

**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 «20» 08 2024р.)

Голова циклової комісії  Оксана ІВАХ

**СИЛАБУС З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Освітньо-професійний ступінь	«фаховий молодший бакалавр»
Галузь знань	23 Соціальна робота
Спеціальність	231 Соціальна робота
Освітньо-професійна програма	Соціальна педагогіка
Форма навчання	денна

**Силабус курсу «Фізичне виховання»  
2024-2025 навчального року**

<b>Назва курсу</b>	<b>Фізичне виховання</b>
<b>Адреса викладання курсу</b>	вул. Туган-Барановського, 7, 79005 Львів
<b>Циклова комісія за якою закріплена дисципліна</b>	Гуманітарної та соціально-економічної підготовки
<b>Галузь знань, шифр та назва спеціальності</b>	23Соціальна робота, 231Соціальна робота
<b>Викладач курсу</b>	Банковський Карл Йосифович
<b>Контактна інформація викладачів</b>	<a href="mailto:Karl.bankovskyy@lnu.edu.ua">Karl.bankovskyy@lnu.edu.ua</a> <a href="mailto:karl.bankovsky@gmail.com">karl.bankovsky@gmail.com</a>
<b>Консультації по курсу відбуваються</b>	У день викладання курсу відповідно до розкладу (вул. Туган-Барановського, 7, каб. 20). Також проводяться онлайн-консультації на платформі MicrosoftTeams. Для погодження часу онлайн-консультацій слід писати на пошту викладача.
<b>Сторінка курсу</b>	<a href="https://pedcollege.lnu.edu.ua/course/fizyczne-vyhovannya-2">https://pedcollege.lnu.edu.ua/course/fizyczne-vyhovannya-2</a>
<b>Інформація про курс</b>	Нормативна позакредитна навчальна дисципліна вивчається студентами I-го і II-го курсу, спеціальності 231 «Соціальна робота» впродовж трьох семестрів.
<b>Коротка анотація курсу</b>	Навчальну дисципліну розроблено таким чином, щоб формувати і зміцнювати здоров'я студентів, сприяти фізичному і духовному вдосконаленню та підвищенню їх соціальної активності.
<b>Мета та цілі курсу</b>	<p><b>Метою</b> вивчення нормативної дисципліни: збереження і зміцнення здоров'я студентів, 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 <b>цілі</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами і спортом.</li> <li>• Формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності.</li> <li>• Зміцнення здоров'я, сприяння формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану.</li> </ul>

**Література для вивчення дисципліни**

**Основна**

1. Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв. 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.

**Допоміжна**

1. Богайчук Р.В. Уроки фізичної культури. 1 клас: Посібник для вчителя. Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2010. 184с.
2. Богайчук Р.В. Уроки фізичної культури. 3 клас: 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.

**Інформаційні ресурси**

1. Вільчковський Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного...[Електронний ресурс ] : Режим доступу: [lib.mdpu.org.ua/2011/03/01/vlchkovs](http://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 рр. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу:

	<a href="http://advu.com.ua/sites/default/files/oficiyni_pravyla_vol_eybolu.pdf">http://advu.com.ua/sites/default/files/oficiyni_pravyla_vol_eybolu.pdf</a>
<b>Тривалість курсу</b>	Три семестри, 176 годин.
<b>Обсяг курсу</b>	176 практичних аудиторних годин.
<b>Очікувані результати навчання</b>	<p>Після вивчення курсу студенти повинні <b>знати</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техніки безпеки при проведенні занять з фізичного виховання;</li> <li>- основні вихідні положення рук, ніг, тулуба.</li> <li>- основи техніки виконання вправ основної гімнастики;</li> <li>- основи техніки виконання прийомів спортивних ігор;</li> <li>- основи техніки виконання різних стилів плавання;</li> <li>- класифікацію видів плавання, організацію та правила змагань;</li> <li>- класифікацію видів легкої атлетики, організацію та правила змагань;</li> <li>- класифікацію видів гімнастики;</li> <li>- основні правила змагань із спортивних ігор, що вивчалися;</li> <li>- історію становлення й розвитку фізичної культури і спорту України;</li> <li>- основні фізкультурні терміни і поняття, назви фізичних вправ, що вивчалися, їх вплив на організм;</li> <li>- методiku самостійних занять фізичними вправами;</li> <li>- основні правила надання першої допомоги при спортивних травмах;</li> <li>- основні правила і прийоми самоконтролю, під час занять фізичними вправами;</li> <li>- основні способи загартовування організму;</li> <li>- правила гігієни занять фізичними вправами.</li> </ul> <p><b>вміти</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостійно виконувати комплекси вправ ранкової гімнастики;</li> <li>- виконувати загартовуючі процедури, фізкультхвилинки, фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань;</li> <li>- використовувати рухливі ігри та вивчені вправи для зміцнення здоров'я;</li> <li>- застосовувати прийоми страхування і самострахування під час виконання фізичних вправ;</li> <li>- змагатися з різних видів спорту;</li> <li>- виконувати техніку бігу на короткі, середні та довгі дистанції ;</li> <li>- стрибати у довжину з місця, з розбігу способом "зігнувши ноги",</li> <li>- метати малий м'яч вивченими способами в цілі і на дальність;</li> <li>- розвивати фізичні якості;</li> <li>- виконувати вправи основної гімнастики, передбачені програмою;</li> <li>- виконувати основні технічні прийоми спортивних ігор: баскетболу, волейболу, настільного тенісу;</li> <li>- оволодіти технікою плавання обраним стилем;</li> <li>- виконувати підвідні і підготовчі вправи для навчання плавання.</li> </ul> <p><b>Набудуть компетентності:</b></p> <p><b>Загальні компетентності:</b></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 у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК 5. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>

