачі контрольних нормативів

Схема курсу

Тиждень	Тема занять I семестр	Форма діяльності та обсяг годин	Термін виконання
Змістовий модуль № 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА			
1.	Тема 1. Основи техніки та методика навчання легкоатлетичних вправ.	Практичне заняття – 2 год.	ШКВ-11 02.09.24
	Тема 2. Вивчення основ техніки легкоатлетичного бігу на різні дистанції .	Практичне заняття – 2 год.	02.09.24
2.	Тема 3. Ознайомлення з технікою низького старту.	Практичне заняття – 2 год.	04.09.24
	Тема 4. Біг на короткі дистанції.	Практичне заняття – 2 год.	09.09.24
3.	Тема 5. Контрольне заняття: біг 100м. Техніка виконання стрибка в довжину з місця. Багатоскоки.	Здача нормативу – 2 год.	09.09.24
	Тема 6. Біг на середні дистанції з переходом на ходьбу.	Практичне заняття – 2 год.	11.09.24
4.	Тема 7. Кросова підготовка з урахуванням індивідуальних потреб при створенні освітнього середовища	Практичне заняття – 2 год.	16.09.24
	Тема 8. Контрольне заняття: біг на середні дистанції.	Здача нормативу – 2 год.	16.09.24
5.	Тема 9. Багатоскоки, стрибки у довжину.	Практичне заняття – 2 год.	18.09.24
	Тема 10. Контрольне заняття: стрибок в довжину з місця.	Здача нормативу – 2 год.	23.09.24
Змістовий модуль №2. БАСКЕТБОЛ			
6.	Тема 11. Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Передача м'яча в парах.	Практичне заняття – 2 год.	23.09.24

	Тема 12. Ознайомлення з технічними прийомами гри в баскетбол.	Практичне заняття – 2 год.	25.09.24
7.	Тема 13. Контрольне заняття: ведення м'яча правою, лівою рукою.	Здача нормативу – 2 год.	30.09.24
	Тема 14. Ознайомлення з технікою виконання кидків м'яча з різної відстані.	Практичне заняття – 2 год.	30.09.24
8.	Тема 15. Ведення м'яча. Ігрові естафети.	Практичне заняття – 2 год.	02.09.24
	Тема 16. Техніка передач м'яча в парах. Ігрові естафети.	Практичне заняття – 2 год.	07.10.24
9.	Тема 17. Вдосконалення штрафних кидків.	Практичне заняття – 2 год.	07.10.24.
	Тема 18. Контрольне заняття: штрафний кидок у кошик.	Здача нормативу – 2 год.	09.10.24
10.	Тема 19. Вивчення подвійного кроку з кидком у кошик. Гра.	Практичне заняття – 2 год.	14.10.24
	Тема 20. Вдосконалення подвійного кроку з кидком у кошик. Гра.	Практичне заняття – 2 год.	14.10.24
11.	Тема 21. Контрольне заняття: ведення м'яча, подвійний крок, кидок у кошик. Двостороння навчальна гра.	Здача нормативу – 2 год.	16.10.24
	Тема 22. Двостороння гра в баскетбол. Ігрові естафети.	Практичне заняття – 2 год.	21.10.24
Змістовий модуль № 3. ГІМНАСТИКА			
12.	Тема 23. Гімнастика у системі фізичного виховання. Техніка безпеки на занятті гімнастикою. Основи термінології. Забезпечення підтримки особистісного розвитку в освітньому процесі.	Практичне заняття – 2 год.	21.10.24
	Тема 24. Комплекс танцювальної аеробіки. Удосконалення в техніці виконання акробатичних вправ.	Практичне заняття – 2 год.	23.10.24
13.	Тема 25. Контрольне заняття: акробатична комбінація, гнучкість.	Здача нормативу – 2 год.	28.10.24
	Тема 26. Ознайомлення з основами техніки виконання вправ на рівновагу, лазіння і пере лазіння.	Практичне заняття – 2 год.	28.10.24
14.	Тема 27. Комплекс танцювальної аеробіки,	Практичне	30.10.24

