

Розглянуто на засіданні методичної комісії
викладачів суспільно-гуманітарних дисциплін

Протокол № 1 від 30.08. 2024 року

Голова методичної комісії _____ Ганна Гусева

Затверджую
заступник директора з НВР
_____ Світлана Болбат

**Поурочно-тематичний план та графік навчального процесу
з предмету: «Фізична культура» для учнів 1 курсу
з професії «Кухар, кондитер». Термін навчання 3 роки.**

№ п/п	Зміст уроку	Легка атлетика													
	Інваріантна складова	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Теоретико-методичні знання															
1	Вплив фізичного виховання на укріплення здоров'я.	+													
2	Профілактика професійних захворювань засобами фізвиховання.			+											
3	Профілактика шкідливих звичок.					+									
4	Засоби контролю і оцінки індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості.							+							
5	Фіз. навантаження та відпочинок як фактори впливу на фіз. розвиток.									+					
6	Усвідомлене значення фіз. здоров'я для життєдіяльності.											+			
7	Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії.						+								
Загальна фізична підготовка															
1	Вправи для розвитку швидкості.	+			+			+							
2	Вправи для розвитку спритності.		+			+			+						
3	Вправи для розвитку витривалості.			+			+			+					
4	Вправи для розвитку сили.				+			+			+				
5	Вправи для розвитку гнучкості.					+			+			+			
6	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.						+			+			+		
Професійно-прикладна фізична підготовка															
1	Вправи для розвитку швидкості.		+				+		+		+				
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.	+			+							+			
3	Вправи для розвитку координації рухів.			+				+							
Варіативний модуль «ЛЕГКА АТЛЕТИКА»															
Теоретичні відомості															
1	Класифікація видів легкої атлетики.	+	+	+				+							
2	Оздоровче та прикладне значення легкої атлетики.	+				+			+						
3	Особливості особистої гігієни легкоатлета.		+	+	+					+					
4	Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спеціальна фізична підготовка															
1	Спеціальні бігові вправи.		+		+			+					+		
2	Стрибкові вправи, багатоскоки.	+				+					+				
3	Спеціальні вправи для метань.		+	+	+	+			+				+		
4	Подолання перешкод.			+			+			+				+	
Біг															
1	Біг на короткі дистанції: техніка бігу, низький старт, стартовий розбіг (15-30 м.), біг по дистанції та фінішування.	+	+	+	+			+	+			+			
2	Естафетний біг, повторний біг (150-200м.) з вказаною швидкістю.			+		+		+		+		+			
3	Біг на середні та довгі дистанції: техніка бігу, високий старт, стартовий розбіг, рухи ніг, робота рук, особливості дихання, біг на повороті доріжки.		+		+		+		+		+		+		
4	Кросовий біг10-15хв.			+			+			+		+			
Стрибки															
1	Техніка виконання стрибків з місця.	+	+	+				+	+						
2	Стрибки у довжину з середнього та повного розбігу		+		+		+			+	+		+		
3	Стрибки на лівій, правій нозі (25-30м.)	+		+				+			+				
Метання															
1	Метання м'яча у горизонтальну і вертикальну ціль.	+	+		+			+				+			
2	Метання гранати (500 г.) у горизонтальну і вертикальну ціль.		+	+			+			+					
3	Метання малого м'яча на дальність з розбігу	+			+	+		+	+			+			
4	Метання гранати (500 г.) на дальність з розбігу			+			+			+	+	+	+		
5	Штовхання ядра на дальність з місця та зі стрибка.		+			+			+						

№ п/п	Зміст уроку	Легка атлетика													
	Інваріантна складова	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90				
Теоретико-методичні знання															
1	Вплив фізичного виховання на укріплення здоров'я.														
2	Профілактика професійних захворювань засобами фізвиховання.	+													
3	Профілактика шкідливих звичок.			+											
4	Засоби контролю і оцінки індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості.				+										
5	Фіз. навантаження та відпочинок як фактори впливу на фіз. розвиток.					+									
6	Усвідомлене значення фіз. здоров'я для життєдіяльності.						+								
7	Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії.							+							
Загальна фізична підготовка															
1	Вправи для розвитку швидкості.				+										
2	Вправи для розвитку спритності.	+					+								
3	Вправи для розвитку витривалості.		+					+							
4	Вправи для розвитку сили.			+					+						
5	Вправи для розвитку гнучкості.				+					+					
6	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.					+					+				
Професійно-прикладна фізична підготовка															
1	Вправи для розвитку швидкості.														
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.				+				+						
3	Вправи для розвитку координації рухів.			+				+							
Варіативний модуль «ЛЕГКА АТЛЕТИКА»			+				+				+				
Теоретичні відомості															
1	Класифікація видів легкої атлетики.	+	+												
2	Оздоровче та прикладне значення легкої атлетики.	+		+		+									
3	Особливості особистої гігієни легкоатлета.		+												
4	Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Спеціальна фізична підготовка															
1	Спеціальні бігові вправи.	+	+	+	+										
2	Стрибкові вправи, багатоскоки.	+		+		+			+		+				
3	Спеціальні вправи для метань.		+												
4	Подолання перешкод.			+			+			+					
Біг															
1	Біг на короткі дистанції: техніка бігу, низький старт, стартовий розбіг (15-30 м.), біг по дистанції та фінішування.	+	+			+			+						
2	Естафетний біг, повторний біг (150-200м.) з вказаною швидкістю.			+			+			+					
3	Біг на середні та довгі дистанції: техніка бігу, високий старт, стартовий розбіг, рухи ніг, робота рук, особливості дихання, біг на повороті доріжки.		+		+			+		+					
4	Кросовий біг 10-15хв.			+			+		+		+				
Стрибки															
1	Техніка виконання стрибків з місця.	+	+	+				+		+					
2	Стрибки у довжину з середнього та повного розбігу		+		+		+		+		+				
3	Стрибки на лівій, правій нозі (25-30м.)	+		+		+		+		+					
Метання															
1	Метання м'яча у горизонтальну і вертикальну ціль.	+	+		+			+			+				
2	Метання гранати (700 г.) у горизонтальну і вертикальну ціль.		+	+			+			+					
3	Метання малого м'яча на дальність з розбігу				+			+			+				
4	Метання гранати (700 г.) на дальність з розбігу	+					+			+					
5	Штовхання ядра на дальність з місця та зі стрибка.		+			+			+						

№ п/п	Зміст уроку	Волейбол															
	Інваріантна складова	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
Теоретико-методичні знання																	
1	Вплив фізичного виховання на укріплення здоров'я.	+															
2	Профілактика професійних захворювань засобами фізвиховання.		+														
3	Профілактика шкідливих звичок.			+													
4	Засоби контролю і оцінки індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості.				+												
5	Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.								+								
6	Усвідомлене значення фіз. здоров'я для життєдіяльності.									+							
7	Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії.										+						
Загальна фізична підготовка																	
1	Вправи для розвитку швидкості.	+				+			+				+				
2	Вправи для розвитку спритності.		+				+			+							
3	Вправи для розвитку витривалості.			+				+			+						
4	Вправи для розвитку сили.				+				+			+					
5	Вправи для розвитку гнучкості.	+				+				+			+				
6	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.		+				+				+						
Професійно-прикладна фізична підготовка																	
1	Вправи для розвитку швидкості.							+				+					
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.					+							+				
3	Вправи для розвитку координації рухів.				+				+								
Варіативний модуль «ВОЛЕЙБОЛ»																	
Теоретичні відомості																	
1	Історія волейболу.	+	+														
2	Правила техніки безпеки під час вивчення елементів волейболу.	+	+	+		+			+		+		+				
3	Правила гри у волейбол.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Спеціальна фізична підготовка																	
1	Прискорення із різних вихідних положень 5 - 10м із зміною напрямку та швидкості руху.	+	+						+	+							
2	Стрибки у довжину, стрибки через скакалку, багато скоки.			+	+						+	+					
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу.		+			+		+		+			+				
4	Кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону.			+			+		+		+						
5	Кидки набивного м'яча від грудей двома руками вперед, над собою.	+	+						+	+							
6	Багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
7	Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.		+				+	+			+	+					
Техніко-тактична підготовка																	
1	Націлена подача, скорочена верхня пряма подача, планеруюча подача, силові подачі.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
2	Прийом м'яча після сильних верхніх подач, прийом м'яча, що летить збоку, прийом м'яча після швидкого переміщення.	+		+		+				+		+					
3	Взаємодія гравців, що приймають м'яч із гравцем, що перебуває в зоні 4,3,2.				+	+	+	+	+	+	+	+	+				
4	Передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
5	Скорочені передачі. Передачі в стрибку.					+	+	+		+							
6	Передача м'яча із задньої лінії.				+	+			+				+				
7	Передача м'яча для нападаючого удару з другої лінії.	+		+			+	+			+	+					
8	Прямий нападаючий удар з високих та середніх передач.	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+				
9	Прямий нападаючий удар з переводом.		+			+	+	+									
10	Прямий нападаючий удар з другої лінії.				+		+		+		+	+	+				
11	Одиночне та групове блокування в зонах 3; 2; 4.	+	+	+													
12	Вибір місця для блокування, взаємодія з партнером по блоку.				+	+	+			+		+					
13	Навчальна та двостороння гра.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

