**Теми практичних занять**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер | | Тема та зміст заняття | Обсяг  годин |
| №№  заняття | Теми |
| **III семестр**  ***Модуль І*** | | | |
| ***№1.*** | **Тема 1.** | ***Легка атлетика.*** ЗРВ та СПВ л/атлета Діагностика рівня розвитку основних професійно-необхідних психічних, фізичних та технологічних якостей людини. | 2 |
| ***№2.*** |  | ***Легка атлетика.*** Техніка безпеки.  Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СВП) л/атлета. Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Рухливі ігри. | 2 |
| ***№ 3.*** |  | ***Легка атлетика.*** ЗРВ та СПВ л/атлета. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета. | 2 |
| ***№ 4.*** |  | ***Легка атлетика.*** ЗРВ та СПВ л/атлета. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи. | 2 |
| ***№ 5.*** |  | ***Легка атлетика.*** ЗРВ та СПВ л/атлета. Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800 м з фінішуванням, з урахування індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання. | 2 |
| ***№ 6.*** |  | ***Легка атлетика*.** ЗРВ та СПВ л/а Удосконалення елементів техніки бігу га середні та довгі дистанції. Стрибки у довжину. Розвиток силових якостей. |  |
| ***№7*** |  | ***Легка атлетика.*** Підсумковий контроль : оцінювання успішності за результатами тестування : стрибок у довжину з місця; човниковий біг, біг 500 м- дівчата, 1 000 м – юнаки; підтягування (юнаки); віджимання від лавки (дівчата). | 2 |
| ***Модуль ІІ*** | | | |
| ***№8*** | **Тема 2.** | ***Спортивні ігри (волейбол).***  Тактика гри у нападі та захисту в волейболі.   * Верхня пряма подача. * Передача м’яча двома руками зверху, знизу над собою. * Навчальна гра | 2 |
| ***№9*** |  | ***Спортивні ігри (волейбол).***  Прийом контрольного нормативу.   * Передача, прийом м’яча знизу від стіни * Подача м’яча знизу * Двостороння гра. | 2 |
| ***№10*** |  | ***Спортивні ігри (волейбол).***  Прийом контрольного нормативу   * Подача м’яча знизу, або зверху в задану зону * Доздача контрольних нормативів * Двостороння учбова гра. | 2 |
| ***№11*** |  | ***Спортивні ігри (волейбол).***  Удосконалення техніки нападаючого удару, блокування  двостороння гра | 2 |
| ***№12*** |  | ***Спортивні ігри (волейбол).***  Тактика гри у нападі. Учбова гра. | 2 |
| ***№ 13*** |  | ***Спортивні ігри (волейбол).***  Тактика гри у захисті. Учбова гра. | 2 |
|  |  | **Всього** | **26** |
| **IVсеместр**  ***Модуль ІІІ*** | | | |
| ***№14*** | **Тема 3.** | ***Спортивні ігри. Баскетбол.***  Теоретичні відомості. Правила ТБ.  Удосконалення техніки передачі м’яча стоячи на місці і в русі   * Пересування, зупинка, човниковий біг. * Правила гри у баскетбол | 2 |
| ***№15*** |  | ***Баскетбол*** Прийом контрольного нормативу   * Кидки м’яча в кошик, 20 способів * Передача м’яча в русі   Вивчення техніки подвійного кроку   * Навчальна гра | 2 |
| ***№16*** |  | ***Баскетбол.*** Удосконалення подвійного кроку.Техніка гри в нападі, захисті. Двостороння гра. | 2 |
| ***№17*** |  | ***Баскетбол*** Удосконалення подвійного кроку. Двостороння гра.  Штрафні кидки. | 2 |
| ***№18*** |  | ***Баскетбол*** Прийом контрольних нормативів   * Подвійний крок 10 способами * Ведення м’яча змійкою на час   Навчальна гра | 2 |
| ***№ 19*** |  | ***Баскетбол.*** Удосконалення техніки нападу та захисту в баскетболі. Удосконалення індивідуальних та групових командних дій. Навчальна гра. |  |
| ***Модуль ІУ*** | | | |
| ***№20*** | **Тема 4.** | ***Легка атлетика.***  Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції. | 2 |
| ***№21*** |  | ***Легка атлетика.***  Техніка низького старту і стартового розгону в бігу на короткі дистанції. Удосконалення індивідуальних тактичних дій особливостями естафетного бігу. | 2 |
| ***№22*** |  | ***Легка атлетика.***  Прийом контрольних нормативів в бігу на 60 м. Стрибки у довжину з місця. Кросова підготовка. Рухливі ігри. | 2 |
| ***№23*** |  | ***Легка атлетика.***  Легкоатлетична кросова підготовка. ЗРВ та СПВ л/атлета.; техніка бігу на довгі дистанції. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети. | 2 |
| ***№24*** |  | ***Легка атлетика.***  Підсумковий тестовий контроль : оцінювання успішності за результатами тестування.. | 2 |
| **Всього за семестр 48 годин** | | | |