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. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття.******Легка атлетика*** |  |  |
|  | 3.Повторити техніку правильного відштовхування в бігу на короткі дистанції.4. Повторити спеціальні вправи бігуна. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 5.Повторити техніку вільного бігу по дистанції в бігу на короткі дистанції.  6.Повторити спеціальні вправи для навчання вільного бігу. | 11 |  |
|  | ***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.  | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття****.* ***Легка атлетика*** |  |  |
|  | **9.** Повторити техніку вільному бігу з максимальною швидкістю.10. Повторити техніку виконання стрибка у довжину з місця.  | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 11. Повторити техніку стрибка в довжину з розбігу та правила змагань. 12. Розвивати швидкісні здібності. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 13. Контроль рухового навику в бігу на короткі дистанції. 14. Повторити техніку відштовхування в стрибках в довжину з розбігу.  | 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. Повторити з технікою бігу на середні та довгі дистанції 3000м (чол), 2000м (жін).  | 11 |  |
|  | ***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.  | 11 |  |
|  | ***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./ | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 25. Контроль рухового навику в стрибках в довжину з розбігу. 26. Повторити техніку безпеки при метанні та правила змагань. | 11 |  |
|  | *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./  | 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** |  **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. | 1111 |  |
|  | ***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 | 1111 |  |
|  | ***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. | 1111 |  |
|  | ***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. | 1111 |  |
|  | ***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. | 1111 |  |
|  | ***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. | 1111 |  |
|  | ***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. | 1111111 |  |
| **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. | 111 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 65. Повторити методику розвитку силових якостей.  66. Колове тренування 6-7 станцій по 1-2 підходи. 67. Розвиток гнучкості. | 111 |  |
|  | ***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. | 111 |  |
|  | ***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. | 111 |  |
|  | ***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. | 111 |  |
|  | ***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. | 111 |  |
|  | ***Практичне заняття . Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 80.Здача контрольних нормативів. 81.Колове тренування до 6 станцій по 2 підходи. 82.Розвиток витривалості. | 111 |  |
| **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. | 111 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 86.Закріпити техніку бігу на короткі дистанції. 87. Розвивати швидкісну витривалість. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 88.Вдосконалювати техніку бігу на короткі дистанції. 89.Розвивати швидкісну силу. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 90. Повторити техніку стрибка в довжину з розбігу та правила змагань. 91.Біг 100 метрів.  92. Розвивати швидкісну витривалість. | 111 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 93. Закріпити техніку бігу на короткі дистанції. 94.Закріпити техніку стрибка в довжину з розбігу | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 95. Контроль рухового навику в бігу на короткі дистанції. 96.Закріпити техніку стрибка в довжину з розбігу. 97. Розвиток витривалості. | 111 |  |
|  | ***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.  | 111 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  |  101.Стрибок у довжину. 102.Повторити техніку фінального зусилля в метанні гранати /чол./ та метанні м'яча /жін./. | 11 |  |
|  | ***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. | 111 |  |
|  | ***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./. | 11 |  |
|  | ***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./ | 11 |  |
|  | ***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./. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  |  112. Контроль рухового навику в бігу на середні та довгі дистанції 3000м /, 2000м/жін./. 113.Розвиток швидкісних здібностей. | 11 |  |
|  | ***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./. | 11 |  |
|  | **Практичне заняття. Легка атлетика** |  |  |
|  |  116. Закріпити техніку метання гранати /чол./ та метання м'яча /жін./. 117. Розвиток швидкісної витривалості. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  |  118.Контроль рухового навику в метанні гранати /чол./ та метанні м'яча /жін./. 119. Розвивати гнучкість. 120. Підсумкове заняття. | 111 |  |