	<p>ЗК 6.Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.</p> <p>ЗК 7. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.</p> <p><b>Спеціальні компетентності:</b></p> <p>СК 7. Здатність визначати шляхи подолання соціальних проблем і знаходити ефективні методи.</p> <p>СК 8. Здатність надавати допомогу і підтримку спеціальним групам клієнтів.</p> <p>СК 9. Здатність застосовувати сучасні технології та методи професійної діяльності.</p> <p>СК 11. Здатність аналізувати та оцінювати результати професійної діяльності.</p> <p>СК 12.Здатність дотримуватися етики професійного спілкування і стандартів соціальної роботи.</p>
<b>Програмні результати навчання</b>	<p>РН 1. Здійснювати пошук, аналіз і оброблення інформації для розв'язання професійних завдань.</p> <p>РН 3. Розв'язувати типові спеціалізовані задачі в професійній діяльності.</p> <p>РН 5. Застосовувати етичні принципи і стандарти соціальної роботи у професійній діяльності.</p> <p>РН 12. Знаходити рішення для покращення соціального добробуту та соціальної безпеки громадян.</p> <p>РН 14. Планувати, аналізувати, контролювати та оцінювати власну роботу та роботу інших осіб у спеціалізованому контексті.</p>
<b>Ключові слова</b>	Фізичне виховання, фізична культура, спорт, фізичні вправи, тренування, фізичні якості.
<b>Формат курсу</b>	Очний (денний). Проведення практичних занять.
<b>Теми</b>	Подано у таблиці
<b>Підсумковий контроль, форма</b>	Залік у кінці III семестру із врахуванням поточної успішності.
<b>Пререквізити</b>	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з безпеки життєдіяльності та охорони праці, фізичного виховання.
<b>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</b>	Робота проводиться на платформі Microsoft Teams. Практичні заняття та індивідуальні завдання. Використовуються словесні, наочні, практичні методи та метод колового тренування.
<b>Необхідне обладнання</b>	Персональний комп'ютер, спортивний інвентар. Наявність інтернет-зв'язку.
<b>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</b>	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

### I КУРС

#### ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

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.

	<p>18. Вправи для розвитку швидкості. 19. Вправи для розвитку сили. 20. Вправи для розвитку гнучкості.</p> <p>МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА</p> <p>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.</p>
<b>Опитування</b>	Прийняття здачі контрольних нормативів

### *Схема курсу*

Тиждень	Тема занять I семестр	Форма діяльності та обсяг годин	Термін виконання
<b>Змістовий модуль № 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА</b>			
1.	<b>Тема 1.</b> Основи техніки та методика навчання легкоатлетичних вправ.	Практичне заняття – 2 год.	02.09.2024
	<b>Тема 2.</b> Вивчення основ техніки легкоатлетичного бігу на різні дистанції.	Практичне заняття – 2 год.	04.09.2024
2.	<b>Тема 3.</b> Ознайомлення з технікою низького старту.	Практичне заняття – 2 год.	09.09.2024
	<b>Тема 4.</b> Здійснювати пошук, аналіз і оброблення інформації для розв'язання професійних завдань. Біг на короткі дистанції.	Практичне заняття – 2 год.	11.09.2024
3.	<b>Тема 5.</b> Контрольне заняття: біг 100м. Техніка виконання стрибка в довжину з місця. Багатоскоки.	Здача нормативу – 2 год.	11.09.2024
	<b>Тема 6.</b> Біг на середні дистанції з переходом на ходьбу.	Практичне заняття – 2 год.	11.09.2024
4.	<b>Тема 7.</b> Кросова підготовка.	Практичне заняття – 2 год.	16.09.2024
	<b>Тема 8.</b> Контрольне заняття: біг на середні дистанції.	Здача нормативу – 2 год.	18.09.2024
5.	<b>Тема 9.</b> Багатоскоки, стрибки у довжину.	Практичне заняття – 2 год.	23.09.2024
	<b>Тема 10.</b> Контрольне заняття: стрибок в довжину з місця.	Здача нормативу – 2 год.	25.09.2024

