

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ**

Циклова комісія викладачів фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи
О.Б. Жильцов
“ ” 2015 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

5.01010201 Початкова освіта
5.01010101 Дошкільна освіта
5.01010601 Соціальна педагогіка
5.02020401 Музичне мистецтво
5.02020501 Образотворче мистецтво
5.02020701 Дизайн
5.01020101 Фізичне виховання
5.02010201 Бібліотечна справа
5.02010501 Діловодство
5.03030301 Видавнича справа і редагування
5.03040101 Правознавство
5.03050801 Фінанси та кредит
5.03060101 Організація виробництва
5.02020201 Хореографія

Київ 2015


Робоча програма “Фізична культура” для студентів спеціальності «Початкова освіта», «Дошкільна освіта», «Соціальна педагогіка», «Музичне мистецтво», «Образотворче мистецтво», «Дизайн», «Фізичне виховання», «Бібліотечна справа», «Діловодство», «Видавнича справа і редагування», «Правознавство», «Фінанси та кредит», «Організація виробництва», «Хореографія».

“25” серпня 2015 року - 21с.

Розробник: Лазарев Борис Федорович, викладач циклової комісії фізичного виховання Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка.

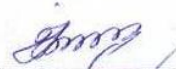
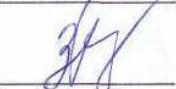
Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії викладачів фізичного виховання
Протокол від. “ 25 ”серпня 2015 року № 1

Голова циклової комісії викладачів фізичного виховання


_____ (Колоскова Н.О.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

“ 25 ”серпня 2015 року


Розподіл годин звірено з робочим навчальним планом, структура типова

Заступник директора
з навчальної роботи  (С.І. Дем'яненко)
Заступник директора
з навчально-методичної роботи  (З.Л. Гейхман)

Схвалено Методичною радою Університетського коледжу

Протокол від “31 ”серпня 2015 року № _____

“31 ”серпня 2015 року

Голова  (Братко М.В.)
(підпис) (прізвище та ініціали)



I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів –	Початкова освіта Дошкільна освіта Соціальна педагогіка Музичне мистецтво Образотворче мистецтво Дизайн Фізичне виховання Бібліотечна справа Діловодство Видавнича справа і редагування Фінанси та кредит Організація виробництва Хореографія Освітньо-кваліфікаційний рівень: Молодший спеціаліст	Нормативна	
Модулів –		Рік підготовки: 1-й	
Змістових модулів – 5		Семестр: 1-2	
Загальна кількість годин - 84			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента		Лекції : 6 год.	
		2	4
		Практичні: 70 год.	
		32	38
	Самостійна робота: 8 год.		
3	5		
Вид контролю: залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета : формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Завдання предмета:

- 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 студента 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.

Зміст предмета «Фізична культура» спрямований на формування у студентів таких предметних **компетентностей**:

- формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя,;
- формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості;
- здатність до оперування знаннями про закономірності рухової активності, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям;
- володіння методиками, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості;
- сприяння формуванню умінь і навичок використання фізичних вправ у повсякденній і подальшій професійній діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни I курс

Змістовий модуль 1. Легка атлетика (16 год.)

Лекція 1. Фізична культура і основи здорового способу життя (2 год.)

Практичні (14 год.)

1. Техніка високого та низького старту (2 год.)
2. Техніка високого та низького старту, стрибок у довжину з розбігу (2 год.)
3. Техніка метання м'яча на відстань (2 год.)
4. Техніка стрибка у довжину з розбігу «способом зігнувши ноги» (2 год.)
5. Техніка метання м'яча (2 год.)
6. Техніка естафетного бігу (2 год.)
7. Техніка бігу на середні та довгі дистанції (2 год.)

Змістовий модуль 2. Гімнастика(12 год.)

Практичні (12 год.)

1. Правила техніки безпеки на заняттях гімнастикою (2 год.)
2. Стройові вправи та з рівноваги, опорний стрибок (2 год.)
3. Вправи на низькій перекладині (2 год.)
4. Акробатичні вправи (2 год.)
5. Лазіння по гімнастичному канату (2 год.)
6. Вправи на колоді (2 год.)

Змістовий модуль 3. Волейбол(12 год.)

Практичні (12 год.)

1. Правила гри (2 год.)
2. Передачі м'яча у волейболі (2 год.)
3. Подачі м'яча у волейболі (4 год.)
4. Двохстороння гра у волейбол (4 год.)

Змістовий модуль 4. Баскетбол(12 год.)

Практичні (12 год.)

