

II семестр

№ п.п	№ заняття	К-сть годин	Тема практичних занять	Список рекомендованої літератури
1	1-2	2	Інструктаж з БЖД на заняттях баскетболу. Профілактика травматизму на заняттях баскетболом. Ходьба зі зміною напрямку по сигналах. Звичайна, спиною вперед, приставним кроком вправо, ліво. Біг, ходьба (біг- 20с, ходьба- 20с ) 4-6 раз. Шикування в дві шеренги. Перекачування баскетбольного м'яча один одному на віддалі 4-6м. 8-10 разів. Підкидання і ловіння м'яча, передача його партнеру двома руками від грудей 10-12р. Ведення м'яча на місці правою і лівою рукою із зменшенням висоти відскоку. Ведення м'яча в русі в парах. Кидки м'яча однією рукою від плеча в кошик. Повторення правил гри в баскетбол. Навчальна гра. Визначення ЧСС.	Ред. М.Парфонов Спортивні ігри стр.51-54
2	3-4	2	Інструктаж з БЖД на заняттях баскетболу. Ходьба з виконанням дихальних вправ. Повільний біг з переходом на ходьбу. Комплекс оздоровчих і загально-розвиваючих вправ. Повторення ведення м'яча зі зміною висоти відскоку, швидкості і напрямку. Техніка викидання та вибивання м'яча. Навчальна гра в баскетбол. Самоконтроль. Визначення ЧСС. Естафети, з баскетбольними м'ячами.	Ред. М.Парфонов Спортивні ігри стр.51-54
3	5,6,7,8	4	Інструктаж з БЖД на заняттях баскетболу. Ходьба звичайна, вправи на увагу. Загально-розвивальні вправ на місці та в русі, біг з прискоренням на 5,10,15 м. Повторення техніки передачі м'яча в парах, трійках двома руками від грудей і однією рукою від плеча. Навчальна гра. Комплекс вправ для зміцнення стопи.	Ред. М.Парфонов Спортивні ігри стр.51-54
4	9,10, 11,12	4	Інструктаж з БЖД на заняттях баскетболу. Загально-розвивальні вправ на місці та в русі, біг з прискоренням на 5,10,15 м. Передачі м'яча на місці та в русі. Кидки м'яча однією рукою в стрибку із середньої дистанції, кидки м'яча після ведення і подвійного кроку. Виконання штрафного кидка. Навчальна гра.	Ред. М.Парфонов Спортивні ігри стр.51-54
5	13,14, 15,16	4	Інструктаж з БЖД на заняттях гімнастики. Оздоровчі системи як засіб задоволення особистих інтересів і мотивацій.	Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика-Ч-1 ст.6-36

6	17,18, 19,20	4	Інструктаж з БЖД на заняттях гімнастики. Повороти в русі (направо,наліво);Вправи без предметів. Акробатика. Перекиди вперед, назад.	Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика-Ч-1 Ст.10-11,32-36, 75-82.
7	21,22, 23,24	4	Інструктаж з БЖД на заняттях гімнастики. Вправи з предметами, дихальні вправи, вправи на гімнастичній лаві. Вправи з скакалкою. Згинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві.	Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика-Ч-1 Ст.37-42.
8	25,26, 27	3	Інструктаж з БЖД на заняттях гімнастики. Підтягування в висі лежачи, підйом силою та переверотом. Комплекс оздоровчих вправ, дихальні вправи, рухливі ігри. Самоконтроль. Визначення ЧСС.	Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика-Ч-1 Ст.158-170.
9	28,29, 30,31	4	Інструктаж з БЖД на заняттях настільного тенісу. Історія розвитку настільного тенісу. Загальна характеристика гри. Правила змагань. Навчити ігрової стійки тенісиста. Ознайомлення з технічними засобами гри в настільний теніс. Ознайомлення з основними видами хваток ракетки. Переміщення тенісистів: однокрокові, багатокрокові.	Стасюк Р. М. Харченко С.М., Методика навчання гри в настільний теніс ст. 44-88
10	32,33, 34,35	4	Інструктаж з БЖД на заняттях настільного тенісу. Історія розвитку настільного тенісу. Загальна характеристика гри. Правила змагань. Навчити ігрової стійки тенісиста. Ознайомлення з технічними засобами гри в настільний теніс. Ознайомлення з основними видами хваток ракетки. Переміщення тенісистів: однокрокові, багатокрокові.	Стасюк Р. М. Харченко С.М., Методика навчання гри в настільний теніс ст. 44-88
11	36,37, 38	3	Інструктаж з БЖД на заняттях настільного тенісу. Набивання тенісного м'яча зовнішнім та внутрішнім боком ракетки. Переміщення тенісистів: однокрокові, багатокрокові.	Стасюк Р. М. Харченко С.М., Методика навчання гри в настільний теніс ст. 44-88