<b>Змістовий модуль №2. БАСКЕТБОЛ</b>			
6.	<b>Тема 11.</b> Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Передача м'яча в парах.	Практичне заняття – 2 год.	25.09.2024
	<b>Тема 12.</b> Розв'язувати типові спеціалізовані задачі в професійній діяльності. Ознайомлення з технічними прийомами гри в баскетбол.	Практичне заняття – 2 год.	25.09.2024
7.	<b>Тема 13.</b> Контрольне заняття: ведення м'яча правою, лівою рукою.	Здача нормативу – 2 год.	30.09.2024
	<b>Тема 14.</b> Ознайомлення з технікою виконання кидків м'яча з різної відстані.	Практичне заняття – 2 год.	02.10.2024
8.	<b>Тема 15.</b> Ведення м'яча. Ігрові естафети.	Практичне заняття – 2 год.	07.10.2024
	<b>Тема 16.</b> Техніка передач м'яча в парах. Ігрові естафети.	Практичне заняття – 2 год.	09.10.2024
9.	<b>Тема 17.</b> Застосовувати етичні принципи і стандарти соціальної роботи у професійній діяльності. Вдосконалення штрафних кидків.	Практичне заняття – 2 год.	09.10.2024
	<b>Тема 18.</b> Контрольне заняття: штрафний кидок у кошик.	Здача нормативу – 2 год.	09.10.2024
10.	<b>Тема 19.</b> Вивчення подвійного кроку з кидком у кошик. Гра.	Практичне заняття – 2 год.	14.10.2024
	<b>Тема 20.</b> Вдосконалення подвійного кроку з кидком у кошик. Гра.	Практичне заняття – 2 год.	16.10.2024
11.	<b>Тема 21.</b> Контрольне заняття: ведення м'яча, подвійний крок, кидок у кошик. Двостороння навчальна гра.	Здача нормативу – 2 год.	21.10.2024
	<b>Тема 22.</b> Двостороння гра в баскетбол. Ігрові естафети.	Практичне заняття – 2 год.	23.10.2024
<b>Змістовий модуль № 3. ГІМНАСТИКА</b>			
12.	<b>Тема 23.</b> Гімнастика у системі фізичного виховання. Техніка безпеки на занятті гімнастикою. Основи термінології. Навчання вправ основної гімнастики.	Практичне заняття – 2 год.	23.10.2024
	<b>Тема 24.</b> Комплекс танцювальної аеробіки. Удосконалення в техніці виконання акробатичних вправ.	Практичне заняття – 2 год.	23.10.2024
13.	<b>Тема 25.</b> Контрольне заняття: акробатична комбінація, гнучкість.	Здача нормативу – 2 год.	28.10.2024
	<b>Тема 26.</b> Знаходити рішення для покращення соціального добробуту та соціальної безпеки громадян. Ознайомлення з основами техніки	Практичне заняття – 2 год.	30.10.2024

	виконання вправ на рівновагу, лазіння і пере лазіння.		
14.	<b>Тема 27.</b> Комплекс танцювальної аеробіки, вправи на розвиток фізичних якостей.	Практичне заняття – 2 год.	04.11.2024
	<b>Тема 28.</b> Стройові вправи на місці і в русі. Човниковий біг.	Практичне заняття – 2 год.	06.11.2024
15.	<b>Тема 29.</b> Контрольне заняття: човниковий біг 4 x 9 м, силові вправи для рук.	Здача нормативу – 2 год.	06.11.2024
	<b>Тема 30.</b> Стрибки через скакалку. Згинання розгинання рук в упорі.	Практичне заняття – 2 год.	06.11.2024
16.	<b>Тема 31.</b> Планувати, аналізувати, контролювати та оцінювати власну роботу та роботу інших осіб у спеціалізованому контексті. Вправи зі скакалкою. Силові вправи для рук.	Практичне заняття – 2 год.	11.11.2024
	<b>Тема 32.</b> Комплекс танцювальної аеробіки, вправи для розвитку фізичних якостей.	Практичне заняття – 2 год.	13.11.2024
17.	<b>Тема 33.</b> Комплекс вправ на корематах.	Практичне заняття – 2 год.	18.11.2024
	<b>Тема 34.</b> Вправи з набивними м'ячами.	Практичне заняття – 2 год.	20.11.2024
18.	<b>Тема 35.</b> Контрольне заняття: стрибки через скакалку. Піднімання тулуба з положення лежачі.	Здача нормативу – 2 год.	25.11.2024
	<b>Тема 36.</b> Підсумкове заняття з гімнастики.	Практичне заняття – 2 год.	27.11.2024

