

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ, НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
КІРОВОГРАДСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
РЕГІОНАЛЬНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
ІМ. О.С.ЄГОРОВА**

ПОГОДЖЕНО

на засіданні методичної
комісії педагогічних працівників
з предметів «Фізична культура», «Захист
Вітчизни»
Протокол № 1 від «29» серпня 2018 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Регіонального центру
професійної освіти ім. О.С.Єгорова"
_____ М.І.Корецький
"03" вересня 2018 року

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ПРЕДМЕТУ

«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

I курс

Розроблена відповідно до програми для загальноосвітніх навчальних закладів
«Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних
закладів 10-11 класи. Рівень стандарту» затвердженої наказом МОН від 23.10.2017
р. № 1407 «Про надання грифу МОН навчальним програм для учнів 10-11 класів
закладів загальної середньої освіти».

І курс (БЗСО)

Зміст навчального матеріалу	МГК. Маляр	Слюсар з рем. кол. транспорт засобів	Кухар. Офіціант	Кухар. Кондитер	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Інваріантна складова «Теоретико-методичні знання»					
Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому віці. Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної саморегуляції у майбутній професії (відповідно до обраного профілю). Параолімпійський рух на сучасному етапі.	5	5	5	5	Учень, учениця: характеризує особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці; паралімпійський рух на сучасному етапі;обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; називас: поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості. володіє: методиками визначення рівнів фізичної підготовленості. складає та виконує (розробляє): комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізацію у майбутньої професії.
Інваріантна складова «Загальна фізична підготовка» (ЗФП)					
Організуючі вправи; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; <i>вправи для розвитку швидкості</i> <i>вправи для розвитку спритності</i>	15	15	15	15	Учень, учениця виконує:організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи (в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами: набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 30–100 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри; вправи для розвитку спритності:різновиди стрибків із завданнями;стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання

вправи на координацію рухів, вправи для розвитку витривалості рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку сили: вправи для розвитку гнучкості вправи для розвитку швидкісно-силових якостей					смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; вправи на координацію рухів, рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв.(юнаки), 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, стрибки через скакалку; рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах.
Модуль «Легка атлетика» Теоретичні відомості					
Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.	9	9	9	9	Учень характеризує ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів; дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.
Спеціальна фізична підготовка					

Біг: Біг 30 м; біг 100 м; рівномірний біг 1500 м; повільний біг 6 хв.; Стрибки: Стрибки в довжину з місця; Стрибки у довжину з розбігу. Метання: Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Метання гранати та штовхання ядра.					виконує біг 30 м; біг 100 м; рівномірний біг 1500 м; повільний біг 6 хв.; виконує стрибки у довжину з місця та з розбігу; виконує метання малого м'яча на дальність з розбігу; метання гранати та штовхання ядра.
Модуль «Гімнастика» Теоретичні відомості					
Методика розвитку гнучкості. Правила техніки безпеки.	11	11	11	11	Учень характеризує методику розвитку гнучкості; дотримується правил техніки безпеки під час заняття гімнастичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка					
Стройові вправи, загально-розвивальну вправи з предметами та без них; вправи для формування постави; перешикування та повороти в русі. Вправи спеціальної фізичної підготовки. (Атлетизм) Атлетична гімнастика: Підготовчий комплекс вправ без обтяжень з атлетизму. Опорні стрибки: юнаки - способом "зігнувши ноги" через гімнастичного козла; дівчата - способом "ноги нарізно" через гімнастичного козла. Стрибки зі скалкою на швидкість і витривалість. Рівновага: дівчата - вхід з додатковою опорою; повороти праворуч, ліворуч; руки в сторони; упор присівши. Виси та упори: юнаки - вправи на перекладині: підйом переворотом або силою в					виконує загально-розвивальні вправи зі скалками, гімнастичними палицями, обручами; та без предметів; виконує вправи на тренажерах; вправи з гантелями, гириями, набивними м'ячами, штангою; дотримується правил техніки безпеки під час занять атлетизмом, загальною і спеціальною фізичною підготовкою. виконує згинання і розгинання рук в упорі лежачи (10x5), (5x10), (2x25) разів; розгинання рук стоячи в упорі на брусах; горизонтальне підтягування на низькій перекладині; піднімання тулуба із положення лежачи; рухи ногами в положенні лежачи на спині (велосипед); дотримуватись правил техніки безпеки під час занять. виконує опорні стрибки через гімнастичного козла; стрибають через скалку (4 x 50), (2 x 30 с), (1 хв. у повільному темпі). виконує вправи на рівновагу; комбінацію вправ на колоді. виконує підтягування у висі; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; підйом перево-