1. Історія баскетболу. Правила гри. (2 год.)
2. Передачі м'яча. (2 год.)
3. Кидок м'яча у кошик. (2 год.)
4. Кидок м'яча у кошик та оманні рухи (2 год.)
5. Взаємодії з захисником. (2 год.)
6. Кидок з подвійного кроку.(2 год.)

Змістовий модуль 5. Легка атлетика (24 год.)

Лекція 2. Засоби оцінки рухових якостей (4 год.)

Практичні (20 год.)

1. Правила безпеки на заняттях Високий старт і біг по повороту (2 год.)
2. Високий старт (2 год.)
3. Низький старт (2 год.)
4. Стрибок у висоту з розбігу (2 год.)
5. Стрибок у довжину (2 год.)
6. Човниковий біг (2 год.)
7. Стрибки в довжину з розбігу (2 год.)
8. Біг на короткі та середні дистанції (2 год.)
9. Долання смуги перешкод (2 год.)
10. Біг на довгі дистанції, тематичний облік (2 год.)

4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назва модулів і тем	Кількість годин						
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Практичних	Семинарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота
Курс I								
Змістовий модуль I. Легка атлетика								
1.	Фізична культура і основи здорового способу життя	2	2	2				
2.	Техніка високого та низького старту	2	2		2			
3.	Техніка високого та низького старту, стрибок у довжину з розбігу	2	2		2			
4.	Техніка метання м'яча	2	2		2			
5.	Техніка стрибка у довжину з розбігу «способом зігнувши ноги»	2	2		2			
6.	Техніка метання м'яча на відстань	2	2		2			
7.	Техніка естафетного бігу	2	2		2			
8.	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	2	2		2			
	Разом	16	16	2	14			
Змістовий модуль II. Гімнастика								
1	Правила техніки безпеки на заняттях гімнастикою	2	2		2			
2	Стройові вправи та з рівноваги, опорний стрибок	2	2		2			
3	Вправи на низькій перекладині	2	2		2			
4	Акробатичні вправи	5	2		2		3	
5	Лазіння по гімнастичному канату	2	2		2			
6	Вправи на колоді	2	2		2			
	Разом	15	12		12		3	
Змістовий модуль III. Волейбол								
1	Правила гри				2			
2	Передачі м'яча у волейболі				2			
3	Подачі м'яча у волейболі				4			
4	Двохстороння гра у волейбол				4			
	Разом	12	12		12			
Змістовий модуль IV. Баскетбол								
1	Історія баскетболу. Правила гри.	2	2		2			
2	Передачі м'яча	2	2		2			
3	Кидок м'яча у кошик	2	2		2			
4	Кидок м'яча у кошик та оманні рухи	2	2		2			
5	Взаємодії з захисником	2	2		2			
6	Кидок з подвійного кроку.(2	2		2			
	Разом	12	12		12			

5. Теми практичних занять I курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Змістовий модуль I. Легка атлетика	
1	Техніка високого та низького старту	2
2	Техніка високого та низького старту, стрибок у довжину з розбігу	2
3	Техніка метання м'яча	2
4	Техніка стрибка у довжину з розбігу «способом зігнувши ноги»	2
5	Техніка метання м'яча на відстань	2
6	Техніка естафетного бігу	2
7	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	2
	Змістовий модуль II. Гімнастика	
1	Правила техніки безпеки на заняттях гімнастикою	2
2	Стройові вправи та з рівноваги, опорний стрибок	2
3	Вправи на низькій перекладині	2
4	Акробатичні вправи	2
5	Лазіння по гімнастичному канату	2
6	Вправи на колоді	2
	Змістовий модуль III. Волейбол	
1	Правила гри	2
2	Передачі м'яча у волейболі	2
3	Подачі м'яча у волейболі	2
4	Двохстороння гра у волейбол	2
	Змістовий модуль IV. Баскетбол	
1	Історія баскетболу. Правила гри.	2
2	Передачі м'яча	2
3	Кидок м'яча у кошик	2
4	Кидок м'яча у кошик та оманні рухи	2
5	Взаємодії з захисником	2
6	Кидок з подвійного кроку.(2
	Змістовий модуль V. Легка атлетика	
1	Правила безпеки на заняттях Високий старт і біг по повороту	2
2	Високий старт	2
3	Низький старт	2
4	Стрибок у висоту з розбігу	2
5	Стрибок у довжину	2
6	Човниковий біг	2
7	Стрибки в довжину з розбігу	2
8	. Біг на короткі та середні дистанції	2
9	Долання смуги перешкод	2
10	Біг на довгі дистанції	2
	РАЗОМ	70

6. Самостійна робота I курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Біг на довгі дистанції	3	12
2	Акробатичні вправи	5	12

7. Навчально-методична карта дисципліни «Фізична культура»,

I курс (I семестр – разом: 37 год., лекції – 2 год., практичні заняття – 32 год, СО -3 год. I

II семестр – разом: 47 год., лекція – 4 год., практичні заняття – 38 год., СО 5 год.)