№ п/п	Зміст уроку	Волейбол															
	Інваріантна складова	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80				
Теоретико-методичні знання																	
1	Вплив фізичного виховання на укріплення здоров'я.					+											
2	Профілактика професійних захворювань засобами фізвиховання.	+															
3	Профілактика шкідливих звичок.		+														
4	Засоби контролю і оцінки індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості.			+													
5	Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.							+									
6	Усвідомлене значення фіз. здоров'я для життєдіяльності.								+								
7	Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії.									+							
Загальна фізична підготовка																	
1	Вправи для розвитку швидкості.				+			+				+					
2	Вправи для розвитку спритності.	+				+			+				+				
3	Вправи для розвитку витривалості.		+				+			+							
4	Вправи для розвитку сили.			+				+			+						
5	Вправи для розвитку гнучкості.				+				+			+					
6	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.					+				+			+				
Професійно-прикладна фізична підготовка																	
1	Вправи для розвитку швидкості.						+				+						
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.				+							+					
3	Вправи для розвитку координації рухів.			+				+									
Варіативний модуль «ВОЛЕЙБОЛ»																	
Теоретичні відомості																	
1	Історія волейболу.	+	+														
2	Правила техніки безпеки під час вивчення елементів волейболу.	+	+		+			+		+		+					
3	Правила гри у волейбол.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Спеціальна фізична підготовка																	
1	Прискорення із різних вихідних положень 5 - 10м із зміною напрямку та швидкості руху.	+		+			+	+	+		+		+				
2	Стрибки у довжину, стрибки через скакалку, багато скоки.		+	+		+				+	+						
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу.	+			+				+			+					
4	Кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону.		+			+				+			+				
5	Кидки набивного м'яча від грудей двома руками вперед, над собою.	+						+	+								
6	Багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
7	Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.		+			+	+			+	+						
Техніко-тактична підготовка																	
1	Націлена подача, скорочена верхня пряма подача, планеруюча подача, силові подачі.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
2	Прийом м'яча після сильних верхніх подач, прийом м'яча, що летить збоку, прийом м'яча після швидкого переміщення.		+		+		+		+		+		+				
3	Взаємодія гравців, що приймають м'яч із гравцем, що перебуває в зоні 4,3,2.			+	+	+	+	+	+	+	+	+					
4	Передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
5	Скорочені передачі. Передачі в стрибку.				+	+	+						+				
6	Передача м'яча із задньої лінії.			+	+				+			+	+				
7	Передача м'яча для нападаючого удару з другої лінії.					+	+			+	+						
8	Прямий нападаючий удар з високих та середніх передач.		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+				
9	Прямий нападаючий удар з переводом.				+	+	+						+				
10	Прямий нападаючий удар з другої лінії.			+		+		+		+	+	+					
11	Одиночне та групове блокування в зонах 3; 2; 4.	+	+		+		+		+			+					
12	Вибір місця для блокування, взаємодія з партнером по блоку.			+	+	+		+		+			+				
13	Навчальна та двостороння гра.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

№ п/п	Зміст уроку	Гімнастика															
	Інваріантна складова	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
Теоретико-методичні знання																	
1	Вплив фізичного виховання на укріплення здоров'я.	+															
2	Профілактика професійних захворювань засобами фізвиховання.		+														
3	Профілактика шкідливих звичок.			+													
4	Засоби контролю і оцінки індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості.				+												
5	Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.								+								
6	Усвідомлене значення фізичного здоров'я для життєдіяльності.									+							
7	Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії.										+						
Загальна фізична підготовка																	
1	Вправи для розвитку швидкості.	+				+			+				+				
2	Вправи для розвитку спритності.		+				+			+							
3	Вправи для розвитку витривалості.			+				+			+						
4	Вправи для розвитку сили.	+			+				+			+					
5	Вправи для розвитку гнучкості.		+			+				+				+			
6	Вправи для розвитку швидко-силових якостей.			+			+				+						
Професійно-прикладна фізична підготовка																	
1	Вправи для розвитку швидкості.		+					+					+				
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.					+								+			
3	Вправи для розвитку координації рухів.				+				+								
Варіативний модуль «ГІМНАСТИКА»																	
Теоретичні відомості																	
1	Види гімнастики.	+	+														
2	Ранкова гігієнічна гімнастика та її значення для організму учня.		+	+	+					+							
3	Правила техніки безпеки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спеціальна фізична підготовка																	
1	Строєві вправи і прийоми.	+	+		+	+		+	+		+	+					
2	Загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
3	Вправи для формування та корекції постави			+			+		+			+					
4	Перешикування та повороти в русі.	+	+			+			+		+		+		+		
5	Вправи спеціальної фізичної підготовки.			+			+		+			+					
Вправи, які виконуються на гімнастичних приладах						+			+				+				
1	Опорні стрибки: способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину;			+	+	+		+			+	+	+				
2	Стрибки зі скакалкою на швидкість та витривалість (4х50; 2х100; 2х30с; 4х15с, 2 хв. у повільному темпі).	+		+		+		+		+		+					
3	Лазіння: (хл.) лазіння по канату.				+			+	+		+		+		+		
4	Акробатика : перекиди вперед (назад), стійки на голові, стійка на лопатках, міст, зв'язки елементів.		+	+		+		+	+		+						
5	Вправи на перекладині: підтягування, підйом переворотом або силою в упор.	+			+		+			+				+			
6	Вправи на паралельних брусах: упор на брусах, махи в упорі, сід «ноги нарізно», махом назад або махом вперед зіскок.		+		+		+		+		+						
7	Вправи на тренажерах: для розвитку м'язів рук, ніг, тулуба, м'язів живота.			+		+		+		+		+		+			
8	Колове тренування: комплекс вправ визначає викладач.		+				+		+		+						
9	Атлетична гімнастика: підготовчий комплекс вправ без обтяжень з атлетизму.	+			+			+		+		+		+			
10	Рівновага: (дівч.) вхід з додатковою опорою; ходьба по колоді руки в сторони; поворот на 180° махом лівої (правої), рівновага на одній, руки в сторони; поворот праворуч (ліворуч) на 90°; упор присівши; стійка ноги нарізно, руки в сторони; поворот ліворуч (праворуч); стійка вздовж.		+		+		+	+		+				+			

№ п/п	Зміст уроку	Гімнастика													
	Інваріантна складова	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68				
Теоретико-методичні знання															
1	Вплив фізичного виховання на укріплення здоров'я.		+												
2	Профілактика професійних захворювань засобами фізвиховання.			+											
3	Профілактика шкідливих звичок.				+										
4	Засоби контролю і оцінки індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості.					+									
5	Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.									+					
6	Усвідомлене значення фізичного здоров'я для життєдіяльності.										+				
7	Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії.							+							
Загальна фізична підготовка															
1	Вправи для розвитку швидкості.		+				+			+					
2	Вправи для розвитку спритності.			+				+			+				
3	Вправи для розвитку витривалості.	+			+				+						
4	Вправи для розвитку сили.		+			+				+					
5	Вправи для розвитку гнучкості.			+			+				+				
6	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.				+			+							
Професійно-прикладна фізична підготовка															
1	Вправи для розвитку швидкості.	+							+						
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.		+				+								
3	Вправи для розвитку координації рухів.			+		+				+					
Варіативний модуль «ГІМНАСТИКА»															
Теоретичні відомості															
1	Види гімнастики.	+	+												
2	Ранкова гігієнічна гімнастика та її значення для організму учня.			+	+						+				
3	Правила техніки безпеки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Спеціальна фізична підготовка															
1	Стройові вправи і прийоми.	+	+		+		+		+						
2	Загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
3	Вправи для формування та корекції постави				+			+		+					
4	Перешикування та повороти в русі.	+	+	+		+	+			+					
5	Вправи спеціальної фізичної підготовки.				+			+		+					
Вправи, які виконуються на гімнастичних приладах															
1	Опорні стрибки: способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину;				+	+	+								
2	Стрибки зі скакалкою на швидкість та витривалість (4х50; 2х100; 2х30с; 4х15с, 2 хв. у повільному темпі).	+			+		+		+		+				
3	Лазіння: (хл.) лазіння по канату.					+	+		+	+					
4	Акробатика : перекиди вперед (назад), стійки на голові, стійка на лопатках, міст, зв'язки елементів.	+		+	+		+		+	+					
5	Вправи на перекладині: підтягування, підйом переворотом або силою в упор.	+		+			+				+				
6	Вправи на паралельних брусах: упор на брусах, махи в упорі, сід «ноги нарізно», махом назад або махом вперед зіскок.			+		+		+		+					
7	Вправи на тренажерах: для розвитку м'язів рук, ніг, тулуба, м'язів живота.		+		+		+		+		+				
8	Колове тренування: комплекс вправ визначає викладач.			+				+							
9	Атлетична гімнастика: підготовчий комплекс вправ без обтяжень з атлетизму.		+			+			+						
10	Рівновага: (дівч.) вхід з додатковою опорою; ходьба по колоді руки в сторони; поворот на 180° махом лівої (правої), рівновага на одній, руки в сторони; поворот праворуч (ліворуч) на 90°; упор присівши; стійка ноги нарізно, руки в сторони; поворот ліворуч (праворуч); стійка вздовж.			+		+			+		+				