упор. Смуга перешкод: юнаки та дівчата.					ротом, перемах правою (лівою) оберт вперед-перемах назад опускання у вис-зіскок-о.с. виконує подолання гімнастичної смуги перешкод; застосовує самострахування під час виконання вправ.
Модуль «Баскетбол» <i>Теоретичні відомості та спеціальна фізична підготовка</i>					
Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань. Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.	20	20	20	20	Учень характеризує організацію техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань. Учень виконує прискорення на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; "човниковий" біг 4 x 10 м; серійні стрибки у висоту.
Техніко-тактична підготовка					
Стійки, переміщення, зупинки; ведення, передачі, кидки м'яча; індивідуальні, групові та командні тактичні дії у нападі та захисті.					Учень виконує чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів; ловлю і передачу м'яча однією і двома руками; чергування різних способів ловлі, передач і ведень м'яча; застосовує серійні кидки з різної відстані; накривання кидка і організація боротьби за м'яч що відскочив від щита; штрафний кидок; ведення і два кроки.
Модуль «Волейбол» <i>Теоретичні відомості та спеціальна фізична підготовка</i>					
Досягнення Українських волейболістів. Основні поняття та правила гри у волейбол, суддівство. Біг із зупинками та зміною напрямку руху; вистрибування; в упорі лежачи пересування на руках по колу; кидки набивного м'яча від грудей обома руками вперед, над собою; пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки, обрання вихідного положення для блокування.	20	20	20	20	Учень характеризує досягнення Українських волейболістів; називає склад та обов'язки суддівської бригади; виконує пробігання різних відрізків за зміною напрямку та швидкості руху; стрибки у довжину, стрибки через скакалку; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу; багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі.
Техніко-тактична підготовка					
Верхня та нижня подачі. Подача в ліву та праву сторону майданчика. Прийом знизу однією та двома руками. Передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках. Прямий нападаючий удар; індивідуальне та групове блокування.					Учень виконує верхні та нижні прямі подачі; прийом м'яча двома руками знизу та зверху; виконує передачу м'яча двома руками зверху та знизу; нападаючий удар; володіє технікою блокування; умінням послати м'яч в задану зону.

Модуль «Футбол»					
Теоретичні відомості					
Розвиток футболу в Україні. Правила гри.	20	20	20	20	Учень характеризує розвиток футболу в Україні; основні правила гри.
Елементи техніки та дії у нападі і захисті.					
Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару; удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом зупинки м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами; ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами; відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей; відбирання м'яча: відбирання у підкаті; жонглювання м'ячем.					Виконує: різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; вдосконалення ударів на точність (у ціль, у ворота, партнеру); удари лобом, звертаючи увагу на високий стрибок; зупинки різними способами з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху; ведення різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти); відбирання у підкаті; визначення задуму суперника, що володіє м'ячем; жонглювання ногою (правою і лівою); стегном (правим, лівим); головою.
Модуль «Настільний теніс»					
Теоретичні відомості					
Історія розвитку настільного тенісу в світі. Загальна характеристика гри. Основні правила гри у настільний теніс.	10	10	10	10	Учень, учениця: характеризують історію розвитку настільного тенісу в світі; називають основні правила гри, об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі; дотримуються правил техніки безпеки під час занять настільним тенісом.
Техніко-тактична підготовка					
Ігрова стійка тенісиста, її різновиди. Хватка ракетки, види хваток. Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Набивання м'яча. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовхивовий удар). Подачі («віяло», «човник», «маятник») Прийом подачі.					Учень, учениця: володіють основними стійками та переміщеннями тенісиста; способами тримання ракетки; виконують набивання м'яча на зовнішній та внутрішній сторонах ракетки; поштовхивовий удар з партнером; подачі («віяло», «човник», «маятник») та прийом подачі.
Модуль «Професійно – прикладна фізична підготовка»					
Види спорту та їхні елементи для розвитку тонкої рухової координації, концентрації та стійкості уваги, логічного мислення, аналізу і оцінки результатів та	10	10	10	10	Учень (учениця) володіє основними прийомами подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом та в ускладнених умовах; основними способами плавання, основними прийомами гри

точності рухів майбутніх офіцерів-операторів. <i>Спортивні ігри.</i> <i>Баскетбол.</i> Ведення м'яча. Передача його різними прийомами одної і двома руками. Приховані передачі. Лов м'яча одною і двома руками різними способами. Кидки по кільцю. Стрибки з баскетбольним м'ячем у руках. Біг з м'ячем у поєднанні з ривками, зупинками, поворотами. Постійне спостереження за гравцями своєї команди і команди суперника. <i>Волейбол.</i> Передача м'яча, нападаючі удари, Блокування, подачі м'яча, стрибки, випади, присідання, падіння. Ведення футбольного м'яча; різноманітні удари по м'ячу; зупинку м'яча; обведення суперника; обманні рухи; вкидання м'яча руками; біг з м'ячем зі зміною напрямку руху; зупинки, ривки, стрибки, випади, нахили. Удари по м'ячу для настільного тенісу; подачі; випади, нахили, приставні кроки; удари ракеткою по м'ячу; подачі; стрибки, випади, нахили. Вільні вправи; вправи із предметами; різні акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; вправи на спеціальних силових тренажерах; стрибки в глибину, через снаряди; лазіння по гімнастичній стінці.				у баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, регбі, настільний теніс, бадмінтон; виконує подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом; подолання смуги перешкод в ускладнених умовах; ведення баскетбольного м'яча; передачу баскетбольного м'яча різними прийомами одної і двома руками; ловіння м'яча одною і двома руками різними способами; кидки по кільцю; стрибки з баскетбольним м'ячем у руках; біг з м'ячем у поєднанні з ривками, зупинками, поворотами; передачі волейбольного м'яча; нападаючі удари; блокування; подачі волейбольного м'яча; стрибки, випади, присідання, падіння; <i>Футбол.</i> Ведення м'яча. Різнноманітні удари по м'ячу. Зупинка м'яча. Обведення суперника. Обманні рухи. Вкидання м'яча руками. Біг з м'ячем зі зміною напрямку руху. Зупинки, ривки, стрибки, випади, нахили. Силова боротьба за м'яч. <i>Настільний теніс.</i> Удари по м'ячу. Подачі. Випади, нахили. Приставні кроки. <i>Бадмінтон.</i> Удари ракеткою по м'ячу. Подачі. Стрибки, випади, нахили. <i>Гімнастика:</i> - вільні вправи; - вправи із предметами; - силові динамічні та статичні вправи на гімнастичних приладах і без них, при виконанні яких діють переважно ті ж грудні м'язи, що й у статичних робочих позах фахівців енергетичного комплексу;
--	--	--	--	---