12	39,40, 41,42	4	Інструктаж з БЖД на заняттях настільного тенісу. Удари по м'ячу «накат» зліва, справа по діагоналі. Подача м'яча в різні точки стола. Навчальна гра.	Стасюк Р. М. Харченко С.М., Методика навчання гри в настільний теніс ст. 44-88
13	43,44, 45	3	Інструктаж з БЖД на заняттях настільного тенісу. Вдосконалення прийомів подач з верхнім та нижнім крученням. Вдосконалення ударів по м'ячу «накат» , «підрізка». Навчальна гра.	Стасюк Р. М. Харченко С.М., Методика навчання гри в настільний теніс ст. 44-88
14	46,47	2	Інструктаж з БЖД на заняттях з легкої атлетики. Профілактика травматизму під час самостійних занять лікувальною або загальною фізичною культурою. Загально-розвивальні вправи на місці, в русі, різновиди ходьби та бігу. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту, стартове прискорення, фінішування. Стрибок у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги". Дихальні вправи. Вправи на корекцію постави.	В.М Кучеренко В.Д. Єдинак «Біг, стрибки, метання» ст. 83-87
15	48,49, 50,51	4	Інструктаж з БЖД на заняттях з легкої атлетики. Загально-розвивальні вправи на місці, в русі, різновиди ходьби та бігу. Техніка бігу на короткі дистанції. Стрибки в довжину з місця та розбігу способом "зігнувши ноги". Естафети. Техніка метання малого м'яча. Кидкові кроки та розбіг.	В.М Кучеренко В.Д. Єдинак «Біг, стрибки, метання» ст. 83-87
16	52,53, 54	3	Інструктаж з БЖД на заняттях з легкої атлетики. Загально-розвивальні вправи на місці, в русі, різновиди ходьби та бігу. Біг в повільному темпі при необхідності в чергуванні з прискореною ходьбою до 1000м. Метання малих м'ячів з-за голови, через плече на дальність з розбігу. Метання м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль.	В.М Кучеренко В.Д. Єдинак «Біг, стрибки, метання» ст. 83-87
17	55,56	2	Інструктаж з БЖД на заняттях з легкої атлетики. Загально-розвивальні вправи на місці, в русі, різновиди ходьби та бігу. Біг в повільному темпі при необхідності в чергуванні з прискореною ходьбою до 1000м. Метання малого м'яча з-за голови, через плече з 3-ох кроків. Метання м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль.	Туризм Ред А.Уваров Стр. 64-90

18	57,58, 59,60, 61,62, 63	7	Інструктаж з БЖД на заняттях туризму. Засоби підвищення працездатності. Загально-розвивальні вправи. Ходіння по туризму, орієнтування на місцевості. Укладка ранця. Читання топографічної карти. Вибір місця розбивки бівуака. Встановлення наметів, розведення багаття, приготування їжі. Подолання природних перешкод. Надання першої медичної допомоги при травмах.	Туризм Ред А.Уваров Стр.90-105
19	64,65	2	Оздоровче значення туризму. Особиста гігієна, одяг і взуття туриста. Дотримання правил безпеки. Маршрутний лист. Охорона природи.	А.І.Гуфінель Плавання стр.108-160
20	66,67 68	3	Принципи надання долікарської допомоги та штучна вентиляція легенів. Оздоровче та прикладне значення плавання. Вимоги до місця занять з плавання. Правила поведінки на воді. Основи загартування.	А.І.Гуфінель Плавання стр.108-160