№ п/п	Зміст уроку		Баскетбол																
	Інваріантна складова		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50			
Теоретико-методичні знання																			
1	Вплив фізичного виховання на укріплення здоров'я.		+																
2	Профілактика професійних захворювань засобами фізвиховання.			+															
3	Профілактика шкідливих звичок.				+														
4	Засоби контролю і оцінки індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості.					+													
5	Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.						+												
6	Усвідомлене значення фізичного здоров'я для життєдіяльності.								+										
7	Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії.										+								
Загальна фізична підготовка																			
1	Вправи для розвитку швидкості.		+			+						+							
2	Вправи для розвитку спритності.			+			+				+			+					
3	Вправи для розвитку витривалості.				+			+					+						
4	Вправи для розвитку сили.					+			+			+				+			
5	Вправи для розвитку гнучкості.						+			+									
6	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.							+			+				+				
Професійно-прикладна фізична підготовка																			
1	Вправи для розвитку швидкості.			+					+			+							
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.						+				+					+			
3	Вправи для розвитку координації рухів.					+					+			+					
Варіативний модуль «БАСКЕТБОЛ»																			
Теоретичні відомості																			
1	Історія розвитку баскетболу у світі та Україні.		+	+															
2	Правила змагань.		+	+	+			+				+							
3	Правила техніки безпеки під час вивчення елементів баскетболу.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Спеціальна фізична підготовка																			
1	Вправи з прискоренням (10-20м) з різних стартових положень різними способами			+	+		+		+	+		+	+						
2	“Човниковий” біг 4х10м.		+			+			+			+			+				
3	Серії стрибків в гору з різних вихідних положень та із зістрибуванням у глибину			+				+		+	+			+					
Техніко-тактична підготовка																			
1	Чергування різних стійок		+		+		+			+			+		+				
2	Пересування та зупинки			+		+			+					+					
3	Повороти у русі та на місці		+				+				+		+						
4	Ведення м'яча			+		+		+		+		+		+		+			
5	Ловля і передача м'яча однією і двома руками зверху, із за голови, від грудей		+		+	+		+	+		+	+		+	+				
6	Серії кидків із середньої і далекої відстані при протидії захисника		+	+			+	+		+	+		+	+		+			
7	Відбивання м'яча			+			+			+	+		+						
8	Накривання кидка і підбор м'яча під щитом		+			+			+			+			+				
9	Добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита				+			+			+			+		+			
10	Штрафний кидок і тактичні дії у нападі та захисті			+		+		+		+		+		+					
11	Двостороння гра			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

№ п/п	Зміст уроку	Баскетбол													
	Інваріантна складова	51	52	53	54	55	56	57	58						
Теоретико-методичні знання															
1	Вплив фізичного виховання на укріплення здоров'я.	+													
2	Профілактика професійних захворювань засобами фізвиховання.		+												
3	Профілактика шкідливих звичок.			+											
4	Засоби контролю і оцінки індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості.				+										
5	Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.					+									
6	Усвідомлене значення фізичного здоров'я для життєдіяльності.							+							
7	Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії.														
Загальна фізична підготовка															
1	Вправи для розвитку швидкості.	+			+										
2	Вправи для розвитку спритності.		+			+									
3	Вправи для розвитку витривалості.			+			+								
4	Вправи для розвитку сили.				+			+							
5	Вправи для розвитку гнучкості.					+			+						
6	Вправи для розвитку швидко-сило-вих якостей.						+								
Професійно-прикладна фізична підготовка															
1	Вправи для розвитку швидкості.		+					+							
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.					+									
3	Вправи для розвитку координації рухів.				+				+						
Варіативний модуль «БАСКЕТБОЛ»															
Теоретичні відомості															
1	Історія розвитку баскетболу у світі та Україні.	+	+												
2	Правила змагань.	+	+	+	+	+									
3	Правила техніки безпеки під час вивчення елементів баскетболу.	+	+	+	+	+	+	+	+						
Спеціальна фізична підготовка															
1	Вправи з прискоренням (10-20м) з різних стартових положень різними способами			+		+			+						
2	“Човниковий” біг 4x10м.	+			+			+							
3	Серії стрибків в гору з різних вихідних положень та із зістрибуванням у глибину		+			+	+		+						
Техніко-тактична підготовка															
1	Чергування різних стійок	+		+		+			+						
2	Пересування та зупинки		+		+			+							
3	Повороти у русі та на місці	+				+									
4	Ведення м'яча		+		+		+		+						
5	Ловля і передача м'яча однією і двома руками зверху, із за голови, від грудей	+		+	+		+	+							
6	Серії кидків із середньої і далекої відстані при протидії захисника	+	+			+	+		+						
7	Відбивання м'яча		+			+			+						
8	Накривання кидка і підбор м'яча під щитом	+			+			+							
9	Добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита			+			+								
10	Штрафний кидок і тактичні дії у нападі та захисті		+		+		+		+						
11	Двостороння гра		+	+	+	+	+	+	+						

ДНЗ «Решетилівський професійний аграрний ліцей ім. І.Г.Боровенського»

Розглянуто на засіданні методичної комісії
викладачів суспільно-гуманітарних дисциплін
Протокол № 1 від 30.08. 2024 року
Голова методичної комісії _____ Ганна Гусева

Затверджую
заступник директора з НВР
_____ Світлана Болбат

Поурочно-тематичний план та графік навчального процесу з предмету: «Фізична культура» для учнів 2 курсу з професії «Кухар, кондитер». Термін навчання 3 роки.

№ п/п	Зміст уроку	Легка атлетика											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Інваріантна складова													
Теоретико-методичні знання													
1	Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.	+											
2	Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності.			+									
3	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.					+							
4	Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.							+					
5	Індивідуальне та групове туристичне спорядження. Особиста гігієна, одяг і взуття туриста. Туристичний маршрут та маршрутний лист.									+			
Загальна фізична підготовка													
1	Вправи для розвитку швидкості.	+			+			+					
2	Вправи для розвитку спритності.		+			+			+				
3	Вправи для розвитку витривалості.			+			+			+			
4	Вправи для розвитку сили.				+			+			+		
5	Вправи для розвитку гнучкості.					+			+			+	
6	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.						+			+			+
7	Комплексні естафети з м'ячем												
Професійно-прикладна фізична підготовка													
1	Вправи для розвитку швидкості.		+				+		+		+		
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.	+			+							+	
3	Вправи для розвитку координації рухів.			+				+					
Варіативний модуль «ЛЕГКА АТЛЕТИКА»													
Теоретичні відомості													
1	Формування професійно-важливих рухових навиків для вибраної професії.	+	+	+				+					
2	Здійснення самоконтролю.	+				+			+				
3	Правила суддівства з легкої атлетики.		+	+	+					+			
4	Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.												
Спеціальна фізична підготовка													
1	Спеціальні бігові вправи.		+		+			+				+	
2	Стрибкові вправи, багатоскоки.	+				+					+		
3	Спеціальні вправи для метань.		+	+	+	+			+			+	
4	Подолання перешкод.			+			+			+			+
Біг													
1	Біг на короткі дистанції: вдосконалення техніки бігу; прискорення.	+		+		+		+		+			
2	Естафетний біг (передача та приймання естафетної палички, біг в «коридорі».				+		+		+		+		+
3	Човниковий біг; інтервальний біг 30-60 м.; біг з ходу 20-40м.; біг з низького старту 30-60м.; біг 100-200м. з інтенсивністю 75%.	+	+			+		+		+		+	
4	Біг на середні та довгі дистанції: вдосконалення старту та техніки бігу на повороті.		+		+		+		+		+		+
5	Повторний біг на відрізах 300-600 м. в змінному темпі; інтервальний біг 200-400м., біг дівчата - 2000м. юнаки -3000 м.			+		+		+		+		+	
6	Крос (біг по пересічній місцевості) - вдосконалення техніки бігу; біг по рівнинних ділянках, вибігання угору - 250 м (під кутом до 15 град.) та збігання з неї; Подолання відрізків 400-600м. Рівномірний біг 7-18 хв., спортивна ходьба на 1000-1200 м.	+			+		+		+		+		+
Стрибки													
1	Стрибки: спеціальні вправи стрибун; стрибки в довжину з місця.	+	+	+				+	+				
2	Стрибки з 5-7 бігових кроків стрибки з короткого(15-18 м) та повного (22-25 м) розбігів «зігнувши ноги» та «прогинаючись».		+		+		+			+	+		+
Метання													
1	Метання гранати: вдосконалення техніки метання гранати з розбігу;	+	+		+			+				+	
2	Спеціальні вправи для вдосконалення техніки метання; контрольне метання.		+	+			+			+			