Тиждень	Тема занять II семестр	Форма діяльності та обсяг годин	Термін виконання
<b>Змістовий модуль № 4 . ВОЛЕЙБОЛ</b>			
1.	<b>Тема 1.</b> Техніка безпеки на занятті з волейболу. Ознайомлення з стійкою волейболіста та основними прийомами.	Практичне заняття – 2 год.	
	<b>Тема 2.</b> Вивчення техніки передачі м'яча зверху двома руками.	Практичне заняття – 2 год.	
2.	<b>Тема 3.</b> Вивчення техніки подачі м'яча знизу і зверху.	Практичне заняття – 2 год.	
	<b>Тема 4.</b> Вдосконалення техніки подачі м'яча знизу і зверху.	Практичне заняття – 2 год.	
3.	<b>Тема 5.</b> Контрольне заняття: подачі м'яча. Двостороння гра.	Здача нормативу – 2 год.	
	<b>Тема 6.</b> Вивчення техніки нападаючого	Практичне	

	удару у волейболі. Удосконалення в техніці подачі м'яча знизу і зверху.	заняття – 2 год.	
4.	<b>Тема 7.</b> Вдосконалення техніки нападаючого удару у волейболі. Двостороння гра.	Практичне заняття – 2 год.	
	<b>Тема 8.</b> Контрольне заняття: нападаючий удар. Двостороння гра.	Здача нормативу – 2 год.	
5.	<b>Тема 9.</b> Вивчення техніки прийому м'яча знизу. Удосконалення в техніці нападаючого удару у волейболі	Практичне заняття – 2 год.	
	<b>Тема 10.</b> Вивчення техніки одночасного, парного, групового блокування.	Практичне заняття – 2 год.	
6.	<b>Тема 11.</b> Вдосконалення в технічних прийомах гри у волейбол. Навчальна гра.	Практичне заняття – 2 год.	
	<b>Тема 12.</b> Вдосконалення техніки передач м'яча в парах двома руками зверху.	Практичне заняття – 2 год.	
7.	<b>Тема 13.</b> Контрольне заняття: передачі м'яча в парах двома руками зверху. Двостороння гра.	Здача нормативу – 2 год.	
	<b>Тема 14.</b> Двостороння гра у волейбол.	Практичне заняття – 2 год.	
<b>Змістовий модуль № 4 . НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС</b>			
8.	<b>Тема 15.</b> Техніка безпеки на занятті з настільного тенісу. Ознайомлення з основними прийомами гри, стійкою тенісиста.	Практичне заняття – 2 год.	
	<b>Тема 16.</b> Вивчення різновидів подач: „маятник”, „човник”, „віяло”.	Практичне заняття – 2 год.	
9.	<b>Тема 17.</b> Вдосконалення в техніці подач. Навчальна одиночна гра.	Практичне заняття – 2 год.	
	<b>Тема 18.</b> Вивчення різновидів ударів по кульці: накати, підрізки. Навчальна одиночна гра.	Практичне заняття – 2 год.	
10.	<b>Тема 19.</b> Вивчення техніки передач по зонах закритою-відкритою ракеткою	Практичне заняття – 2 год.	
	<b>Тема 20.</b> Вдосконалення подач м'яча по зонах	Практичне заняття – 2 год.	
11.	<b>Тема 21.</b> Контрольне заняття: подачі.	Здача нормативу – 2 год.	
	<b>Тема 22.</b> Вдосконалення передач по зонах. Двостороння гра.	Практичне заняття – 2 год.	
12.	<b>Тема 23.</b> Контрольне заняття: передачі м'яча по зонах.	Здача нормативу – 2 год.	
	<b>Тема 24.</b> Техніка гри в нападі і захисті.	Практичне заняття – 2 год.	
13.	<b>Тема 25.</b> Першість групи з настільного тенісу	Практичне заняття – 2 год.	
<b>Змістовий модуль № 6 ЛЕГКА АТЛЕТИКА</b>			
	<b>Тема 26.</b> Вдосконалення в техніці бігу на короткі дистанції та багатоскоках.	Практичне заняття – 2 год.	
14.	<b>Тема 27.</b> Вивчення основ техніки	Практичне	