Легкоатлетичні естафети із загальною зоною передачі; човниковий біг з перенесенням 1–2 малих предметів; повільний біг з ривками за зоровим чи слуховим сигналом; тривалий біг підтюпцем у чергуванні зі швидкою ходьбою та у повільному темпі при ЧСС 130–150 ударів за 1 хв.				- різні акробатичні вправи; - вправи на підвищеній опорі; - вправи на спеціальних силових тренажерах; - стрибки в глибину, через снаряди; - лазіння по гімнастичній стінці тощо. <i>Легка атлетика:</i> - тривалий біг підтюпцем і в повільному темпі при ЧСС 130–150 ударів за 1 хв; - темповий кросовий біг до 20 хв; - проведення занять легкою атлетикою на відкритому повітрі в перехідний і теплий час року в умовах інтермітуючих температур; - стрибки з місця в довжину на задану відстань; - човниковий біг з перенесенням 1–2 малих предметів; - легкоатлетичні естафети із загальною зоною передачі.
--	--	--	--	--

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ, НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
КІРОВОГРАДСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
РЕГІОНАЛЬНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
ІМ. О.С.ЄГОРОВА**

ПОГОДЖЕНО

на засіданні методичної
комісії педагогічних працівників
з предметів «Фізична культура», «Захист
Вітчизни»
Протокол № 1 від «29» серпня 2018 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Регіонального центру
професійної освіти ім.О.С.Єгорова"
_____ М.І.Корецький
"03" вересня 2018 року

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ПРЕДМЕТУ

«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

I-IV курси

«Навчальна програма з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, лист МОН від 05.08.2013 р. № 1/12-6294 щодо рекомендованої Навчальної програми з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів.

II курс (БЗСО)

Зміст навчального матеріалу	МГК. Малар	Слюсар з рем.кошт.тр засобів.	Кухар. Офіціант	Кухар. Кондитер	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретико-методичні знання					
Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами та гармонійний розвиток майбутньої матері. Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості швидко-силових якостей, спрямованості.	2	2	2	2	Учень, учениця: характеризує фізичну культуру у сім'ї; володіє основами методик сили, витривалості, гнучкості, швидко-силових якостей, спритності; розробляє програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидко-силових якостей, спритності; індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня фізичної підготовленості.
Модуль «Легка атлетика»					
Теоретичні відомості					
Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем. Правила техніки безпеки під час занять л/а.	14	10	8/ 11	8/ 11	Учень характеризує, називає, обґрунтовує, дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.
Спеціальна фізична підготовка					
Біг: Біг 30 м; біг 100 м; рівномірний біг 1500 м; повільний біг 6 хв.; Стрибки: Стрибки в довжину з місця; Стрибки у довжину з розбігу. Метання: Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Метання гранати та штовхання ядра.					виконує біг 30 м; біг 100 м; рівномірний біг 1500 м; повільний біг 6 хв.; виконує стрибки у довжину з місця та з розбігу; виконує метання малого м'яча на дальність з розбігу; метання гранати та штовхання ядра.
Модуль «Гімнастика»					
Теоретичні відомості					
Методика розвитку сили та гнучкості. Правила техніки безпеки.	10	10	14	14	Учень характеризує методику розвитку сили та гнучкості; дотримується правил техніки безпеки під час заняття гімнастичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка					

Стройові вправи, загально-розвивальні вправи з предметами та без них; вправи для формування постави; перешикування та повороти в русі. Вправи спеціальної фізичної підготовки. (Атлетизм) Вправи для розвитку сили. Атлетична гімнастика: Вправи з обтяженням: вправи з гириями, гантелями, штангою. Опорні стрибки: юнаки - способом "зігнувши ноги" через гімнастичного козла; дівчата - способом "ноги нарізно" через гімнастичного козла. Стрибки зі скакалкою на швидкість і витривалість. Рівновага: дівчата - вхід з додатковою опорою; повороти праворуч, ліворуч; руки в сторони; упор присівши. Виси та упори: юнаки - вправи на перекладині: підйом переворотом або силою в упор. Акробатика: юнаки та дівчата Смуга перешкод: юнаки та дівчата.	6	9	8	6	виконує загально-розвивальні вправи зі скакалками, гімнастичними палицями, обручами; та без предметів; виконує піднімання ваги з підлоги до грудей з підривом; піднімання гирі до плеча з підлоги; присідання з навантаженням на плечах; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки. виконує вправи на тренажерах; вправи з гантелями, гириями, набивними м'ячами, штангою; підтягування на перекладині широким хватом; дотримується правил техніки безпеки під час занять атлетизмом, загальною і спеціальною фізичною підготовкою. виконує опорні стрибки через гімнастичного козла; стрибають через скакалку (4 x 50), (2 x 30 с), (1 хв. у повільному темпі). виконує вправи на рівновагу; комбінацію вправ на колоді. виконує підтягування у висі; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; підйом переворотом, перемах правою (лівою) оберт вперед-перемах назад опускання у вис-зіскок-о.с. виконує комбінацію елементів вивчених в попередньому році. виконує подолання гімнастичної смуги перешкод; застосовує самострахування під час виконання вправ.
Модуль «Баскетбол» Теоретичні відомості та спеціальна фізична підготовка					
Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; атлетична підготовка; виховання стрибучості; розтяжка баскетболіста. Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.	5	4	5	5	Учень характеризує організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву. Учень виконує прискорення на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; "човниковий" біг 4 x 10 м; серійні стрибки у висоту.