3	Штовхання ядра: штовхання ядра (4, 6 кг.) з місця, зі стрибка, фінальне зусилля, страховка, скачки на правій нозі, стоячи спиною в напрямку поштовху.	+				+	+		+	+			+	+
№ п/п	Зміст уроку	Легка атлетика												
	Інваріантна складова	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	
Теоретико-методичні знання														
1	Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.						+			+				
2	Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності.	+									+			
3	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.			+					+					
4	Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.					+						+		
5	Індивідуальне та групове туристичне спорядження. Особиста гігієна, одяг і взуття туриста. Туристичний маршрут та маршрутний лист.							+					+	
Загальна фізична підготовка														
1	Вправи для розвитку швидкості.				+			+				+		
2	Вправи для розвитку спритності.	+				+			+				+	
3	Вправи для розвитку витривалості.		+				+			+				
4	Вправи для розвитку сили.			+				+			+			
5	Вправи для розвитку гнучкості.				+				+			+		
6	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.					+				+			+	
7	Комплексні естафети з м'ячем													
Професійно-прикладна фізична підготовка														
1	Вправи для розвитку швидкості.						+				+			
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.				+							+		
3	Вправи для розвитку координації рухів.			+				+		+				
Варіативний модуль «ЛЕГКА АТЛЕТИКА»														
Теоретичні відомості														
1	Класифікація видів легкої атлетики.	+	+					+				+		
2	Оздоровче та прикладне значення легкої атлетики.	+		+					+					
3	Особливості особистої гігієни легкоатлета.		+							+				
4	Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спеціальна фізична підготовка														
1	Спеціальні бігові вправи.	+	+	+	+			+				+		
2	Стрибкові вправи, багатоскоки.	+		+		+		+			+			
3	Спеціальні вправи для метань.		+						+			+		
4	Подолання перешкод.			+		+		+		+			+	
Біг														
1	Біг на короткі дистанції: вдосконалення техніки бігу; прискорення.	+		+		+		+		+				
2	Естафетний біг (передача та приймання естафетної палички, біг в «коридорі».				+		+		+		+		+	
3	Човниковий біг; інтервальний біг 30-60 м.; біг з ходу 20-40м.; біг з низького старту 30-60м.; біг 100-200м. з інтенсивністю 75%.	+	+			+		+		+		+		
4	Біг на середні та довгі дистанції: вдосконалення старту та техніки бігу на повороті.		+		+		+		+		+		+	
5	Повторний біг на відрізах 300-600 м. в змінному темпі; інтервальний біг 200-400м., біг дівчата - 2000м. юнаки -3000 м.			+		+		+		+		+		
6	Крос (біг по пересічній місцевості) - вдосконалення техніки бігу; біг по рівнинних ділянках, вибігання угору - 250 м (під кутом до 15 град.) та збігання з неї; Подолання відрізків 400-600м. Рівномірний біг 7-18 хв., спортивна ходьба на 1000-1200 м.	+			+		+		+		+		+	
Стрибки														
1	Стрибки: спеціальні вправи стрибуну; стрибки в довжину з місця.	+	+	+				+	+					
2	Стрибки з 5-7 бігових кроків стрибки з короткого(15-18 м) та повного (22-25 м) розбігів «зігнувши ноги» та «прогинаючись».		+		+		+			+	+		+	
Метання														
1	Метання гранати: вдосконалення техніки метання гранати з розбігу.	+	+		+			+				+		
2	Спеціальні вправи для вдосконалення техніки метання; контрольне метання.		+	+			+			+				

3	Штовхання ядра: штовхання ядра (4, 6 кг.) з місця, зі стрибка, фінальне зусилля, страховка, скачки на правій нозі, стоячи спиною в напрямку поштовху.	+			+	+		+	+			+	+	
---	---	---	--	--	---	---	--	---	---	--	--	---	---	--

№ п/п	Зміст уроку	Волейбол																										
	Інваріантна складова	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28											
Теоретико-методичні знання																												
1	Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.	+																										
2	Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності.		+							+																		
3	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.			+				+				+																
4	Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.				+												+											
5	Індивідуальне та групове туристичне спорядження. Особиста гігієна, одяг і взуття туриста. Туристичний маршрут та маршрутний лист.					+			+					+														
Загальна фізична підготовка																												
1	Вправи для розвитку швидкості.	+				+			+				+															
2	Вправи для розвитку спритності.		+				+			+				+														
3	Вправи для розвитку витривалості.			+				+			+				+													
4	Вправи для розвитку сили.				+				+			+				+												
5	Вправи для розвитку гнучкості.	+				+				+			+				+											
6	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.		+				+				+			+														
7	Комплексні естафети з м'ячем			+				+				+			+													
Професійно-прикладна фізична підготовка																												
1	Вправи для розвитку швидкості.							+				+																
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.					+							+				+											
3	Вправи для розвитку координації рухів.				+				+						+													
Варіативний модуль «ВОЛЕЙБОЛ»																												
Теоретичні відомості																												
1	Історія волейболу.	+	+																									
2	Правила техніки безпеки під час вивчення елементів волейболу.	+	+	+		+			+		+		+			+												
3	Правила гри у волейбол.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
Спеціальна фізична підготовка																												
1	Прискорення із різних вихідних положень 5 - 10м із зміною напрямку та швидкості руху.	+	+						+	+					+													
2	Стрибки у довжину, стрибки через скакалку, багато скоки.			+	+						+	+																
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу.		+			+		+		+			+			+												
4	Кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону.			+			+		+		+			+														
5	Кидки набивного м'яча від грудей двома руками вперед, над собою.	+	+						+	+						+	+											
6	Багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
7	Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.		+				+	+			+	+			+	+												
Техніко-тактична підготовка																												
1	Націлена подача, скорочена верхня пряма подача, планеруюча подача, силові подачі.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
2	Прийом м'яча після сильних верхніх подач, прийом м'яча, що летить збоку, прийом м'яча після швидкого переміщення.	+		+		+				+		+		+			+											
3	Взаємодія гравців, що приймають м'яч із гравцем, що перебуває в зоні 4,3,2.				+	+	+	+	+	+	+	+	+															
4	Передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
5	Скорочені передачі. Передачі в стрибку.					+	+	+		+				+	+													
6	Передача м'яча із задньої лінії.				+	+			+				+	+		+												
7	Передача м'яча для нападаючого удару з другої лінії.	+		+			+	+			+	+					+											
8	Прямий нападаючий удар з високих та середніх передач.	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+												
9	Прямий нападаючий удар з переводом.		+			+	+	+						+	+													
10	Прямий нападаючий удар з другої лінії.				+		+		+		+	+	+				+											
11	Одиночне та групове блокування в зонах 3; 2; 4.	+	+	+				+				+				+												
12	Вибір місця для блокування, взаємодія з партнером по блоку.				+	+	+			+		+		+	+	+												
13	Навчальна та двостороння гра.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											

