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»**

***26 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**  **67** | **Дата проведення**  Група №26 |
| **Тема: Легка атлетика** | | **34** |  |
|  | ***Практичне заняття.******Легка атлетика*** | **22** |  |
|  | 1.Легка атлетика. Інструктаж з техніки безпеки на заняттях.  2.Ознайомити з технікою бігу на короткі дистанції (низький старт). | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття.******Легка атлетика*** |  |  |
|  | 3.Повторити техніку бігу на короткі дистанції (біг сходу 20-30 м).  4. Повторити спеціальні вправи бігуна. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 5.Повторити техніку бігу по дистанції в середньому темпі.  6.Повторити спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття.******Легка атлетика*** |  |  |
|  | **7.** Повторити техніку старту та стартового розбігу в бігу на короткі дистанції.  8. Ознайомити з технікою виконання стрибків у довжину з місця. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття****.* ***Легка атлетика*** |  |  |
|  | 9**.** Закріпити техніку бігу на короткі дистанції (100м).  10. Повторити техніку виконання стрибка у довжину з місця. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 11. Закріпити техніку стрибка в довжину з місця.  12. Повторити техніку стрибка в довжину з розбігу (розбіг, відштовхування та приземлення). | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 13. Повторити техніку польоту та приземлення в стрибках в довжину з розбігу.  14. Розвиток фізичних якостей з допомогою рухливих ігор. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 15. Повторити техніку бігу на середні та довгі дистанції /3000м/чол./, 2000м/жін./.  16. Закріпити техніку стрибка в довжину з розбігу. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 17. Повторити техніку бігу на середні та довгі дистанції /3000м/чол./, 2000м/жін./.  18. Повторити техніку безпеки при метанні та правила змагань. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття.Легка атлетика*** |  |  |
|  | 19. Повторити техніку метання гранати /чол./, м'яча /жін./.  20. Закріпити техніку бігу на середні та довгі дистанції 3000м (чол), 2000м (жін). | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 21. Закріпити техніку метання гранати /чол./, м'яча /жін./.  22. Сприяти гармонійному розвитку організму. | 1  1 |  |
| **Тема: Спортивні ігри** | | **12** |  |
|  | ***Практичне заняття.Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 23. Техніка безпеки на заняттях зі спортивних ігор (баскетбол).  24. Повторити техніку ведення м'яча, правою та лівою рукою. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | *25.* Повторити техніку передачм'яча в парах.  26. Вдосконалити техніку ведення м'яча (на місці та в русі). | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття .Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 27. Закріпити техніку ведення м'яча (на місці та в русі).  28. Повторити техніку стійок і переміщень в захисті і нападі. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття .Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 29. Повторити техніку штрафного кидка ( двома руками від грудей, однією рукою від плеча).  30. Повторити передачі м яча двома руками зверху, однією рукою зверху. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 31.Закріпити техніку штрафного кидка ( двома руками від грудей, однією рукою від плеча).  32. Повторити техніку подвійного кроку. Навчальна гра в баскетбол. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |  |
|  | 33.Закріпити техніку подвійного кроку. Навчальна гра в баскетбол.  34. Сприяти гармонійному розвитку організму. Розвиток фізичних якостей з допомогою естафет. | 1  1 |  |
| **Тема: Атлетична гімнастика** | | **14** |  |
|  | ***Практичне заняття****.* ***Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | *35*.Атлетична гімнастика. Техніка безпеки та страхування на заняттях.  36. Повторити техніку шикування та перешикування Розвиток силових якостей. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 37. Колове тренування 5-6 станційне 1-2 підходи.  Повторити методику розвитку силових якостей.  38. Повторити техніку шикування та перешикування | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 39.Колове тренування 7-8 станцій по 2 підходи.  40.Техніка виконання вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок. Розвиток витривалості. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика*** |  |  |
|  | 41.Колове тренування 6-7 станцій по 2 підходи.  42. Техніка виконання вправ для розвитку м'язів спини та живота. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 43. Колове тренування 7-8 станцій по 2 підходи.  44. Техніка виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок. Розвиток гнучкості. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 45.Здача к/н: а/ підтягування на перекладині /юнаки/; в/ підтягування з вису лежачи на низькій перекладині /дівч./.  46. Колове тренування до 6 станцій по 2 підходи.  Розвиток силових здібностей. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття . Атлетична гімнастика.*** |  |  |
|  | 47.Здача контрольних нормативів.  48.Колове тренування до 6 станцій по 2 підходи.  Розвиток витривалості. | 1  1 |  |
| **Тема: Легка атлетика** | | **19** |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 49. Легка атлетика. Повторний інструктаж з техніки безпеки на заняттях.  50.Повторити техніку бігу на короткі дистанції. Розвиток швидкісних здібностей. | 1    1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 51.Легка атлетика. Повторити техніку бігу на короткі дистанції.  52.Розвиток фізичних якостей: координації рухів, сили, гнучкості, спритності. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 53.Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції (біг сходу 20-30м).  54. Розвивати швидкісну витривалість. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 55. Закріпити техніку бігу на короткі дистанції (100м.). 56.Повторити техніку стрибка в довжину з розбігу та правила змагань. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 57. Повторити техніку стрибка в довжину з розбігу (розбіг, відштовхування та приземлення).  58. Розвиток фізичних якостей: координації, стрибучості. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 59. Закріпити техніку стрибка в довжину з розбігу  60. Повторити техніку метання гранати, та правила змагань. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 61. Повторити техніку метання гранати /чол./ та метання м'яча /жін./( розбіг, схресний крок).  62. Повторити техніку бігу на середні та довгі дистанції /3000м/чол./, 2000м/жін.// та правила змагань. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 63. Закріпити техніку метання гранати /чол./ та метання м'яча /жін./.  64. Повторити техніку бігу на середні та довгі дистанції. Розвиток витривалості. | 1  1 |  |
|  | ***Практичне заняття. Легка атлетика*** |  |  |
|  | 65. Закріпити техніку бігу на середні та довгі дистанції 3000м /, 2000м/жін./.  66. Розвиток фізичних якостей з допомогою рухливих ігор.  67. Сприяти гармонійному розвитку організму. | 1  1  1 |  |