Техніко-тактична підготовка					
Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднаних із виконанням індивідуальних, групових та командних дій гравців у нападі та захисті.					Учень виконує чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисті; чергування різних прийомів ведення, ловлі і передачі м'яча; застосовує кидки м'яча вивченими способами з різних дистанцій.
Модуль «Волейбол»					
Теоретичні відомості та спеціальна фізична підготовка					
Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол в сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Суддівство змагань. Пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; біг приставним кроком; стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод; передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані від неї; пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування.	4	4	5	5	Учень характеризує роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. пояснює суддівство змагань. виконує прискорення з місця з різних вихідних положень; "човниковий" біг 4х9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку; вправи для розвитку стрибучості, сили, гнучкості; подолання перешкод, естафети, рухливі ігри.
Техніко-тактична підготовка					
Націлена подача; прийом м'яча після подач та переміщення; передачі для нападаючого удару; нападаючий удар з різних ліній; одиночне та групове блокування.					Учень виконує верхні та нижні прямі подачі; прийом м'яча двома руками знизу та зверху; виконує передачу м'яча двома руками зверху та знизу; нападаючий удар; володіє технікою блокування; умінням послати м'яч в задану зону.
Модуль «Футбол»					
Теоретичні відомості					
Розвиток футболу в Україні. Правила гри.	5	4	6	6	Учень характеризує розвиток футболу в Україні; основні правила гри.
Елементи техніки та дій у нападі і захисті.					
Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару; удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом зупинки м'яча:					Виконує: різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; вдосконалення ударів на точність (у ціль, у ворота, партнеру); удари лобом, звертаючи увагу на високий стрибок; зупинки різними способами з

вдосконалення зупинок м'яча різними способами; ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами; відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей; відбирання м'яча: відбирання у підкаті; жонглювання м'ячем.					найменшою витратою часу, на високій швидкості руху; ведення різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти); відбирання у підкаті; визначення задуму суперника, що володіє м'ячем; жонглювання ногою (правою і лівою); стегном (правим, лівим); головою.
Модуль «Загальна фізична підготовка» (ППФП)					
Ходьба; біг; стрибки; загально-розвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у групах, із предметами - набивними м'ячами, гімнастичними лавами, палицями, (обручами); вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 30 - 100 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри; вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, "човниковий" біг; вправи на координацію рухів, рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку витривалості: різноманітний біг до 1500 м; біг 300 - 400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв. (хлопці) 9 хв. (дівчата), стрибки зі скакалкою, рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на двох ногах; вправи з гантелями; вправи на силових тренажерах; вправи для розвитку гнучкості: махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: стрибки з місця в довжину та висоту; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах.	8	13	5	5	виконує організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загально-розвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей.

III курс (БЗСО)

Зміст навчального матеріалу	МГК. Маляр	Слюсар з рем.кол.тр .засобів	Кухар. Офіціант	Кухар. Кондитер	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретико-методичні знання					
Вправи професійно - відновлювальної спрямованості. Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості швидкісно- силових якостей, спрямованості.	2	2	2	2	Учень, учениця: характеризує олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; розробляє комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямків професійної діяльності людини.
Модуль «Легка атлетика» <i>Теоретичні відомості</i>					
Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем. Правила техніки безпеки під час занять л/а.	10	16	10	8	Учень характеризує, називає, обґрунтовує, дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.
Спеціальна фізична підготовка					
Біг: Біг 30 м; біг 100 м; рівномірний біг 1500 м; повільний біг 9 хв.; Стрибки: Стрибки в довжину з місця. Метання: Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Метання гранати та штовхання ядра.					виконує біг 30 м; біг 100 м; рівномірний біг 1500 м; повільний біг 9 хв.; виконує стрибки у довжину з місця. виконує метання малого м'яча на дальність з розбігу; метання гранати та штовхання ядра.
Модуль «Гімнастика» <i>Теоретичні відомості</i>					
Методика розвитку сили та гнучкості. Правила техніки безпеки.	10	12	11	11	Учень характеризує методику розвитку сили та гнучкості; дотримується правил техніки безпеки під час заняття гімнастичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка					

Стройові вправи, загально-розвивальні вправи з предметами та без них; вправи для формування постави; перешикування та повороти в русі. Вправи спеціальної фізичної підготовки. (Атлетизм) Вправи для розвитку сили. Атлетична гімнастика: Вправи з обтяженням: вправи з гириями, гантелями, штангою. Опорні стрибки: юнаки - способом "зігнувши ноги" через гімнастичного козла; дівчата - способом "ноги нарізно" через гімнастичного козла. Стрибки зі скакалкою на швидкість і витривалість. Рівновага: дівчата - вхід з додатковою опорою; повороти праворуч, ліворуч; руки в сторони; упор присівши. Виси та упори: юнаки - вправи на перекладині: підйом переворотом або силою в упор. Акробатика: юнаки та дівчата Смуга перешкод: юнаки та дівчата.				виконує загально-розвивальні вправи зі скакалками, гімнастичними палицями, обручами; та без предметів; виконує піднімання ваги з підлоги до грудей з підривом; піднімання гирі до плеча з підлоги; присідання з навантаженням на плечах; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки. виконує вправи на тренажерах; вправи з гантелями, гириями, набивними м'ячами, штангою; підтягування на перекладині широким хватом; дотримується правил техніки безпеки під час занять атлетизмом, загальною і спеціальною фізичною підготовкою. виконує опорні стрибки через гімнастичного козла; стрибають через скакалку (4 x 50), (2 x 30 с), (1 хв. у повільному темпі). виконує вправи на рівновагу; комбінацію вправ на колоді. виконує підтягування у висі; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; підйом переворотом, перемах правою (лівою) оберт вперед-перемах назад опускання у вис-зіскок-о.с. виконує комбінацію елементів вивчених в попередньому році. виконує подолання гімнастичної смуги перешкод; застосовує самострахування під час виконання вправ.
Модуль «Баскетбол» Теоретичні відомості та спеціальна фізична підготовка				
Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; атлетична підготовка; виховання стрибучості; розтяжка баскетболіста. Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.	7	3	5	Учень характеризує організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву. Учень виконує прискорення на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; "човниковий" біг 4 x 10 м; серійні стрибки у висоту.