№ п/п	Зміст уроку		Волейбол															
	Інваріантна складова		80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93		
Теоретико-методичні знання																		
1	Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.						+							+				
2	Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності.		+					+								+		
3	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.			+			+				+							
4	Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.				+										+			
5	Індивідуальне та групове туристичне спорядження. Особиста гігієна, одяг і взуття туриста. Туристичний маршрут та маршрутний лист.								+				+					
Загальна фізична підготовка																		
1	Вправи для розвитку швидкості.					+			+				+					
2	Вправи для розвитку спритності.		+				+			+				+				
3	Вправи для розвитку витривалості.			+				+			+				+			
4	Вправи для розвитку сили.				+				+			+				+		
5	Вправи для розвитку гнучкості.					+				+			+					
6	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.						+				+			+				
7	Комплексні естафети з м'ячем							+				+			+			
Професійно-прикладна фізична підготовка																		
1	Вправи для розвитку швидкості.							+				+			+			
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.					+							+			+		
3	Вправи для розвитку координації рухів.				+				+					+				
Варіативний модуль «ВОЛЕЙБОЛ»																		
Теоретичні відомості																		
1	Історія волейболу.		+	+														
2	Правила техніки безпеки під час вивчення елементів волейболу.		+	+		+			+		+		+					
3	Правила гри у волейбол.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Спеціальна фізична підготовка																		
1	Прискорення із різних вихідних положень 5 - 10м із зміною напрямку та швидкості руху.		+		+			+	+	+		+		+				
2	Стрибки у довжину, стрибки через скакалку, багато скоки.			+	+		+				+	+			+	+		
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу.		+			+				+			+					
4	Кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону.			+			+				+			+				
5	Кидки набивного м'яча від грудей двома руками вперед, над собою.		+						+	+					+			
6	Багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
7	Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.			+			+	+			+	+			+	+		
Техніко-тактична підготовка																		
1	Націлена подача, скорочена верхня пряма подача, планеруюча подача, силові подачі.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2	Прийом м'яча після сильних верхніх подач, прийом м'яча, що летить збоку, прийом м'яча після швидкого переміщення.			+		+		+		+		+		+		+		
3	Взаємодія гравців, що приймають м'яч із гравцем, що перебуває в зоні 4,3,2.				+	+	+	+	+	+	+	+	+					
4	Передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
5	Скорочені передачі. Передачі в стрибку.					+	+	+			+			+				
6	Передача м'яча із задньої лінії.				+	+				+			+	+				
7	Передача м'яча для нападаючого удару з другої лінії.						+	+			+	+			+			
8	Прямий нападаючий удар з високих та середніх передач.			+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+		
9	Прямий нападаючий удар з переводом.					+	+	+						+				
10	Прямий нападаючий удар з другої лінії.				+		+		+		+	+	+			+		
11	Одиночне та групове блокування в зонах 3; 2; 4.		+	+		+		+		+			+		+			
12	Вибір місця для блокування, взаємодія з партнером по блоку.				+	+	+		+		+			+				
13	Навчальна та двостороння гра.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

№ п/п	Зміст уроку		Гімнастика															
	Інваріантна складова		29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40				
Теоретико-методичні знання																		
1	Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.		+															
2	Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності.			+														
3	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.				+				+			+						
4	Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.					+												
5	Індивідуальне та групове туристичне спорядження. Особиста гігієна, одяг і взуття туриста. Туристичний маршрут та маршрутний лист.							+		+			+					
Загальна фізична підготовка																		
1	Вправи для розвитку швидкості.		+				+			+				+				
2	Вправи для розвитку спритності.			+				+			+							
3	Вправи для розвитку витривалості.				+				+			+						
4	Вправи для розвитку сили.		+			+				+			+					
5	Вправи для розвитку гнучкості.			+			+				+			+				
6	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.				+			+				+						
7	Комплексні естафети з м'ячем																	
Професійно-прикладна фізична підготовка																		
1	Вправи для розвитку швидкості.			+					+				+					
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.						+							+				
3	Вправи для розвитку координації рухів.					+				+								
Варіативний модуль «ГІМНАСТИКА»																		
Теоретичні відомості																		
1	Види гімнастики.		+	+														
2	Ранкова гігієнічна гімнастика та її значення для організму учня.			+	+	+					+							
3	Правила техніки безпеки.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Спеціальна фізична підготовка																		
1	Строєві вправи і прийоми на місці та в русі.		+	+		+	+		+	+		+	+					
2	Загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
3	Вправи для формування та корекції постави				+			+		+				+				
4	Перешикування та повороти в русі.		+	+			+			+		+		+				
5	Перетягування каната.																	
6	Вправи спеціальної фізичної підготовки.				+			+		+			+					
Вправи, які виконуються на гімнастичних приладах							+			+				+				
1	Опорні стрибки: способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину;				+	+	+		+			+	+	+				
2	Стрибки зі скакалкою на швидкість та витривалість (4х50; 2х100; 2х30с; 4х15с, 2 хв. у повільному темпі).		+		+		+		+		+		+					
3	Лазіння: (хл.) лазіння по канату.					+			+	+		+		+				
4	Акробатика : перекиди вперед (назад), стійки на голові, стійка на лопатках, міст, зв'язки елементів.			+	+		+		+	+		+						
5	Вправи на перекладині: підтягування, підйом переворотом або силою в упор.		+			+		+			+			+				
6	Вправи напаралельних брусах: упор на брусах, махи в упорі, сід «ноги нарізно», махом назад або махом вперед зіскок, згинання та розгинання рук в упорі на брусах.			+		+		+		+		+						
7	Вправи на тренажерах: для розвитку м'язів рук, ніг, тулуба, м'язів живота.				+		+		+		+		+					
8	Колове тренування: комплекс вправ визначає викладач.			+				+		+		+						
9	Атлетична гімнастика: вправи з обтяженням: вправи з гириями, гантелями, штангою.		+			+			+		+		+					
10	Рівновага: (дівч.) вхід з додатковою опорою; ходьба по колоді руки в сторони; поворот на 180° махом лівої (правої), рівновага на одній, руки в сторони; поворот праворуч (ліворуч) на 90°; упор присівши; стійка ноги нарізно, руки в сторони; поворот ліворуч (праворуч); стійка вздовж.			+		+		+	+		+			+				

№ п/п	Зміст уроку		Гімнастика															
	Інваріантна складова		68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79				
Теоретико-методичні знання																		
1	Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.			+														
2	Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності.				+													
3	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.					+			+									
4	Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.						+					+						
5	Індивідуальне та групове туристичне спорядження. Особиста гігієна, одяг і взуття туриста. Туристичний маршрут та маршрутний лист.		+						+			+		+				
Загальна фізична підготовка																		
1	Вправи для розвитку швидкості.			+					+			+						
2	Вправи для розвитку спритності.				+					+			+					
3	Вправи для розвитку витривалості.		+				+				+			+				
4	Вправи для розвитку сили.			+				+				+			+			
5	Вправи для розвитку гнучкості.				+				+				+					
6	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.						+			+				+				
7	Комплексні естафети з м'ячем																	
Професійно-прикладна фізична підготовка																		
1	Вправи для розвитку швидкості.		+								+				+			
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.			+					+									
3	Вправи для розвитку координації рухів.				+		+					+						
Варіативний модуль «ГІМНАСТИКА»																		
Теоретичні відомості																		
1	Види гімнастики.		+	+														
2	Ранкова гігієнічна гімнастика та її значення для організму учня.				+	+							+					
3	Правила техніки безпеки.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Спеціальна фізична підготовка																		
1	Стройові вправи і прийоми.		+	+		+		+		+								
2	Загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
3	Вправи для формування та корекції постави					+				+		+			+			
4	Перешикування та повороти в русі.		+	+	+		+	+				+		+				
5	Вправи спеціальної фізичної підготовки.					+			+		+				+			
Вправи, які виконуються на гімнастичних приладах																		
1	Опорні стрибки: способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину;					+	+	+					+	+				
2	Стрибки зі скакалкою на швидкість та витривалість (4х50; 2х100; 2х30с; 4х15с, 2 хв. у повільному темпі).		+			+		+		+		+		+				
3	Лазіння: (хл.) лазіння по канату.						+	+		+	+		+					
4	Акробатика : перекиди вперед (назад), стійки на голові, стійка на лопатках, міст, зв'язки елементів.		+		+	+		+		+	+		+					
5	Вправи на перекладині: підтягування, підйом переворотом або силою в упор.		+		+			+				+						
6	Вправи напаралельних брусах: упор на брусах, махи в упорі, сід «ноги нарізно», махом назад або махом вперед зіскок. згинання та розгинання рук в упорі на брусах.				+		+		+		+		+					
7	Вправи на тренажерах: для розвитку м'язів рук, ніг, тулуба, м'язів живота.			+		+		+		+		+		+		+		
8	Колове тренування: комплекс вправ визначає викладач.				+					+				+				
9	Атлетична гімнастика: вправи з обтяженням: вправи з гирями, гантелями, штангою.			+			+			+				+				
10	Рівновага: (дівч.) вхід з додатковою опорою; ходьба по колоді руки в сторони; поворот на 180° махом лівої (правої), рівновага на одній, руки в сторони; поворот праворуч (ліворуч) на 90°; упор присівши; стійка ноги нарізно, руки в сторони; поворот ліворуч (праворуч); стійка вздовж.				+		+			+		+						

[illegible]

[illegible]

ДНЗ «Решетилівський професійний аграрний ліцей ім. І.Г.Боровенського»

Розглянуто на засіданні методичної комісії
викладачів суспільно-гуманітарних дисциплін
Протокол № 1 від 30.08. 2024 року
Голова методичної комісії _____ Ганна Гусева

Затверджую
заступник директора з НВР
_____ Світлана Болбат

Поурочно-тематичний план та графік навчального процесу з предмету: «Фізична культура» для учнів 3 курсу з професії «Кухар, кондитер». Термін навчання 3 роки.

