МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ

«ТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

ЛУЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

Затверджую

заст. директора з НВР

\_\_\_\_\_\_\_ І. АНДРОЩУК

Поурочно-тематичний план

з предмета:

**«Фізична культура»**

***14 група***

Розглянуто і схвалено

на засіданні циклової комісії

фізичного виховання та Захисту України

Протокол № \_\_\_від 28 серпня 2024 року

Голова циклової комісії \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.ПІШКО

Луцьк 2024

**Поурочно – тематичний план**

**навчального предмету**

**«Фізична культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва тем курсу, практичних занять та їх зміст** | **Кількість годин****77** | **Дата проведення**Група №14 |
| **Тема: Легка атлетика** | **30** |  |
|  | ***Практичне заняття.******Легка атлетика*** |  |  |
|  | 1.Легка атлетика. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.2.Ознайомити з технікою бігу на короткі дистанції. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 3.Ознайомити з технікою правильного відштовхування в бігу на короткі дистанції.4. Повторити спеціальні вправи бігуна. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття****.* ***Легка атлетика*** |  |  |
|  | 5.Ознайомити з технікою вільного бігу по дистанції в бігу на короткі дистанції. 6.Ознайомити з спеціальними вправами для навчання вільного бігу.  | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття.******Легка атлетика*** |  |  |
|  | 7**.**Ознайомити з технікою старту та стартового розбігу в бігу на короткі дистанції.8.Ознайомити з технікою виконання стрибків у довжину з місця.  | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття.******Легка атлетика*** |  |  |
|  |  9.Навчати вільному бігу з максимальною швидкістю.10. Повторити техніку виконання стрибка у довжину з місця.  | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 11.Ознайомити з технікою стрибка в довжину з розбігу та правилами змагань. 12.Повторити техніку бігу на короткі дистанції в цілому. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 13. Контроль рухового навику в бігу на короткі дистанції. 14. Повторити техніку відштовхування в стрибках в довжину з розбігу, та ритму останніх кроків.  | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 15. Повторити техніку польоту та приземлення в стрибках в довжину з розбігу. 16.Повторити техніку виконання стрибка у довжину з місця. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 17*.* Повторити техніку розбігу в стрибках в довжину з розбігу. 18. Контроль рухового навику в стрибках у довжину з місця. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 19. Повторити техніку стрибка в довжину з розбігу в цілому. 20.Ознайомити з технікою бігу на середні та довгі дистанції. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  |  21. Повторити техніку бігу на середні та довгі дистанції. 22.Закріпити техніку стрибка в довжину з розбігу.  | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  |  23.Закріпити техніку стрибка в довжину з розбігу. 24.Закріпити техніку бігу на середні та довгі дистанції. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 25. Контроль рухового навику в стрибках в довжину з розбігу. 26.Ознайомити з технікою безпеки при метанні та правилами змагань, технікою метання гранати /чол./, м'яча /жін./.  | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 27.Закріпити техніку бігу на середні та довгі дистанції.  28. Повторити техніку метання гранати /чол./, м'яча /жін./  |  11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  |  29.Закріпити техніку метання гранати /чол./, м'яча /жін./.  30. Контроль рухового навику в бігу на середні та довгі дистанції 3000м/чол./, 2000м/жін./. | 11 |  |
| **Тема: Спортивні ігри** | **14** |  |
|  | ***Практичне заняття.Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 31.Спортивні ігри. Баскетбол. Техніка безпеки на заняттях в спортивному залі. 32. Ознайомлення з правилами гри.  | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 33. Ознайомлення з технікою передач і ловлі м'яча, що летить на різній висоті. 34. Ознайомлення з технікою ведення м'яча. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття .Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 35.Ознайомити з технікою передач і ловлі м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча, двома руками зверху, однією рукою зверху. 36. Повторити ведення м'яча на місці та в русі. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття .Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  |  37.Повторити кидки м'яча з місця і в русі. 38.Закріпити техніку передач і ловлі м'яча. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття .Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  |  39.Повторити техніку кидка м'яча в русі. 40. Закріпити техніку передач і ловлі м'яча в русі. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття .Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 41. Закріпити техніку володіння м'ячем: передачі м'яча на місці, в русі; жонглювання м'яча.  42. Здача к/н, оцінити техніку ведення м'яча правою і лівою рукою. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття .Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 43. Здача к/н в баскетболі: після ведення і двох кроків кидок м'яча в корзину (по центру, справа, зліва від щита), кількість влучень. 44. Навчальна гра. | 11 |  |
| **Тема: Атлетична гімнастика** | **14** |  |
|  | ***Практичне заняття.******Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  |  45*.* Атлетична гімнастика ***.*** 46. Техніка безпеки та страхування в атлетичному залі при виконанні вправ для розвитку сили.  | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 47. Ознайомлення з методикою розвитку силових якостей людини. 48. Колове тренування 8-10 станцій по 1-2 підходи. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 49.Колове тренування 7-8 станцій по 2 підходи. 50. Техніка виконання вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика*** |  |  |
|  | 51.Колове тренування 7-8 станцій по 2 підходи. 52. Техніка виконання вправ для розвитку м'язів спини та живота.  | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 53. Колове тренування 7-8 станцій по 2 підходи. 54. Техніка виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 55. Здача к/н: а/ підтягування на перекладині /юнаки/; б/ підтягування з вису лежачи на низькій перекладині /дівч./.  56. Колове тренування до 6 станцій по 2 підходи. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 57. Здача к/н: а/ з положення лежачи, руки за головою - піднімання тулуба в сід; б/ колове тренування до 6 станцій по 2 підходи. 58.Розвиток силових здібностей. | 11 |  |
| **Тема: Легка атлетика** | **19** |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 59.Легка атлетика. Техніка безпеки на заняттях при виконанні легкоатлетичних вправ. 60.Повторити техніку бігу на короткі дистанції. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Легка атлетика*** |  |  |
|  | 61.Повторити техніку бігу на короткі дистанції. 62. Розвиток швидкісної витривалості. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Легка атлетика*** |  |  |
|  | 63.Повторити техніку бігу на короткі дистанції.  64 .Розвивати швидкісну силу. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Легка атлетика*** |  |  |
|  | 65. Повторити техніку стрибка в довжину з розбігу та правила змагань. 66. Розвивати швидкісну витривалість. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Легка атлетика*** |  |  |
|  | 67.Біг на короткі дистанції. 68.Техніка стрибка в довжину з розбігу. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Легка атлетика*** |  |  |
|  | 69. Контроль рухового навику в бігу на короткі дистанції. 70. Розвиток витривалості. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Легка атлетика*** |  |  |
|  | 71. Техніка безпеки при метаннях та правилами змагань. 72. Техніка метання гранати /чол./ та метання м'яча /жін./. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Легка атлетика*** |  |  |
|  |  73. Техніка стрибка у довжину з розбігу.  74.Техніка фінального зусилля в метанні гранати /чол./ та метанні м'яча /жін./. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Легка атлетика*** |  |  |
|  |  75. Контроль рухового навику в стрибках у довжину з розбігу.  76. Розвиток гнучкості. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Легка атлетика*** |  |  |
|  | 77.Підсумкове заняття. | 1 |  |