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»**

***24група***

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**  **120** | **Дата проведення**  Група №24 |
| **Тема: Легка атлетика** | | **30** |  |
|  | ***Практичне заняття.******Легка атлетика*** |  |  |
|  | 1.Легка атлетика. Техніка безпеки на заняттях.  2. Повторити техніку бігу на короткі дистанції. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття.******Легка атлетика*** |  |  |
|  | 3.Повторити техніку правильного відштовхування в бігу на короткі дистанції.  4. Повторити спеціальні вправи бігуна. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 5.Повторити техніку вільного бігу по дистанції в бігу на короткі дистанції.  6.Повторити спеціальні вправи для навчання вільного бігу. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття.******Легка атлетика*** |  |  |
|  | **7.** Повторити техніку старту та стартового розбігу в бігу на короткі дистанції.  8. Повторити техніку виконання стрибків у довжину з місця. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття****.* ***Легка атлетика*** |  |  |
|  | **9.** Повторити техніку вільному бігу з максимальною швидкістю.  10. Повторити техніку виконання стрибка у довжину з місця. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 11. Повторити техніку стрибка в довжину з розбігу та правила змагань.  12. Розвивати швидкісні здібності. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 13. Контроль рухового навику в бігу на короткі дистанції.  14. Повторити техніку відштовхування в стрибках в довжину з розбігу. | 1  1 |  |
|  | ***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. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 17.Повторити техніку розбігу в стрибках в довжину з розбігу.  18. Контроль рухового навику в стрибках у довжину з місця. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття.Легка атлетика*** |  |  |
|  | 19.Повторити техніку стрибка в довжину з розбігу в цілому.  20. Повторити з технікою бігу на середні та довгі дистанції 3000м (чол), 2000м (жін). | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 21. Повторити техніку бігу на середні та довгі дистанції /3000м/чол./, 2000м/жін./.  22. Закріпити техніку стрибка в довжину з розбігу. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 23.Повторити техніку стрибка в довжину з розбігу.  24. Закріпити техніку бігу на середні та довгі дистанції: 3000м/чол./, 2000м/жін./ | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 25. Контроль рухового навику в стрибках в довжину з розбігу.  26. Повторити техніку безпеки при метанні та правила змагань. | 1  1 |  |
|  | *Практичне заняття. Легка атлетика* |  |  |
|  | 27. Вдосконалювати техніку бігу на середні та довгі дистанції: 3000м/чол./, 2000м/жін./.  28. Повторити техніку метання гранати /чол./, м'яча /жін./ | 1  1 |  |
|  | ***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./. | 1  1 |  |
| **Тема: Спортивні ігри** | | **31** |  |
|  | ***Практичне заняття.Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 31.Спортивні ігри.Баскетбол. Техніка безпеки на заняттях.  32.Повторити правила гри.  33.Повторити техніку стійок і переміщень в захисті і нападі.  34.Розвиток швидкісних здібностей. | 1  1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття .Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 35. Повторити техніку передач і ловлі м'яча, що летить на різній висоті.  36.Повторити техніку ведення м'яча.  37. Повторити техніку стійок і переміщень в захисті і нападі.  38.Навчальна гра | 1  1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття .Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 39. Повторити передачі і ловлі м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча.  40. Повторити передачі м яча двома руками зверху, однією рукою зверху.  41. Повторити ведення м'яча на місці і в русі.  42. Розвиток гнучкості. | 1  1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 43. Повторити техніку кидка м'яча з місця і в русі.  44. Закріпити техніку передач і ловлі м'яча.  45. Розвиток швидкісно-силових здібностей.  46.Навчальна гра. | 1  1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 47. Повторити техніку кидка м'яча в русі.  48. Закріпити техніку передач і ловлі м'яча в русі.  49. Закріпити техніку ведення м'яча.  50. Розвиток швидкості. | 1  1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття .Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 51.Повторити техніку володіння м'ячем: передачі м'яча на місці, в русі; жонглювання м'ячем.  52. Здача контрольних нормативів.  53. Оцінити техніку ведення м'яча правою і лівою рукою.  54.Подвійний крок. | 1  1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття.Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 55. Здача контрольних нормативів в баскетболі. 56.Розвиток швидкісних здібностей.  57.Навчальна гра.  58.Закріпити подвійний крок.  59.Розвиток витривалості.  60.Закріпити передачі м яча в парах.  61.Здача контрольних нормативів. | 1  1  1  1  1  1  1 |  |
