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»**

***16 група***

Розглянуто і схвалено

на засіданні циклової комісії

фізичного виховання та Захисту України

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

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

Луцьк 2024

**Поурочно – тематичний план**

**навчального предмету**

**«Фізична культура »**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва тем курсу, практичних занять та їх зміст** | **Кількість годин****95** | **Дата проведення**Група №16 |
| **Тема: Легка атлетика** | **28** |  |
|  | ***Практичне заняття.******Легка атлетика*** |  |  |
|  | 1. Легка атлетика. Техніка безпеки на заняттях.

 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.Ознайомити з спеціальними вправами бігуна. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 5.Ознайомити з технікою вільного бігу по дистанції в бігу на короткі дистанції. 6.Спеціальні вправи 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.Ознайомлення вільному бігу з максимальною швидкістю.10. Ознайомити з технікою виконання стрибка у довжину з місця.  | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 11.Ознайомити з технікою стрибка в довжину з розбігу та правилами змагань. 12.Техніка бігу на короткі дистанції в цілому. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 13. Контроль рухового навику в бігу на короткі дистанції. 14. Техніка відштовхування в стрибках в довжину з розбігу. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 15. Техніка польоту та приземлення в стрибках в довжину з розбігу. 16. Техніка виконання стрибка у довжину з місця. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 17.Техніка розбігу в стрибках в довжину з розбігу. 18. Контроль рухового навику в стрибках у довжину з місця. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 19.Техніка стрибка в довжину з розбігу в цілому. 20. Техніка бігу на середні та довгі дистанції 3000м (чол), 2000м (жін).  | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 21.Техніка бігу на середні та довгі дистанції /3000м/чол./, 2000м/жін./.  22. Закріпити техніку стрибка в довжину з розбігу. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 23.Техніка 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.Техніка метання гранати. | 11 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 27. Закріпити техніку метання гранати /чол./, м'яча /жін./. 28. Контроль рухового навику в бігу на середні та довгі дистанції 3000м/чол./, 2000м/жін./. | 11 |  |
| **Тема: Спортивні ігри** | **21** |  |
|  | ***Практичне заняття .Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 29.Спортивні ігри. Баскетбол.Техніка безпеки на заняттях . 30. Ознайомлення з правилами гри.  31. Ознайомлення з технікою стійок і переміщень в захисті і нападі. | 111 |  |
|  | ***Практичне заняття .Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 32. Ознайомлення з технікою передач і ловлею м'яча. 33. Ознайомлення з технікою ведення м'яча. 34. Повторити техніку стійок і переміщень в захисті і нападі. | 111 |  |
|  | ***Практичне заняття .Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 35.Ознайомлення з технікою передач і ловлі м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча. 36. Ознайомлення з технікою передач м яча двома руками зверху, однією рукою зверху.  37. Повторити ведення м'яча на місці і в русі. | 111 |  |
|  | ***Практичне заняття .Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 38. Повторити техніку кидка м'яча з місця і в русі. 39. Закріпити техніку передач і ловлі м'яча. 40. Розвиток швидкісно-силових здібностей. | 111 |  |
|  | ***Практичне заняття.Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 41. Повторити техніку кидка м'яча в русі. 42. Закріпити техніку передач і ловлі м'яча в русі. 43. Закріпити техніку ведення м'яча. | 111 |  |
|  | ***Практичне заняття .Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 44.Техніка володіння м'ячем: передачі м'яча на місці, в русі; жонглювання м'ячем. 45. Здача контрольних нормативів. 46. Оцінити техніку ведення м'яча правою і лівою рукою. | 111 |  |
|  | ***Практичне заняття .Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 47. Здача контрольних нормативів в баскетболі. 48. Навчальна гра. 49.Подвійний крок в баскетболі. | 111 |  |
| **Тема: Атлетична гімнастика** | **14** |  |
|  | ***Практичне заняття****.* ***Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 50. Атлетична гімнастика.Техніка безпеки та страхування в атлетичному залі при виконанні вправ. 51. Колове тренування 6-7 станцій по 1-2 підходи на тренажерах. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 52. Ознайомлення з методикою розвитку силових якостей людини.  53. Колове тренування 5-6 станцій по 1-2 підходи на тренажерах. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  |  54.Колове тренування 7-8 станцій по 2 підходи.  55. Техніка виконання вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика*** |  |  |
|  | 56.Колове тренування 7-8 станцій по 2 підходи. 57. Техніка виконання вправ для розвитку м'язів спини та живота.  | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 58. Колове тренування 7-8 станцій по 2 підходи. 59. Техніка виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 60.Здача к/н: а/ підтягування на перекладині /юнаки/; в/ підтягування з вису лежачи на низькій перекладині /дівч./. 61. Колове тренування до 6 станцій по 2 підходи. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 62.Здача к/н: а/ з положення лежачи руки за головою - піднімання тулуба в сід; б/ колове тренування до 6 станцій по 2 підходи. 63. Розвиток силових здібностей. | 11 |  |
| **Тема: Легка атлетика** | **32** |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 64.Легка атлетика. Техніка безпеки на заняттях.65.Повторити техніку бігу на короткі дистанції.  | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 66.Біг на короткі дистанції. 67. Розвиток швидкісної витривалості. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 68.Техніка бігу на короткі дистанції.   69. Розвиток швидкісної сили. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Легка атлетика*** |  |  |
|  | 70.Повторити техніку стрибка в довжину з розбігу та правила змагань.71.Розвиток швидкісної витривалості. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 72.Закріпити техніку бігу на короткі дистанції. 73.Закріпити техніку стрибка в довжину з розбігу. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 74. Контроль рухового навику в бігу на короткі дистанції.  75. Розвиток витривалості. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Легка атлетика*** |  |  |
|  | 76. Повторити техніку безпеки при метаннях та правила змагань. 77. Повторити техніку метання гранати /чол./ та метання м'яча /жін./. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  |  78.Повторити техніку стрибка у довжину з розбігу. 79.Повторити техніку фінального зусилля в метанні гранати /чол./ та метанні м'яча /жін./. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  |  80. Контроль рухового навику в стрибках у довжину з розбігу. 81. Повторити техніку розбігу та схресних кроків в метанні гранати /чол./ та метанні м'яча /жін./. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  |  82. Повторити техніку бігу на середні та довгі дистанції /3000м/чол./, 2000м/жін.// та правила змагань. 83.Повторити техніку метання гранати /чол./ та метання м'яча, /жін./.  | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 84.Біг на середні та довгі дистанції: 3000м/чол./, 2000м/жін./. 85. Розвиток швидкісної сили. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття . Легка атлетика*** |  |  |
|  |  86. Повторити техніку бігу на середні та довгі дистанції. 87. Контроль рухового навику в метанні гранати /чол./ та метанні м'яча /жін./. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  |  88. Контроль рухового навику в бігу на середні та довгі дистанції 3000м /, 2000м/жін./. 89. Розвиток витривалості. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 90.Повторити техніку метання гранати /чол./ та метання м'яча /жін./. 91. Контроль рухового навику в бігу на довгі дистанції: 3000м/чол./, 2000м/жін./. | 11 |  |
|  | **Практичне заняття . Легка атлетика** |  |  |
|  | 92. Метання гранати /чол./ та метання м'яча /жін./ на дальність. 93. Розвиток швидкісної витривалості. | 11 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 94. Контроль рухового навику в метанні гранати /чол./ та метанні м'яча /жін./.  95.Підсумкове заняття. | 11 |  |