	вправи на розвиток фізичних якостей.	заняття – 2 год.	
	Тема 28. Стройові вправи на місці і в русі. Човниковий біг.	Практичне заняття – 2 год.	04.11.24
15.	Тема 29. Контрольне заняття: човниковий біг 4 x 9 м, силові вправи для рук.	Здача нормативу – 2 год.	04.11.24
	Тема 30. Стрибки через скакалку. Згинання розгинання рук в упорі.	Практичне заняття – 2 год.	06.11.24
16.	Тема 31. Вправи зі скакалкою. Силові вправи для рук.	Практичне заняття – 2 год.	11.11.24
	Тема 32. Комплекс танцювальної аеробіки, вправи для розвитку фізичних якостей.	Практичне заняття – 2 год.	13.11.24
17.	Тема 33. Комплекс вправ на корематах.	Практичне заняття – 2 год.	18.11.24
	Тема 34. Вправи з набивними м'ячами.	Практичне заняття – 2 год.	20.11.24
18.	Тема 35. Контрольне заняття: стрибки через скакалку. Піднімання тулуба з положення лежачі.	Здача нормативу – 2 год.	25.11.24
	Тема 36. Підсумкове заняття з гімнастики. Збирати, систематизувати і використовувати інформацію, що є важливою для розв'язання проблем і запобігання їм.	Практичне заняття – 2 год.	27.11.24

Тиждень	Тема занять II семестр	Форма діяльності та обсяг годин	Термін виконання
Змістовий модуль № 4 . ВОЛЕЙБОЛ			
1.	Тема 1. Техніка безпеки на занятті з волейболу. Ознайомлення з стійкою волейболіста та основними прийомами.	Практичне заняття – 2 год.	1 тиждень
	Тема 2. Вивчення техніки передачі м'яча зверху двома руками.	Практичне заняття – 2 год.	
2.	Тема 3. Вивчення техніки подачі м'яча знизу і зверху.	Практичне заняття – 2 год.	1 тиждень
	Тема 4. Вдосконалення техніки подачі м'яча знизу і зверху.	Практичне заняття – 2 год.	

3.	Тема 5. Контрольне заняття: подачі м'яча. Двостороння гра.	Здача нормативу – 2 год.	1 тиждень
	Тема 6. Вивчення техніки нападаючого удару у волейболі. Удосконалення в техніці подачі м'яча знизу і зверху.	Практичне заняття – 2 год.	
4.	Тема 7. Вдосконалення техніки нападаючого удару у волейболі. Двостороння гра.	Практичне заняття – 2 год.	1 тиждень
	Тема 8. Контрольне заняття: нападаючий удар. Двостороння гра.	Здача нормативу – 2 год.	
5.	Тема 9. Вивчення техніки прийому м'яча знизу. Удосконалення в техніці нападаючого удару у волейболі	Практичне заняття – 2 год.	1 тиждень
	Тема 10. Вивчення техніки одночасного, парного, групового блокування.	Практичне заняття – 2 год.	
6.	Тема 11. Вдосконалення в технічних прийомах гри у волейбол. Навчальна гра.	Практичне заняття – 2 год.	1 тиждень
	Тема 12. Вдосконалення техніки передач м'яча в парах двома руками зверху.	Практичне заняття – 2 год.	
7.	Тема 13. Контрольне заняття: передачі м'яча в парах двома руками зверху. Двостороння гра.	Здача нормативу – 2 год.	1 тиждень
	Тема 14. Двостороння гра у волейбол.	Практичне заняття – 2 год.	
Змістовий модуль №5. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС			
8.	Тема 15. Техніка безпеки на занятті з настільного тенісу. Ознайомлення з основними прийомами гри, стійкою тенісиста.	Практичне заняття – 2 год.	1 тиждень
	Тема 16. Вивчення різновидів подач: ”маятник”, „човник”, „віяло”.	Практичне заняття – 2 год.	
9.	Тема 17. Вдосконалення в техніці подач. Навчальна одиночна гра.	Практичне заняття – 2 год.	1 тиждень
	Тема 18. Вивчення різновидів ударів по кульці: накати, підрізки. Навчальна одиночна гра.	Практичне заняття – 2 год.	
10.	Тема 19. Вивчення техніки передач по зонах	Практичне	1 тиждень