Техніко-тактична підготовка					
Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднаних із виконанням індивідуальних, групових та командних дій гравців у нападі та захисті.					Учень виконує чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисті; чергування різних прийомів ведення, ловлі і передачі м'яча; застосовує кидки м'яча вивченими способами з різних дистанцій.
Модуль «Волейбол»					
Теоретичні відомості та спеціальна фізична підготовка					
Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол в сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Суддівство змагань. Пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; біг приставним кроком; стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод; передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані від неї; пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування.	6	3	5	5	Учень характеризує роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. пояснює суддівство змагань. виконує прискорення з місця з різних вихідних положень; "човниковий" біг 4х9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку; вправи для розвитку стрибучості, сили, гнучкості; подолання перешкод, естафети, рухливі ігри.
Техніко-тактична підготовка					
Націлена подача; прийом м'яча після подач та переміщення; передачі для нападаючого удару; нападаючий удар з різних ліній; одиночне та групове блокування.					Учень виконує верхні та нижні прямі подачі; прийом м'яча двома руками знизу та зверху; виконує передачу м'яча двома руками зверху та знизу; нападаючий удар; володіє технікою блокування; умінням послати м'яч в задану зону.
Модуль «Футбол»					
Теоретичні відомості					
Розвиток футболу в Україні. Правила гри.	7	4	5	5	Учень характеризує розвиток футболу в Україні; основні правила гри.
Елементи техніки та дій у нападі і захисті.					
Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару; удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом зупинки м'яча:					Виконує: різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; вдосконалення ударів на точність (у ціль, у ворота, партнеру); удари лобом, звертаючи увагу на високий стрибок; зупинки різними способами з

вдосконалення зупинок м'яча різними способами; ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами; відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей; відбирання м'яча: відбирання у підкаті; жонглювання м'ячем.					найменшою витратою часу, на високій швидкості руху; ведення різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти); відбирання у підкаті; визначення задуму суперника, що володіє м'ячем; жонглювання ногою (правою і лівою); стегном (правим, лівим); головою.
Модуль «Загальна фізична підготовка» (ППФП)					
Ходьба; біг; стрибки; загально-розвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у групах, із предметами - набивними м'ячами, гімнастичними лавами, палицями, (обручами); вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 30 - 100 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри; вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, "човниковий" біг; вправи на координацію рухів, рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку витривалості: різноманітний біг до 1500 м; біг 300 - 400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв. (хлопці) 9 хв. (дівчата), стрибки зі скакалкою, рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на двох ногах; вправи з гантелями; вправи на силових тренажерах; вправи для розвитку гнучкості: махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: стрибки з місця в довжину та висоту; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах.	8		8	6	виконує організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загально-розвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей.

IV курс (БЗСО)

№ п/ п	Зміст навчального матеріалу	Кухар. Офіціант	Кухар. Кондитер	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
1.	Теоретико-методичні знання			
	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. Оздоровче та прикладне значення фізичних вправ. Гігієнічні засоби оздоровлення та управління працездатністю: загартування, особиста гігієна, масаж, 18ідро процедури. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	1	1	Учень, учениця: характеризує нетрадиційні методи зміцнення здоров'я; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; володіє основами методик сили, витривалості, гнучкості, швидкокісно-силових якостей, спритності; пояснює вплив гігієнічних засобів оздоровлення та раціонального харчування на фізичний стан учня;
2.	Легка атлетика			
	Теоретичні відомості Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем. Правила техніки безпеки під час занять л/а.		6	Учень характеризує, називає, обґрунтовує, дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.
	Спеціальна фізична підготовка Біг: Біг 30 м; біг 100 м. Біг на середні та довгі дистанції: вдосконалення старту та техніки бігу на повороті; повторний біг на відрізах 300-600 м. в змінному темпі; інтервальний біг 200-400м., біг дівчата – 2000м. юнаки -3000 м. Стрибки: Стрибки в довжину з місця;			виконує біг 30 м; біг 100 м; рівномірний біг 1500 м; повільний біг 9 хв.; біг на середні та довгі дистанції виконує стрибки у довжину з місця;