№ п/п	Зміст уроку	Легка атлетика							
	Інваріантна складова	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретико-методичні знання									
1	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	+							
2	Оздоровче та прикладне значення фізичних вправ.		+						
3	Гігієнічні засоби оздоровлення та управління працездатністю: загартування, особиста гігієна, масаж, гідропроцедури.			+					
4	Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.				+				
5	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.					+			
6	Оздоровче-прикладне значення туризму.						+		
7	Топографія та основи орієнтування.							+	
Загальна фізична підготовка									
1	Вправи для розвитку швидкості.	+			+			+	
2	Вправи для розвитку спритності.		+			+			+
3	Вправи для розвитку витривалості.			+			+		
4	Вправи для розвитку сили.				+			+	
5	Вправи для розвитку гнучкості.					+			+
6	Вправи для розвитку швидкокісно-силових якостей.						+		
7	Комплексні естафети з м'ячем			+				+	
Професійно-прикладна фізична підготовка									
1	Вправи для розвитку швидкості.		+				+		+
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.	+			+				
3	Вправи для розвитку координації рухів.			+				+	
Варіативний модуль «ЛЕГКА АТЛЕТИКА»									
Теоретичні відомості									
1	Досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені.	+		+				+	
2	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.	+				+			+
3	Здійснення самоконтролю.		+	+	+			+	
4	Правила суддівства з легкої атлетики.			+			+		
5	Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.	+	+	+	+	+	+	+	+
Спеціальна фізична підготовка									
1	Спеціальні бігові вправи.		+		+			+	
2	Стрибкові вправи, багатоскоки.	+				+			
3	Спеціальні вправи для метань.		+	+		+			+
4	Подолання перешкод.			+			+		
Біг									
1	Біг на короткі дистанції: вдосконалення техніки бігу, прискорення.	+		+		+		+	
2	Естафетний біг (передача та приймання естафетної палички; естафетний біг 4х100м.				+		+		+
3	Повторний біг 30-100 м., повторний біг з низького старту (4-6 разів х 40-60м.), біг на повороті, старт на повороті.	+	+			+		+	
4	Біг 1000-2000м. з різною інтенсивністю		+		+		+		+
5	Біг на середні та довгі дистанції: вдосконалення техніки високого старту та техніки бігу на повороті			+		+		+	
6	Перемінний біг на різних відрізках з різною швидкістю. Човниковий біг.	+			+		+		+
7	Повторний біг на відрізах 300-500 м. та відрізах до 1000м.,інтервальний біг.		+			+		+	
8	Крос, вдосконалення техніки бігу по пересічній місцевості, біг по рівнинних ділянках, вибігання угору – 250 м та збігання з неї, рівномірний біг 10-15 хв.	+		+			+		
Стрибки									
1	Стрибки в довжину з місця	+	+	+				+	+
2	Стрибки на правій, лівій нозі.		+		+		+		
3	Стрибки з короткого(15-18 м) та повного (22-25 м) розбігів «зігнувши ноги» та «прогинаючись».			+		+		+	
Метання									
1	Метання гранати (700 г.) у горизонтальну і вертикальну ціль.	+	+		+			+	
2	Метання гранати (700 г.) на дальність з розбігу		+	+			+		

3	Штовхан ядра: вдосконалення техніки штовхання ядра зі стрибка, фінальне зусилля.	+						+	+			+		
№ п/п	Зміст уроку	Легка атлетика												
	Інваріантна складова	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84			
Теоретико-методичні знання														
1	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	+												
2	Оздоровче та прикладне значення фізичних вправ.		+											
3	Гігієнічні засоби оздоровлення та управління працездатністю: загартування, особиста гігієна, масаж, гідропроцедури.			+										
4	Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.				+									
5	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.		+			+			+					
6	Оздоровче-прикладне значення туризму.						+							
7	Топографія та основи орієнтування.			+				+		+				
Загальна фізична підготовка														
1	Вправи для розвитку швидкості.				+			+						
2	Вправи для розвитку спритності.	+				+			+					
3	Вправи для розвитку витривалості.		+				+			+				
4	Вправи для розвитку сили.			+				+			+			
5	Вправи для розвитку гнучкості.				+				+					
6	Вправи для розвитку швидко-сило-вих якостей.					+				+				
7	Комплексні естафети з м'ячем						+				+			
Професійно-прикладна фізична підготовка														
1	Вправи для розвитку швидкості.						+				+			
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.				+				+					
3	Вправи для розвитку координації рухів.			+				+						
Варіативний модуль «ЛЕГКА АТЛЕТИКА»														
Теоретичні відомості														
1	Класифікація видів легкої атлетики.	+	+					+						
2	Оздоровче та прикладне значення легкої атлетики.	+		+			+		+					
3	Особливості особистої гігієни легкоатлета.		+			+								
4	Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спеціальна фізична підготовка														
1	Спеціальні бігові вправи.	+	+	+	+			+						
2	Стрибкові вправи, багатоскоки.	+		+		+		+			+			
3	Спеціальні вправи для метань.		+				+		+					
4	Подолання перешкод.			+		+		+		+		+		
Біг														
1	Біг на короткі дистанції: вдосконалення техніки бігу, прискорення.	+		+		+		+						
2	Естафетний біг (передача та приймання естафетної палички; естафетний біг 4x100м.				+		+		+		+		+	
3	Повторний біг 30-100 м., повторний біг з низького старту (4-6 разів x 40-60м.), біг на повороті, старт на повороті.	+	+			+		+		+		+		
4	Біг 1000-2000м. з різною інтенсивністю		+		+		+		+		+		+	
5	Біг на середні та довгі дистанції: вдосконалення техніки високого старту та техніки бігу на повороті			+		+		+		+		+		
6	Перемінний біг на різних відрізках з різною швидкістю. Човниковий біг.	+			+		+		+		+		+	
7	Повторний біг на відрізах 300-500 м. та відрізах до 1000м., інтервальний біг.		+			+		+		+		+		
8	Крос, вдосконалення техніки бігу по пересічній місцевості, біг по рівнинних ділянках, вибігання угору – 250 м та збігання з неї, рівномірний біг 10-15 хв.			+			+		+		+		+	
Стрибки														
1	Стрибки в довжину з місця	+	+	+				+	+					
2	Стрибки на правій, лівій нозі.		+		+		+			+				
3	Стрибки з короткого(15-18 м) та повного (22-25 м) розбігів «зігнувши ноги» та «прогинаючись».			+		+		+		+	+			
Метання														
1	Метання гранати (700 г.) у горизонтальну і вертикальну ціль.	+	+		+			+						
2	Метання гранати (700 г.) на дальність з розбігу		+	+			+			+				
3	Штовхан ядра: вдосконалення техніки штовхання ядра зі стрибка, фінальне зусилля.	+			+	+		+	+		+			