	закритою-відкритою ракеткою	заняття – 2 год.	
	Тема 20. Вдосконалення подач м'яча по зонах	Практичне заняття – 2 год.	
11.	Тема 21. Контрольне заняття: подачі.	Здача нормативу – 2 год.	1 тиждень
	Тема 22. Вдосконалення передач по зонах. Двостороння гра.	Практичне заняття – 2 год.	
12.	Тема 23. Контрольне заняття: передачі м'яча по зонах.	Здача нормативу – 2 год.	1 тиждень
	Тема 24. Техніка гри в нападі і захисті.	Практичне заняття – 2 год.	
13.	Тема 25. Першість групи з настільного тенісу	Практичне заняття – 2 год.	1 тиждень
Змістовий модуль № 6 ЛЕГКА АТЛЕТИКА			
	Тема 26. Вдосконалення в техніці бігу на короткі дистанції та багатоскоках.	Практичне заняття – 2 год.	
14.	Тема 27. Вивчення основ техніки легкоатлетичного бігу на різні дистанції.	Практичне заняття – 2 год.	1 тиждень
	Тема 28. Ознайомлення з технікою низького старту.	Практичне заняття – 2 год.	
15.	Тема 29. Біг на короткі дистанції.	Практичне заняття – 2 год.	1 тиждень
	Тема 30. Контрольне заняття: біг 100м. Техніка виконання стрибка в довжину з місця. Багатоскоки.	Здача нормативу – 2 год.	
16.	Тема 31. Біг на середні дистанції з переходом на ходьбу.	Практичне заняття – 2 год.	1 тиждень
	Тема 32. Контрольне заняття: біг на середні дистанції.	Здача нормативу – 2 год.	
17.	Тема 33. Багатоскоки, стрибки у довжину.	Практичне заняття – 2 год.	1 тиждень
	Тема 34. Контрольне заняття: стрибок в довжину з місця.	Здача нормативу – 2 год.	

Тиждень	Тема занять ІІІ семестр	Форма діяльності та обсяг годин	Термін виконання
Змістовий модуль № 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА			
1	Тема 1. Основи техніки та методика навчання легкоатлетичних метань.	Практичне заняття – 2 год.	ШКВ-21 02.09.24
2	Тема 2. Ознайомлення з технікою метань малого м'яча. Загальна фізична підготовка.	Практичне заняття – 2 год.	09.09.24
3	Тема 3. Контрольне заняття: біг 100м. Техніка виконання стрибка в довжину з місця. Багатоскоки.	Здача нормативу – 2 год.	11.09.24
4	Тема 4. Контрольне заняття: стрибок в довжину з місця.	Здача нормативу – 2 год.	16.09.24
5	Тема 5. Контрольне заняття: біг на середні дистанції	Здача нормативу – 2 год.	23.09.24
Змістовий модуль №2. БАСКЕТБОЛ			
6	Тема 6. Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Передача м'яча в парах.	Практичне заняття – 2 год.	25.09.24
7	Тема 7. Ознайомлення з технічними прийомами гри в баскетбол.	Практичне заняття – 2 год.	30.09.24
8	Тема 8. Контрольне заняття: ведення м'яча правою, лівою рукою.	Здача нормативу – 2 год.	07.10.24
9	Тема 9. Ознайомлення з технікою виконання кидків м'яча з різної відстані.	Практичне заняття – 2 год.	09.10-24
10	Тема 10. Контрольне заняття: штрафний кидок у кошик.	Здача нормативу – 2 год.	14.10.24
11	Тема 11. Контрольне заняття: ведення м'яча, подвійний крок, кидок у кошик. Двостороння навчальна гра.	Здача нормативу – 2 год.	21.10.24
Змістовий модуль № 3. ГІМНАСТИКА			
12	Тема 12. Гімнастика у системі фізичного виховання. Техніка безпеки на занятті гімнастикою. Основи термінології.	Практичне заняття – 2 год.	23.10.24

	Навчання вправ основної гімнастики.		
13	Тема 13. Комплекс танцювальної аеробіки. Удосконалення в техніці виконання акробатичних вправ.	Практичне заняття – 2 год.	28.10.24
14	Тема 14. Контрольне заняття: акробатична комбінація, гнучкість. Ознайомлення з основами техніки виконання вправ на рівновагу, лазіння і перелазіння	Здача нормативу – 2 год.	04.11.24
15	Тема 15. Комплекс танцювальної аеробіки, вправи на розвиток фізичних якостей.	Практичне заняття – 2 год.	06.11.24
16	Тема 16. Контрольне заняття: човниковий біг 4 x 9 м, силові вправи для рук.	Здача нормативу – 2 год.	11.11.24
17	Тема 17. Вправи зі скакалкою. Силові вправи для рук.	Практичне заняття – 2 год.	18.11.24
18	Тема 18. Контрольне заняття: стрибки через скакалку. Піднімання тулуба з положення лежачі.	Здача нормативу – 2 год.	25.11.24