	Метання: Метання гранати: вдосконалення техніки метання гранати з розбігу; спеціальні вправи для вдосконалення техніки метання; контрольне метання.			Учень, учениця: виконує метання гранати з розбігу; штовхання ядра 5 кг. зі стрибка, на дальність.
3.	ППФП	7	7	
	Спеціальна фізична підготовка <i>ївправи з обтяженням:</i> вправи з гирями, гантелями, штангою.			Учень: виконує <i>вправи</i> з гантелями, малою штангою чи партнером (кожна вправа виконується не менше, ніж у трьох серіях (по 8-10 повторів у кожній) - підтягування на перекладині широким хватом (доторкання потилицею від 3×8 до 3×10 разів); жим лежачи (довести до 5 серій -2×8 разів - 3 хв.); жим сидячи (3×8 разів); згинання рук у ліктях, стоячи зі штангою (3×10 разів); «французький» жим стоячи (3×10 разів); присідання зі штангою на плечах (3×8 разів); згинання ніг лежачи на животі (3×15 разів); піднімання на носках, стоячи на підставці (5×15 разів), піднімання тулуба із положення лежачи на похилій дошці (3×50 разів); піднімання тулуба лежачи на животі, руки за головою (3×20 разів); сидячи на лавці, передпліччя на стегнах, розгинання і згинання кистей рук зі штангою або іншим навантаженням (4×15 разів); дотримується правил техніки безпеки під час занять.

І курс (ПЗСО)

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	МГК. Маляр	Слюсар з ремонту КТЗ	Кухар	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
1.	Теоретико-методичні знання				
	Вправи професійно - відновлювальної спрямованості. Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості швидко-силових якостей, спрямованості.	2	2	2	Учень, учениця: характеризує олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; розробляє комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямків професійної діяльності людини.
2.	Легка атлетика				
	Теоретичні відомості Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем. Правила техніки безпеки під час занять л/а.	10	8	14	Учень характеризує, називає, обґрунтовує, дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.
	Спеціальна фізична підготовка Біг: Біг 30 м; біг 100 м; рівномірний біг 1500 м; повільний біг 9 хв.; Стрибки: Стрибки в довжину з місця; Метання:				виконує біг 30 м; біг 100 м; рівномірний біг 1500 м; повільний біг 9 хв.; виконує стрибки у довжину з місця; виконує метання малого м'яча на дальність з розбігу.

	Метання малого м'яча на дальність з розбігу.				
3.	СПОРТИВНІ ІГРИ	26	21	27	
Баскетбол					
	Теоретичні відомості Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; атлетична підготовка; виховання стрибучості; розтяжка баскетболіста. Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.				Учень характеризує організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву. Учень виконує прискорення на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; "човниковий" біг 4 x 10 м; серійні стрибки у висоту.
	Техніко-тактична підготовка Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднаних із виконанням індивідуальних, групових та командних дій гравців у нападі та захисті.				Учень виконує чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; чергування різних прийомів ведення, ловлі і передача м'яча. застосовує кидки м'яча вивченими способами з різних дистанцій.
Волейбол					
	Теоретичні відомості Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол в сучасному олімпійському русі.				Учень характеризує роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей

	Фізична підготовленість волейболіста. Суддівство змагань. Пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; біг приставним кроком; стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод; передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані від неї; пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування.				особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Пояснює суддівство змагань. Виконує прискорення з місця з різних вихідних положень; "човниковий" біг 4х9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку; вправи для розвитку стрибучості, сили, гнучкості; подолання перешкод, естафети, рухливі ігри.
Футбол					
	Теоретичні відомості Розвиток футболу в Україні. Правила гри.				Учень характеризує розвиток футболу в Україні; основні правила гри.
	Елементи техніки та дій у нападі і захисті. Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару; удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом; зупинки м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами; ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами; відволікальні дії (фінти):				Виконує: різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; вдосконалення ударів на точність (у ціль, у ворота, партнеру); удари лобом, звертаючи увагу на високий стрибок; зупинки різними способами з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху; ведення різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти);

	вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей; відбирання м'яча: відбирання у підкаті; жонглювання м'ячем.				відбирання у підкаті; визначення задуму суперника, що володіє м'ячем; жонглювання ногою (правою, лівою); стегном (правим, лівим); головою.
4.	Гімнастика	8	7	11	
	Теоретичні відомості Методика розвитку сили та гнучкості. Правила техніки безпеки.				Учень характеризує методику розвитку сили та гнучкості; дотримується правил техніки безпеки під час заняття гімнастичними вправами.
	Спеціальна фізична підготовка Стройові вправи, загально-розвивальну вправи з предметами та без них; вправи для формування постави; перешикування та повороти в русі.				виконує загально-розвивальні вправи зі скалками, гімнастичними палицями, обручами; та без предметів;
	Вправи спеціальної фізичної підготовки. (Атлетизм) <u>Вправи для розвитку сили:</u>				виконує піднімання ваги з підлоги до грудей з підривом; піднімання гирі до плеча з підлоги; присідання з навантаженням на плечах; нахили та повороти тулуба з навантаженням на

	<u>Атлетична гімнастика:</u> вправи з обтяженням: вправи з гириями, гантелями, штангою. <u>Опорні стрибки:</u> юнаки - способом "зігнувши ноги" через гімнастичного козла; дівчата - способом "ноги нарізно" через гімнастичного козла. Зі скалкою на швидкість і витривалість. <u>Рівновага:</u> дівчата - вхід з додатковою опорою; повороти праворуч, ліворуч; руки в сторони; упор присівши. <u>Виси та упори:</u> юнаки - вправи на перекладині: підйом переворотом або силою в упор. <u>Акробатика:</u> <u>Смуга перешкод:</u> юнаки та дівчата.			плечах у різні боки. виконує вправи на тренажерах; вправи з гантелями, гириями, набивними м'ячами, штангою; підтягування на перекладині широким хватом; дотримується правил техніки безпеки під час занять атлетизмом, загальною і спеціальною фізичною підготовкою. виконує опорні стрибки через гімнастичного козла; стрибають через скалку (4 x 50), (2 x 30 с), (1 хв. у повільному темпі). виконує вправи на рівновагу; комбінацію вправ на колоді. виконує підтягування у висі; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; підйом переворотом, перемах правою (лівою) оберт вперед-перемах назад опускання у вис-зіскок-о.с. виконує комбінацію елементів вивчених в попередньому році. виконує подолання гімнастичної смуги перешкод; застосовує самострахування під час виконання вправ.
--	--	--	--	--