№ п/п	Зміст уроку	Волейбол													
	Інваріантна складова	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
Теоретико-методичні знання															
1	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	+													
2	Оздоровче та прикладне значення фізичних вправ.		+												
3	Гігієнічні засоби оздоровлення та управління працездатністю: загартування, особиста гігієна, масаж, гідропроцедури.			+											
4	Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.				+										
5	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.		+			+					+				
6	Оздоровче-прикладне значення туризму.						+								
7	Топографія та основи орієнтування.			+				+							
Загальна фізична підготовка															
1	Вправи для розвитку швидкості.	+				+			+						
2	Вправи для розвитку спритності.		+				+			+					
3	Вправи для розвитку витривалості.			+				+			+				
4	Вправи для розвитку сили.				+				+			+			
5	Вправи для розвитку гнучкості.	+				+				+			+		
6	Вправи для розвитку швидко-силових якостей.		+				+				+				
7	Комплексні естафети з м'ячем			+				+				+			
Професійно-прикладна фізична підготовка															
1	Вправи для розвитку швидкості.							+				+			
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.					+				+					
3	Вправи для розвитку координації рухів.				+				+				+		
Варіативний модуль «ВОЛЕЙБОЛ»															
Теоретичні відомості															
1	Правила техніки безпеки під час проведення уроків.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2	Місце волейболу в сучасному олімпійському русі.	+	+	+		+			+		+				
3	Методика проведення самостійних занять з волейболу.				+			+				+			
4	Інструкторська та суддівська практика.		+				+			+					
5	Волейбол як засіб загальної фізичної підготовки та активного відпочинку.	+		+		+									
Спеціальна фізична підготовка															
1	Різнорізані прискорення, повороти в русі, падіння, перекати.	+	+			+			+	+			+		
2	Пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень.			+	+		+				+				
3	Різнорізані вправи з набивними м'ячами.		+			+		+		+		+			
4	Стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод			+			+		+		+		+		
5	Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування пересуваючись спиною до сітки з поворотом на 180°	+	+			+			+	+					
6	Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Техніко-тактична підготовка															
1	Удосконалення вивчених прийомів подачі м'яча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2	Передача знизу двома руками та м'яча який відбився від сітки	+		+		+				+					
3	Імітація передачі з подальшим ударом				+	+	+	+	+	+	+				
4	Передача двома руками зверху біля сітки, стоячи спиною до неї	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
5	Прийом м'яча двома руками знизу в зоні 5,6,1 та передача в зони 4,3,2.			+		+	+	+		+			+		
6	Одиночне блокування прямого нападаючого удару, групове блокування в зонах		+		+	+			+			+			
7	Прямий нападаючий удар з переводом	+		+			+	+			+		+		
8	Нападаючий удар із зони 4, 3, 2 з високих та середніх передач	+		+	+	+	+	+		+	+				
9	Нападаючий удар з другої лінії		+			+	+	+				+			
10	Нападаючий удар слабшою рукою				+		+		+		+				
11	Вибір місця для другої передачі в зоні 2, стоячи спиною до напрямку передачі	+	+	+				+					+		
12	Спрямовування м'яча в потрібному напрямку за різними траєкторіями				+	+	+			+		+			
13	Тактичні дії в нападі та захисті.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
14	Імітація нападаючого удару з наступними обманними діями			+			+			+			+		

15	Навчальна та двостороння гра					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
№ п/п	Зміст уроку					Волейбол													
	Інваріантна складова					65	66	67	68	69	70	71	72	73	74				
Теоретико-методичні знання																			
1	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.					+													
2	Оздоровче та прикладне значення фізичних вправ.						+												
3	Гігієнічні засоби оздоровлення та управління працездатністю: загартування, особиста гігієна, масаж, гідропроцедури.							+											
4	Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.								+										
5	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.						+			+					+				
6	Оздоровче-прикладне значення туризму.										+			+					
7	Топографія та основи орієнтування.							+				+							
Загальна фізична підготовка																			
1	Вправи для розвитку швидкості.								+			+							
2	Вправи для розвитку спритності.					+				+			+						
3	Вправи для розвитку витривалості.						+				+			+					
4	Вправи для розвитку сили.							+				+			+				
5	Вправи для розвитку гнучкості.								+				+						
6	Вправи для розвитку швидкокісно-силових якостей.									+				+					
7	Комплексні естафети з м'ячем						+				+				+				
Професійно-прикладна фізична підготовка																			
1	Вправи для розвитку швидкості.					+					+				+				
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.						+		+				+						
3	Вправи для розвитку координації рухів.							+				+		+					
Варіативний модуль «ВОЛЕЙБОЛ»																			
Теоретичні відомості																			
1	Історія волейболу.					+	+												
2	Правила техніки безпеки під час вивчення елементів волейболу.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
3	Правила гри у волейбол.					+	+	+	+			+			+				
Спеціальна фізична підготовка																			
1	Різноманітні прискорення, повороти в русі, падіння, перекати.					+		+			+	+	+		+				
2	Пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень.						+	+		+				+	+				
3	Різноманітні вправи з набивними м'ячами.					+			+		+		+						
4	Стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод						+			+				+					
5	Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування пересуваючись спиною до сітки з поворотом на 180°					+			+			+	+		+				
6	Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшені відстані.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Техніко-тактична підготовка																			
1	Удосконалення вивчених прийомів подачі м'яча					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
2	Передача знизу двома руками та м'яча який відбився від сітки						+		+		+		+		+				
3	Імітація передачі з подальшим ударом							+	+	+	+	+	+		+				
4	Передача двома руками зверху біля сітки, стоячи спиною до неї					+	+	+		+	+	+		+	+				
5	Прийом м'яча двома руками знизу в зоні 5,6,1 та передача в зони 4,3,2.						+		+	+	+			+					
6	Одиночне блокування прямого нападаючого удару, групове блокування в зонах							+	+		+		+						
7	Прямий нападаючий удар з переводом									+	+			+	+				
8	Нападаючий удар із зони 4, 3, 2 з високих та середніх передач						+	+	+	+	+		+	+	+				
9	Нападаючий удар з другої лінії								+	+	+		+						
10	Нападаючий удар слабшою рукою							+		+		+		+	+				
11	Вибір місця для другої передачі в зоні 2, стоячи спиною до напрямку передачі					+	+		+		+		+						
12	Спрямування м'яча в потрібному напрямку за різними траєкторіями							+	+	+		+		+					
13	Тактичні дії в нападі та захисті.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
14	Імітація нападаючого удару з наступними обманними діями							+			+			+					
15	Навчальна та двостороння гра					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

№ п/п	Зміст уроку	Гімнастика															
	Інваріантна складова	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32						
Теоретико-методичні знання																	
1	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	+															
2	Оздоровче та прикладне значення фізичних вправ.		+														
3	Гігієнічні засоби оздоровлення та управління працездатністю: загартування, особиста гігієна, масаж, гідропроцедури.			+													
4	Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.				+												
5	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.		+			+			+								
6	Оздоровче-прикладне значення туризму.						+										
7	Топографія та основи орієнтування.				+			+			+						
Загальна фізична підготовка																	
1	Вправи для розвитку швидкості.	+				+			+								
2	Вправи для розвитку спритності.		+				+			+							
3	Вправи для розвитку витривалості.			+				+			+						
4	Вправи для розвитку сили.	+			+				+								
5	Вправи для розвитку гнучкості.		+			+				+							
6	Вправи для розвитку швидко-силових якостей.			+			+				+						
7	Комплексні естафети з м'ячем				+			+									
Професійно-прикладна фізична підготовка																	
1	Вправи для розвитку швидкості.		+					+									
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.					+				+							
3	Вправи для розвитку координації рухів.				+				+								
Варіативний модуль «ГІМНАСТИКА»																	
Теоретичні відомості																	
1	Оздоровче і професійно-прикладне значення гімнастики.	+	+														
2	Комплекс гімнастичних вправ при самостійних заняттях.		+		+		+			+							
3	Правила техніки безпеки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Спеціальна фізична підготовка																	
1	Стройові вправи і прийоми на місці та в русі.	+	+		+	+		+	+		+						
2	Загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
3	Вправи для формування та корекції постави			+			+		+								
4	Перешикування та повороти в русі.	+	+			+			+		+						
5	Перетягування каната.				+			+		+							
6	Вправи спеціальної фізичної підготовки.			+			+		+								
Вправи, які виконуються на гімнастичних приладах																	
1	Опорні стрибки: способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину;		+		+	+		+			+						
2	Стрибки зі скакалкою на швидкість та витривалість (4х50; 2х100; 2х30с; 4х15с, 2 хв. у повільному темпі).	+		+		+		+		+							
3	Лазіння: (хл.) лазіння по канату.				+			+	+								
4	Акробатика : перекиди вперед (назад), стійки на голові, стійка на лопатках, міст, зв'язки елементів.		+	+		+		+	+		+						
5	Вправи на перекладині: підтягування, підйом переворотом або силою в упор.	+			+		+				+						
6	Вправи на паралельних брусах: упор на брусах, махи в упорі, сід «ноги нарізно», махом назад або махом вперед зіскок, згинання та розгинання рук в упорі на брусах.		+		+		+		+		+						
7	Вправи на тренажерах: для розвитку м'язів рук, ніг, тулуба, м'язів живота.			+		+		+		+							
8	Колове тренування: комплекс вправ визначає викладач.		+				+		+		+						
9	Атлетична гімнастика: вправи з обтяженням: вправи з гириями, гантелями, штангою.	+			+			+		+							
10	Рівновага: (дівч.) вхід з додатковою опорою; ходьба по колоді руки в сторони; поворот на 180° махом лівої (правої), рівновага на одній, руки в сторони; поворот праворуч (ліворуч) на 90°; упор присівши; стійка ноги нарізно, руки в сторони; поворот ліворуч (праворуч); стійка вздовж.		+		+		+	+		+							