| **Тема: Атлетична гімнастика** | | **21** |  |
|  | ***Практичне заняття****.* ***Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | *62*.Атлетична гімнастика. Техніка безпеки та страхування в атлетичному залі.  63. Колове тренування 5-6 станційне 1-2 підходи.  64.Розвиток силових якостей. | 1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 65. Повторити методику розвитку силових якостей.  66. Колове тренування 6-7 станцій по 1-2 підходи.  67. Розвиток гнучкості. | 1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 68.Колове тренування 7-8 станцій по 2 підходи.  69.Техніка виконання вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок.  70.Розвиток витривалості. | 1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика*** |  |  |
|  | 71.Колове тренування 6-7 станцій по 2 підходи.  72. Техніка виконання вправ для розвитку м'язів спини та живота.  73.Розвиток силових здібностей. | 1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 74. Колове тренування 7-8 станцій по 2 підходи.  75. Техніка виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок.  76.Розвиток гнучкості. | 1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 77.Здача к/н: а/ підтягування на перекладині /юнаки/; в/ підтягування з вису лежачи на низькій перекладині /дівч./.  78. Колове тренування до 6 станцій по 2 підходи.  79. Розвиток силових здібностей. | 1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття . Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 80.Здача контрольних нормативів.  81.Колове тренування до 6 станцій по 2 підходи.  82.Розвиток витривалості. | 1  1  1 |  |
| **Тема: Легка атлетика** | | **38** |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 83.Легка атлетика. Повторити техніку безпеки на заняттях.  84.Повторити техніку бігу на короткі дистанції.  85.Розвиток швидкісних здібностей. | 1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 86.Закріпити техніку бігу на короткі дистанції.  87. Розвивати швидкісну витривалість. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 88.Вдосконалювати техніку бігу на короткі дистанції. 89.Розвивати швидкісну силу. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 90. Повторити техніку стрибка в довжину з розбігу та правила змагань.  91.Біг 100 метрів.  92. Розвивати швидкісну витривалість. | 1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 93. Закріпити техніку бігу на короткі дистанції. 94.Закріпити техніку стрибка в довжину з розбігу | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 95. Контроль рухового навику в бігу на короткі дистанції.  96.Закріпити техніку стрибка в довжину з розбігу.  97. Розвиток витривалості. | 1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 98. Повторити техніку безпеки при метаннях та правилами змагань.  99. Повторити техніку метання гранати /чол./ та метання м'яча /жін./.  100.Закріпити техніку стрибка в довжину з розбігу. | 1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 101.Стрибок у довжину.  102.Повторити техніку фінального зусилля в метанні гранати /чол./ та метанні м'яча /жін./. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 103. Контроль рухового навику в стрибках у довжину з розбігу.  104. Повторити техніку розбігу та схресних кроків в метанні гранати /чол./ та метанні м'яча /жін./.  105. Розвиток гнучкості. | 1  1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 106.Повторити техніку бігу на середні та довгі дистанції /3000м/чол./, 2000м/жін.// та правила змагань. 107.Повторити техніку метання гранати /чол./ та метання м'яча /жін./. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 108. Техніка бігу на середні та довгі дистанції: 3000м/чол./, 2000м/жін./.  109. Техніка метання гранати /чол./ та метання м'яча /жін./ | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 110.Повторити техніку бігу на середні та довгі дистанції: 3000м, 2000м/жін.  111. Контроль рухового навику в метанні гранати /чол./ та метанні м'яча /жін./. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 112. Контроль рухового навику в бігу на середні та довгі дистанції 3000м /, 2000м/жін./.  113.Розвиток швидкісних здібностей. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 114.Закріпити техніку метання гранати /чол./ та метання м'яча /жін./.  115. Контроль рухового навику в бігу на довгі дистанції: 3000м/чол./, 2000м/жін./. | 1  1 |  |
|  | **Практичне заняття. Легка атлетика** |  |  |
|  | 116. Закріпити техніку метання гранати /чол./ та метання м'яча /жін./.  117. Розвиток швидкісної витривалості. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 118.Контроль рухового навику в метанні гранати /чол./ та метанні м'яча /жін./.  119. Розвивати гнучкість.  120. Підсумкове заняття. | 1  1  1 |  |