5.	Настільний теніс			6	
	Теоретичні відомості Історія розвитку настільного тенісу в світі. Загальна характеристика гри. Основні правила гри у настільний теніс.				Учень, учениця: характеризують історію розвитку настільного тенісу в світі; називають основні правила гри, об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі; дотримуються правил техніки безпеки під час занять настільним тенісом.
	Спеціальна фізична підготовка Ігрова стійка тенісиста, її різновиди. Хватка ракетки, види хваток. Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Набивання м'яча. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовхівовий удар). Подачі («віяло», «човник», «маятник»). Прийом подачі.				Учень, учениця: володіють основними стійками та переміщеннями тенісиста; способами тримання ракетки; виконують набивання м'яча на зовнішній та внутрішній сторонах ракетки; поштовхівовий удар з партнером; подачі («віяло», «човник», «маятник») та прийом подачі.

II курс (ПЗСО)

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	МГК. Маляр	Кухар	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
1.	Теоретико-методичні знання			
	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. Оздоровче та прикладне значення фізичних вправ. Гігієнічні засоби оздоровлення та управління працездатністю: загартування, особиста гігієна, масаж, гідропроцедури. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	1	1	Учень, учениця: характеризує нетрадиційні методи зміцнення здоров'я; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; володіє основами методик сили, витривалості, гнучкості, швидко-силових якостей, спритності; пояснює вплив гігієнічних засобів оздоровлення та раціонального харчування на фізичний стан учня;
2.	Легка атлетика			
	Теоретичні відомості Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем. Правила техніки безпеки під час занять л/а.	5	6	Учень характеризує, називає, обґрунтовує, дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.
	Спеціальна фізична підготовка Біг: Біг 30 м; біг 100 м. Біг на середні та довгі дистанції: вдосконалення старту та техніки бігу на повороті; повторний біг на відрізах 300-600 м. в змінному темпі; інтервальний біг 200-400м., біг дівчата - 2000м. юнаки -3000 м. Стрибки: Стрибки в довжину з місця;			виконує біг 30 м; біг 100 м; рівномірний біг 1500 м; повільний біг 9 хв.; біг на середні та довгі дистанції виконує стрибки у довжину з місця;

	Метання: Метання гранати: вдосконалення техніки метання гранати з розбігу; спеціальні вправи для вдосконалення техніки метання; контрольне метання.			Учень, учениця: виконує метання гранати з розбігу; штовхання ядра 5 кг. зі стрибка, на дальність.
3.	СПОРТИВНІ ІГРИ	13		
Баскетбол				
	Теоретичні відомості Правила техніки безпеки під час проведення уроків. Основи техніки та тактики гри в баскетболі. Інструкторська та суддівська практика. Використання техніко-тактичних дій у процесі гри.			Учень, учениця: характеризує організацію нападу і захисту, протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву; приводить приклади комплексу підготовчих та спеціальних вправ баскетболіста.
	Техніко-тактична підготовка Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднуючи їх із виконанням індивідуальних, групових і командних тактичних дій у нападі та захисті.			Учень, учениця: виконує чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисті; ведення, ловля і передача м'яча в умовах протидії захисників; відволікаючі дії на місці і в русі; техніко - тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцям нападаючої команди; застосовує ведення м'яча поперемінно правою та лівою руками, кидки м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку з близької, середньої та дальньої відстані з різних напрямів від щита; штрафні кидки однією та двома руками; демонструє відволікаючі дії на місці і в русі; персональний і зональний захист; елементи вивченої тактики в двосторонній грі.
Волейбол				

	Теоретичні відомості Правила техніки безпеки під час проведення уроків. Інструкторська та суддівська практика. Жести та суддівська термінологія. Використання техніко-тактичних дій у процесі гри. Фізична та спеціальна підготовленість волейболіста. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.			Учень, учениця: характеризує основи техніки та тактики гри у волейбол, спеціальну та фізичну підготовленість волейболіста, техніку прийомів та передач м'яча; приводить приклади комплексів підготовчих та спеціальних вправ волейболіста; пояснює суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; обґрунтовує самоконтроль під час занять фізичними вправами.
	Техніко-тактична підготовка Подача верхня бокова на точність і силу; передача знизу двома руками та м'яча який відбився від сітки; нападаючий удар по блоку та через блок; техніка та тактика гри у нападі та захисті; передачі м'яча для нападаючого удару; імітація нападаючого удару з наступними обманними діями; спостереження за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку.			Учень, учениця: виконує верхню бокову подачу, передачу м'яча з глибини майданчика під нападаючий удар; передачу двома руками зверху біля сітки, стоячи спиною до неї; передачу на точність; прийом м'яча двома руками знизу в зоні 5,6,1 та передачу в зоні 4,3,2.; застосовує пересування приставним кроком, зупинку стрибком у поєднанні з виконанням технічних прийомів у нападі та захисті; одиночне блокування прямого нападаючого удару, групове блокування в зонах; здійснює прямий нападаючий удар з переводом; нападаючий удар із зони 4, 3, 2 з високих та середніх передач; нападаючий удар з другої лінії, нападаючий удар слабшою рукою. Вибір місця для другої передачі в зоні 2, стоячи спиною до напрямку передачі; уміє спрямовувати м'яч в потрібному напрямку за різними траєкторіями; імітувати нападаючі удари з наступними обманними рухами; вибирати атакуючого партнера для передачі йому м'яча.
Футбол				
	Теоретичні відомості Тактичні дії у футболі. Основні положення правил змагань. Техніка безпеки на уроках футболу. .			Учень, учениця: характеризує тактичні дії футболіста у захисті та нападі; основні положення правил змагань; дотримується техніки безпеки на уроках фізкультури.