Тиж- день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Тема	ЛЕГКА АТЛЕТИКА								ГІМНАСТИКА							ВОЛЕЙБОЛ					БАСКЕТБОЛ				
ТЕМИ ЛЕКЦІЙ	Фізична культура та основи здорового способу життя																								
ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ																									
Види поточного контролю																									
ПМК	ЗАЛІК																								
		Техніка високого та низького старту	Техніка високого та низького старту, стрибок у довжину з розбігу	Техніка метання м'яча на відстань	Техніка стрибка у довжину з розбігу способом зігнувши ноги	Техніка метання м'яча	Техніка естафетного бігу	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	Правила техніки безпеки на заняттях гімнастики	Стройові вправи та з рівноваги, опорний стрибок	Вправи на низькій перекладині	Акробатичні вправи	Лазіння по гімнастичному канату	Вправи на колоді	Правила гри	Передачі м'яча у волейболі	Подачі м'яча у волейболі	Подачі м'яча у волейболі	Двостороння гра у волейбол	Двостороння гра у волейбол	Історія баскетболу. Правила гри	Передачі м'яча	Кидок м'яча у кошик	Кидок м'яча у кошик та обманні рухи	
	Тем. Контроль													Тем. Контроль						Тем. Контроль					

8. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

9. Методи контролю

1. Техніка виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

10. Розподіл балів, які отримують студенти I курсу

ЛЕГКА АТЛЕТИКА Орієнтовні навчальні нормативи

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

ГІМНАСТИКА Орієнтовні навчальні нормативи

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

ВОЛЕЙБОЛ

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		Середній	Достатній	Високий
10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в вказану викладачем зону.	Хл.	6	8	9
	Дівч.	5	6	8
6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в вказану зону)	Хл.	3	5	6
	Дівч.	2	3	5

БАСКЕТБОЛ

Орієнтовні навчальні нормативи

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень		
	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень):	1	3	5
	1	3	4
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):	2	3	5
	1	2	4

11. Методичне забезпечення

1. Навчальні посібники.
2. Конспекти лекцій.
3. Опорні конспекти для самостійного опрацювання.
4. Завдання для індивідуальних робіт та рекомендації до їх виконання.
5. Плани практичних занять та рекомендації до їх підготовки.
6. Практичні нормативи до змістовних модулів.
7. Робоча програма.

12. Очікувані результати

Легка атлетика

Теоретичні відомості

Студент: характеризує ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів, називає правила надання першої медичної допомоги при різних травмах, дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;

Спеціальна фізична підготовка

Студент: виконує спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами; виконує біг 30 м, біг 100 м., серії бігу 3x30 м, 2x100 м, 2x200 м., спортивну ходьбу на 1000 м. Рівномірний біг 1500м, повільний біг 6 хв; виконує стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»; виконує метання малого м'яча на відстань.

Орієнтовні навчальні нормативи

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

Гімнастика

Теоретичні відомості

Студент:

д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;

Спеціальна фізична підготовка

в и к о н у є стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната;

вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів

в и к о н у є вправи з подоланням особистої ваги; з допоміжними навантаженнями: в парах із подоланням опору та ваги партнера; вправи з гантелями, з набивними м'ячами (1–3 кг), вправи з партнером на гімнастичній лаві та стінці; перештовхування та опір партнерові; пробігання коротких (20–50 м) відрізків з максимальною швидкістю; стрибкові вправи з великою кількістю повторень та частотою виконання; вправи для розслаблення, збільшення еластичності та розтягнення м'язів; для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем;

в и к о н у є багаторазове повторення спеціально-підвідних вправ для оволодіння технікою конкретного гімнастичного елемента; вправи для розтягування м'язів у разі постійного збільшення кількості повторень, амплітуди й швидкості виконання (3–4 серії по 10–15 повторень);

дотримується правил техніки безпеки під час занять загальною і спеціальною фізичною підготовкою;

Стрибки

в и к о н у є опорні стрибки через гімнастичного козла:

стрибок через гімнастичного козла в довжину «ноги нарізно» (висота 100 — 115–120 см);

стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна — упор присівши — зіскок вигнувшись - о. с., стрибок боком (висота 100 — 115 см);

юнаки та дівчата — зі скакалкою (4x50; 2x100; 2x30с; 4x15с, 2 хв у повільному темпі);

Лазіння

Юнаки - в и к о н у є лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг;

Рівновага

Дівчата - в и к о н у є вправи на рівновагу: комбінація елементів вправ;