	легкоатлетичного бігу на різні дистанції.	заняття – 2 год.	
	<b>Тема 28.</b> Ознайомлення з технікою низького старту.	Практичне заняття – 2 год.	
15.	<b>Тема 29.</b> Біг на короткі дистанції.	Практичне заняття – 2 год.	
	<b>Тема 30.</b> Контрольне заняття: біг 100м. Техніка виконання стрибка в довжину з місця. Багатоскоки.	Здача нормативу – 2 год.	
16.	<b>Тема 31.</b> Біг на середні дистанції з переходом на ходьбу.	Практичне заняття – 2 год.	
	<b>Тема 32.</b> Контрольне заняття: біг на середні дистанції.	Здача нормативу – 2 год.	
17.	<b>Тема 33.</b> Багатоскоки, стрибки у довжину.	Практичне заняття – 2 год.	
	<b>Тема 34.</b> Контрольне заняття: стрибок в довжину з місця.	Здача нормативу – 2 год.	

Тиждень	Тема занять ІІІ семестр	Форма діяльності та обсяг годин	Термін виконання
<b>Змістовий модуль № 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА</b>			
1	<b>Тема 1.</b> Основи техніки та методика навчання легкоатлетичних метань.	Практичне заняття – 2 год.	05.09.2024
2	<b>Тема 2.</b> Ознайомлення з технікою метань малого м'яча. Загальна фізична підготовка.	Практичне заняття – 2 год.	12.09.2024
3	<b>Тема 3.</b> Контрольне заняття: біг 100м. Техніка виконання стрибка в довжину з місця. Багатоскоки.	Здача нормативу – 2 год.	13.09.2024
4	<b>Тема 4.</b> Контрольне заняття: стрибок в довжину з місця.	Здача нормативу – 2 год.	19.09.2024
5	<b>Тема 5.</b> Контрольне заняття: біг на середні дистанції	Здача нормативу – 2 год.	26.09.2024
<b>Змістовий модуль №2. БАСКЕТБОЛ</b>			
6	<b>Тема 6.</b> Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Передача м'яча в парах.	Практичне заняття – 2 год.	27.09.2024
7	<b>Тема 7.</b> Ознайомлення з технічними прийомами гри в баскетбол.	Практичне заняття – 2 год.	03.10.2024
8	<b>Тема 8.</b> Контрольне заняття: ведення м'яча правою, лівою рукою.	Здача нормативу – 2 год.	10.10.2024
9	<b>Тема 9.</b> Ознайомлення з технікою виконання кидків м'яча з різної відстані.	Практичне заняття – 2 год.	11.10.2024
10	<b>Тема 10.</b> Контрольне заняття: штрафний кидок у кошик.	Здача нормативу – 2 год.	17.10.2024
11	<b>Тема 11.</b> Контрольне заняття: ведення м'яча,	Здача	24.10.2024

	подвійний крок, кидок у кошик. Двостороння навчальна гра.	нормативу – 2 год.	
<b>Змістовий модуль № 3. ГІМНАСТИКА</b>			
12	<b>Тема 12.</b> Гімнастика у системі фізичного виховання. Техніка безпеки на занятті гімнастикою. Основи термінології. Навчання вправ основної гімнастики.	Практичне заняття – 2 год.	25.10.2024
13	<b>Тема 13.</b> Комплекс танцювальної аеробіки. Удосконалення в техніці виконання акробатичних вправ.	Практичне заняття – 2 год.	31.10.2024
14	<b>Тема 14.</b> Контрольне заняття: акробатична комбінація, гнучкість. Ознайомлення з основами техніки виконання вправ на рівновагу, лазіння і перелазіння	Здача нормативу – 2 год.	07.11.2024
15	<b>Тема 15.</b> Комплекс танцювальної аеробіки, вправи на розвиток фізичних якостей.	Практичне заняття – 2 год.	08.11.2024
16	<b>Тема 16.</b> Контрольне заняття: човниковий біг 4 x 9 м, силові вправи для рук.	Здача нормативу – 2 год.	14.11.2024
17	<b>Тема 17.</b> Вправи зі скакалкою. Силові вправи для рук.	Практичне заняття – 2 год.	21.11.2024
18	<b>Тема 18.</b> Контрольне заняття: стрибки через скакалку. Піднімання тулуба з положення лежачі.	Здача нормативу – 2 год.	28.11.2024