	Елементи техніки та дій у нападі і захисті Техніка пересування; удари по м'ячу головою; удари головою у стрибку; удари по м'ячу, що лежить і котиться, внутрішньою стороною стопи, та серединою підйому; вкидання м'яча; жонглювання; удари носком, п'ятою; удари на дальність і точність по воротах; ведення м'яча, «схрещування»; удари середньою і внутрішньою частинами підйому стопи після ведення м'яча; удари на дальність; удари на точність по воротах; одинадцятиметровий штрафний удар; обманні рухи (фінти); розіграш комбінації зі стандартних положень; елементи гри воротаря; навчальна та двостороння гра.			Учень, учениця: виконує удари по м'ячу; удари головою у стрибку; удари по м'ячу, що лежить і котиться; жонглювання м'яча; удари на дальність і точність по воротах; удари середньою і внутрішньою частинами підйому стопи після ведення м'яча; одинадцятиметровий штрафний удар; обманні рухи (фінти); елементи гри воротаря; навчальна та двостороння гра. застосовує всі вивчені елементи техніки та тактичні дії у навчальній двосторонній грі; дотримується правил навчальних ігор; правил техніки безпеки під час занять футболом.
4.	Гімнастика	9	11	
	Теоретичні відомості Оздоровче, прикладне значення гімнастики. Гімнастичні вправи, як ефективний засіб підвищення працездатності. Правила техніки безпеки.			Учень, учениця: характеризує оздоровче, прикладне значення гімнастики; ефективність гімнастичних вправ для підвищення працездатності; дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами.
	Спеціальна фізична підготовка Стройові вправи, загально-розвивальну вправи з предметами та без них; вправи для формування постави; перешикування та повороти в русі.			виконує загально-розвивальні вправи зі скакалками, гімнастичними палицями, обручами; та без предметів;

	Вправи спеціальної фізичної підготовки. (Атлетизм) <u>Вправи для розвитку сили:</u> <u>Атлетична гімнастика:</u> вправи з обтяженням: вправи з гирями, гантелями, штангою. <u>Опорні стрибки:</u> юнаки - способом "зігнувши ноги" через гімнастичного козла; дівчата - способом "ноги нарізно" через гімнастичного козла. Зі скалкою на швидкість і витривалість. <u>Рівновага:</u> дівчата - вхід з додатковою опорою; повороти праворуч, ліворуч; руки в сторони; упор присівши. <u>Виси та упори:</u> юнаки - вправи на перекладині: підйом переворотом або силою в упор.		виконує піднімання ваги з підлоги до грудей з підривом; піднімання гирі до плеча з підлоги; присідання з навантаженням на плечах; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки. виконує вправи на тренажерах; вправи з гантелями, гирями, набивними м'ячами, штангою; підтягування на перекладині широким хватом; дотримується правил техніки безпеки під час занять атлетизмом, загальною і спеціальною фізичною підготовкою. виконує опорні стрибки через гімнастичного козла; стрибають через скалку (4 x 50), (2 x 30 с), (1 хв. у повільному темпі). виконує вправи на рівновагу; комбінацію вправ на колоді. виконує підтягування у висі; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; підйом переворотом, перемах правою (лівою) оберт вперед-перемах назад опускання у вис-зіскок-о.с. виконує комбінацію елементів вивчених в попередньому році.	

	<u>Акробатика:</u> <u>Смуга перешкод:</u> юнаки та дівчата.			виконує подолання гімнастичної смуги перешкод; застосовує самострахування під час виконання вправ.
5.	ППФП		7	
	Спеціальна фізична підготовка <i>ївправи з обтяженням:</i> вправи з гирями, гантелями, штангою.			Учень: виконує <i>вправи</i> з гантелями, малою штангою чи партнером (кожна вправа виконується не менше, ніж у трьох серіях (по 8-10 повторів у кожній) - підтягування на перекладині широким хватом (доторкання потилицею від 3×8 до 3×10 разів); жим лежачи (довести до 5 серій -2×8 разів - 3 хв.); жим сидячи (3×8 разів); згинання рук у ліктях, стоячи зі штангою (3×10 разів); «французький» жим стоячи (3×10 разів); присідання зі штангою на плечах (3×8 разів); згинання ніг лежачи на животі (3×15 разів); піднімання на носках, стоячи на підставці (5×15 разів), піднімання тулуба із положення лежачи на похилій дошці (3×50 разів); піднімання тулуба лежачи на животі, руки за головою (3×20 разів); сидячи на лавці, передпліччя на стегнах, розгинання і згинання кистей рук зі штангою або іншим навантаженням (4×15 разів); дотримується правил техніки безпеки під час занять.