Акробатика

в и к о н у є комбінацію елементів вправ; стійку на кистях; стійка на голові та руках силою;

«міст» із положення лежачи і стоячи (з допомогою та страховкою);

зв'язки вивчених акробатичних елементів;

Виси та упори

в и к о н у є вправи у висах та упорах:

підтягування у висі; поєднання елементів вправ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; підйом переворотом або силою, перемах правою

(лівою) оберт уперед — перемах назад — опускання у вис — мах уперед — махом назад зіскок прогнувшись — о. с., підйом силою або переворотом — опускання у вис — вис зігнувшись — вис прогнувшись — вис зігнувшись — опускання у вис ззаду — вис зігнувшись — вис — зіскок — о. с.;

згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на брусах;

підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); поєднання елементів вправ;

згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави

Смуга перешкод

виконує подолання гімнастичної смуги перешкод,

з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ;

Колове тренування

Виконує комплекс вправ для колового тренування;

Орієнтовні навчальні нормативи

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

Волейбол

Теоретичні відомості

Студент: характеризує та аналізує волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила техніки безпеки.

Виконує показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри; дотримується правил безпеки життєдіяльності.

Спеціальна фізична підготовка

в и к о н у є повторне пробігання відрізків 5 – 10 – 15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи

вправо, вліво, по колу;

Багаторазові кидки набивного м'яча від грудей двома руками вперед, над собою; багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі; кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону.

Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.

Виконує: верхні прямі подачі до лівої та правої частини майданчика, чергування нижніх та верхніх прямих подач. Верхню бокову подачу в межах майданчика.

Володіє технікою переміщень (приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення і зупинки); прийом м'яча двома руками знизу після переміщення.

Виконує передачу м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах.

Застосовує уміння пом'якшити прийом сильно посланого м'яча; подачу на гравця.

Володіє технікою блокування; виконувати силові подачі обраним способом. Здійснює чергування подач в праву та ліву частини майданчика; розташування гравців у момент прийому м'яча від суперника в побудові "кутом вперед";

Вміє обирати місця для другої передачі; узгоджувати свої дії згідно з характером передачі; здійснення індивідуального блокування.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівень компетентності		
		Середній	Достатній	Високий
10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	Хл.	6	8	9
	Дівч.	5	6	8
6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)	Хл.	3	5	6
	Дівч.	2	3	5

Баскетбол

Теоретичні відомості

Студент:

характеризує організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; проведення та суддівство змагань;

Спеціальна фізична підготовка

виконує прискорення на 5, 10, 15, 20м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; "човниковий" біг 4x10м; серійні стрибки і з діставанням високо підвішених предметів та с зістрибуванням у глибину.

Техніко-тактична підготовка

виконує чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; ловлю і передачу м'яча одною і двома руками зверху на велику відстань; чергування різних способів ловлі, передач і ведень м'яча без зорового контролю, в умовах опору захисників;

застосовує серійні кидки з різних точок середньої і далекої відстані при активному опорі захисника, після виконання технічних прийомів нападу, фінтів і з опором захисника; відбивання м'яча; накривання кидка і організація боротьби за м'яч що відскочив від щита; добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита; штрафний кидок і дії гравців при його виконанні; вихід та протидії виходу на вільне місце для взаємодій між гравцями; взаємодії та протидії заслонам;

Орієнтовні навчальні нормативи

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень		
	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п'ятьма точками (кількість влучень): хлопці	1	3	5
	дівчата	1	3
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): хлопці	2	3	5
	дівчата	1	2

13. Рекомендована література

1. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання 10—11 класи. К.: Ранок, 2009., 208с.
2. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Фізична культура. 10 клас (хлопці). Майстер-клас. Розробки уроків. , К.: Ранок, 2010., 272с.
3. Лікувальна фізична культура Лечебная физическая культура Автор: Соколовський Валентин Степанович, Романова Ніна Олександрівна, Юшковська Ольга Геннадіївна Издательство: Одеський медуніверситет 2005, 235с.
4. Мамедов К.Р. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. Тематическое планирование, игры и упражнения.- : К.: Учитель, 2008., 83с.
5. Муравьев В.А., Залетаев И.П. Анализ проведения урока физкультуры.:М.: СпортАкадемПресс, 92с.
6. Осадчая Т. Ю., Максименко И. Г. Физическое воспитание школьников в США. :К.: :Олимпийская література, 2008., 144с.
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. — Тернопіль: Збруч, 2000.— 183 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbu.gov.ua/>
2. www.dnpb.gov.ua
3. <http://pidpuchniki.ws/>
4. <http://www.gumer.info/>
5. mon.gov.ua/images/education/average/prog12/f_k_pr.doc