№ п/п	Зміст уроку	Гімнастика													
	Інваріантна складова	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64				
Теоретико-методичні знання															
1	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	+													
2	Оздоровче та прикладне значення фізичних вправ.		+												
3	Гігієнічні засоби оздоровлення та управління працездатністю: загартування, особиста гігієна, масаж, гідропроцедури.			+											
4	Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.				+										
5	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.					+			+						
6	Оздоровче-прикладне значення туризму.						+								
7	Топографія та основи орієнтування.			+				+			+				
Загальна фізична підготовка															
1	Вправи для розвитку швидкості.		+				+								
2	Вправи для розвитку спритності.			+				+							
3	Вправи для розвитку витривалості.	+			+				+						
4	Вправи для розвитку сили.		+			+				+					
5	Вправи для розвитку гнучкості.			+			+				+				
6	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.				+			+							
7	Комплексні естафети з м'ячем				+			+			+				
Професійно-прикладна фізична підготовка															
1	Вправи для розвитку швидкості.	+							+						
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.		+				+								
3	Вправи для розвитку координації рухів.			+		+									
Варіативний модуль «ГІМНАСТИКА»															
Теоретичні відомості															
1	Оздоровче і професійно-прикладне значення гімнастики.	+	+												
2	Комплекс гімнастичних вправ при самостійних заняттях.			+	+		+		+						
3	Правила техніки безпеки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Спеціальна фізична підготовка															
1	Стройові вправи і прийоми на місці та в русі.	+	+		+		+		+						
2	Загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
3	Вправи для формування та корекції постави				+			+							
4	Перешикування та повороти в русі.	+	+	+		+	+								
5	Перетягування каната.				+			+		+					
6	Вправи спеціальної фізичної підготовки.		+			+			+						
Вправи, які виконуються на гімнастичних приладах															
1	Опорні стрибки: способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину;		+		+		+			+					
2	Стрибки зі скакалкою на швидкість та витривалість (4х50; 2х100; 2х30с; 4х15с, 2 хв. у повільному темпі).	+			+		+		+		+				
3	Лазіння: (хл.) лазіння по канату.		+				+		+						
4	Акробатика : перекиди вперед (назад), стійки на голові, стійка на лопатках, міст, зв'язки елементів.	+		+	+		+		+		+				
5	Вправи на перекладині: підтягування, підйом переворотом або силою в упор.	+		+			+			+					
6	Вправи на паралельних брусах: упор на брусах, махи в упорі, сід «ноги нарізно», махом назад або махом вперед зіскок. згинання та розгинання рук в упорі на брусах.			+		+		+			+				
7	Вправи на тренажерах: для розвитку м'язів рук, ніг, тулуба, м'язів живота.		+		+		+		+	+					
8	Колове тренування: комплекс вправ визначає викладач.			+				+			+				
9	Атлетична гімнастика: вправи з обтяженням: вправи з гирями, гантелями, штангою.		+			+			+						
10	Рівновага: (дівч.) вхід з додатковою опорою; ходьба по колоді руки в сторони; поворот на 180° махом лівої (правої), рівновага на одній, руки в сторони; поворот праворуч (ліворуч) на 90°; упор присівши; стійка ноги нарізно, руки в сторони; поворот ліворуч (праворуч); стійка вздовж.			+		+			+		+				

№ п/п	Зміст уроку		Баскетбол															
	Інваріантна складова		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46		
Теоретико-методичні знання																		
1	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.		+															
2	Оздоровче та прикладне значення фізичних вправ.			+														
3	Гігієнічні засоби оздоровлення та управління працездатністю: загартування, особиста гігієна, масаж, гідропроцедури.				+													
4	Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.					+												
5	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.			+			+				+							
6	Оздоровче-прикладне значення туризму.							+										
7	Топографія та основи орієнтування.				+				+					+				
Загальна фізична підготовка																		
1	Вправи для розвитку швидкості.		+			+					+							
2	Вправи для розвитку спритності.			+			+				+			+				
3	Вправи для розвитку витривалості.				+			+				+						
4	Вправи для розвитку сили.					+		+			+					+		
5	Вправи для розвитку гнучкості.						+			+								
6	Вправи для розвитку швидко-сило-вих якостей.							+			+				+			
7	Комплексні естафети з м'ячем				+				+			+						
Професійно-прикладна фізична підготовка																		
1	Вправи для розвитку швидкості.			+					+			+						
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.						+				+					+		
3	Вправи для розвитку координації рухів.					+				+				+				
Варіативний модуль «БАСКЕТБОЛ»																		
Теоретичні відомості																		
1	Техніки безпеки під час проведення уроків.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2	Досягнення українського баскетболу на міжнародній арені на сучасному етапі.		+		+			+				+						
3	Методика проведення самостійних занять з баскетболу.		+	+			+			+								
4	Інструкторська та суддівська практика.					+			+			+			+			
Спеціальна фізична підготовка																		
1	Вправи з прискоренням (10-20м) з різних стартових положень різними способами, веденням м'яча.			+	+		+		+	+		+	+					
2	“Човниковий” біг 4x10м.		+			+			+			+			+			
3	Серії стрибків в гору з різних вихідних положень та із зістрибуванням у глибину, стрибки із скалкою.			+				+		+	+			+				
Техніко-тактична підготовка																		
1	Чергування різних стійок		+		+		+			+			+		+			
2	Пересування та зупинки			+		+			+					+				
3	Повороти у нападі і захисті		+				+				+		+					
4	Ведення м'яча поперемінно правою та лівою руками			+		+		+		+		+		+		+		
5	Ловля і передача м'яча в умовах протидії захисників.		+		+	+		+	+		+	+		+	+			
6	Відволікаючі дії на місці і в русі.		+	+			+	+		+	+		+	+		+		
7	Техніко - тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцям нападаючої команди;			+			+			+	+		+					
8	Кидки м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку з близької, середньої та дальньої відстані з різних напрямів від щита		+			+			+			+			+			
9	Штрафні кидки однією та двома руками;		+		+			+			+			+		+		
10	Персональний і зональний захист;			+		+		+		+		+		+				
11	Тактичні дії у нападі та захисті.				+		+		+		+		+		+			
12	Двостороння гра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

№ п/п	Зміст уроку	Баскетбол													
	Інваріантна складова	47	48	49	50	51	52	53	54						
Теоретико-методичні знання															
1	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	+													
2	Оздоровче та прикладне значення фізичних вправ.		+												
3	Гігієнічні засоби оздоровлення та управління працездатністю: загартування, особиста гігієна, масаж, гідропроцедури.			+											
4	Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.				+										
5	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.					+									
6	Оздоровче-прикладне значення туризму.			+											
7	Топографія та основи орієнтування.		+					+							
Загальна фізична підготовка															
1	Вправи для розвитку швидкості.	+			+										
2	Вправи для розвитку спритності.		+			+									
3	Вправи для розвитку витривалості.			+			+								
4	Вправи для розвитку сили.				+			+							
5	Вправи для розвитку гнучкості.					+			+						
6	Вправи для розвитку швидко-силових якостей.		+												
7	Комплексні естафети з м'ячем				+										
Професійно-прикладна фізична підготовка															
1	Вправи для розвитку швидкості.		+		+										
2	Вправи для розвитку загальної витривалості.			+		+									
3	Вправи для розвитку координації рухів.	+			+										
Варіативний модуль «БАСКЕТБОЛ»															
Теоретичні відомості															
1	Історія розвитку баскетболу у світі та Україні.	+	+												
2	Правила змагань.	+	+	+	+	+									
3	Правила техніки безпеки під час вивчення елементів баскетболу.	+	+	+	+	+	+	+	+						
Спеціальна фізична підготовка															
1	Техніки безпеки під час проведення уроків.	+	+	+	+	+	+	+	+						
2	Досягнення українського баскетболу на міжнародній арені на сучасному етапі.		+	+											
3	Методика проведення самостійних занять з баскетболу.	+			+			+							
4	Інструкторська та суддівська практика.		+	+		+			+						
Техніко-тактична підготовка															
1	Чергування різних стійок	+		+		+									
2	Пересування та зупинки		+		+		+		+						
3	Повороти у нападі і захисті	+				+		+							
4	Ведення м'яча поперемінно правою та лівою руками		+		+		+								
5	Ловля і передача м'яча в умовах протидії захисників.	+		+	+			+							
6	Відволікаючі дії на місці і в русі.	+	+			+			+						
7	Техніко - тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцям нападаючої команди;		+			+		+							
8	Кидки м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку з близької, середньої та дальньої відстані з різних напрямів від щита	+			+		+		+						
9	Штрафні кидки однією та двома руками;			+		+		+							
10	Персональний і зональний захист;		+		+		+		+						
11	Тактичні дії у нападі та захисті.			+		+		+							
12	Двостороння гра	+	+	+	+	+	+	+	+						