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»**

***11 група***

Розглянуто і схвалено

на засіданні циклової комісії

фізичного виховання та Захисту України

Протокол № \_\_\_від 31 серпня 2023 року

Голова циклової комісії \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ І.ЄВЧЕНКО

Луцьк 2023

**Поурочно – тематичний план**

**навчального предмету**

**«Фізична культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва тем курсу, практичних занять та їх зміст** | **Кількість годин****77** | **Дата проведення**Група №11 |
| **Тема: Легка атлетика** | **30** |  |
| **1.** | ***Практичне заняття*** *1:* ***Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.*1. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики на стадіоні та правилами змагань в бігу на короткі дистанції.2. Повторити з технікою бігу на короткі дистанції, його фазами.3. Розвивати швидкісні здібності. |  |  |
| 2. | ***Практичне заняття*** *1:* ***Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.*1.Повторити техніку правильного відштовхування в бігу на короткі дистанції.2. Повторити спеціальні вправи бігуна. |  |  |
| **3.** | ***Практичне заняття 3: Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Повторити техніку вільного бігу по дистанції в бігу на короткі дистанції. 2. Повторити спеціальні вправи для навчання вільного бігу. 3 . Розвивати швидкісні здібності. |  |  |
| 4. | ***Практичне заняття*** *4:* ***Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.***1.** Повторити техніку старту та стартового розбігу в бігу на короткі дистанції.2. Повторити з технікою виконання стрибків у довжину з місця. 3. Розвивати швидкісно-силові здібності. |  |  |
| 5. | ***Практичне заняття*** *5:* ***Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.***1.** Навчати вільному бігу з максимальною швидкістю2. Повторити техніку виконання стрибка у довжину з місця. 3. Розвивати швидкісну витривалість. |  |  |
| 6. | ***Практичне заняття 6: Легка атлетика*** | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1 . Повторити з технікою стрибка в довжину з розбігу та правилами змагань.2. Удосконалювати техніку бігу на короткі дистанції в цілому3. Розвивати швидкісні здібності. |  |  |
| 7. | ***Практичне заняття 7: Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Контроль рухового навику в бігу на короткі дистанції. 2. Повторити техніку відштовхування в стрибках в довжину з розбігу, та ритму останніх кроків. 3 . Повторити спеціальні вправи стрибуна. |  |  |
| 8. | ***Практичне заняття 8: Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1 . Повторити техніку польоту та приземлення в стрибках в довжину з розбігу. 2. Удосконалювати техніку виконання стрибка у довжину з місця. 3. Розвивати витривалість. |  |  |
| 9. | ***Практичне заняття 9: Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття. 1.* Повторити техніку розбігу в стрибках в довжину з розбігу. 2. Контроль рухового навику в стрибках у довжину з місця. 3. Розвивати швидкісну витривалість. |  |  |
| 10. | ***Практичне заняття 10:Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1 . Повторити техніку стрибка в довжину з розбігу в цілому. 2. Повторити з технікою бігу на середні та довгі дистанції 3000м (чол), 2000м (жін). 3. Розвивати витривалість. |  |  |
| 11. | ***Практичне заняття 11: Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Повторити техніку бігу на середні та довгі дистанції /3000м/чол./, 2000м/жін./. 2. Закріпити техніку стрибка в довжину з розбігу. 3. Розвиток швидкісної сили. |  |  |
| 12. | ***Практичне заняття 12: Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Удосконалювати техніку стрибка в довжину з розбігу. 2. Закріпити техніку бігу на середні та довгі дистанції: 3000м/чол./, 2000м/жін./. 3. Розвивати витривалість. |  |  |
| 13. | ***Практичне заняття 13. Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Контроль рухового навику в стрибках в довжину з розбігу. 2. Повторити з технікою безпеки при метанні та правилами змагань, технікою метання гранати /чол./, м'яча /жін./. 3. Удосконалювати техніку бігу на середні та довгі дистанції: 3000м/чол./, 2000м/жін./. |  |  |
| 14. | *Практичне заняття 14: Легка атлетика* | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Удосконалювати техніку бігу на середні та довгі дистанції: 3000м/чол./, 2000м/жін./. 2. Повторити техніку метання гранати /чол./, м'яча /жін./ 3. Розвивати витривалість. |  |  |
| 15. | ***Практичне заняття 15: Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Закріпити техніку метання гранати /чол./, м'яча /жін./. 2. Контроль рухового навику в бігу на середні та довгі дистанції 3000м/чол./, 2000м/жін./. |  |  |
| **Тема: Спортивні ігри** | **14** |  |
| 16. | ***Практичне заняття 16 .Спортивні ігри. Баскетбол.*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Техніка безпеки на заняттях в спортивному залі. 2. Ознайомлення з правилами гри. 3. Ознайомлення з технікою стійок і переміщень в захисті і нападі. |  |  |
| 17. | ***Практичне заняття 17 .Спортивні ігри. Баскетбол.*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1 Ознайомлення з технікою передач і ловлею м'яча, що летить на різній висоті. 2. Ознайомлення з технікою ведення м'яча. 3. Повторити техніку стійок і переміщень в захисті і нападі. |  |  |
| 18. | ***Практичне заняття 18 .Спортивні ігри. Баскетбол.*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1 . Повторити техніку передач і ловлі м'яча двома руками від грудей, однією рукою, від плеча, зверху двома руками, зверху однією рукою. 2. Повторити ведення м'яча на місці і в русі. |  |  |
| 19. | ***Практичне заняття 19 .Спортивні ігри. Баскетбол.*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Повторитись з технікою кидка м'яча з місця і в русі. 2. Закріпити техніку передач і ловлі м'яча.. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей |  |  |
| 20. | ***Практичне заняття 20 .Спортивні ігри. Баскетбол.*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Повторити техніку кидка м'яча в русі. 2. Закріпити техніку передач і ловлі м'яча в русі. 3. Закріпити техніку ведення м'яча. |  |  |
| 21. | ***Практичне заняття 21 .Спортивні ігри. Баскетбол.*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Закріпити техніку володіння м'ячем: передачі м'яча на місці, в русі; жонглювання м'яча. 2. Здача к/н човниковий біг 4x9. 3. Оцінити техніку ведення м'яча правою і лівою рукою. |  |  |
| 22. | ***Практичне заняття 22 .Спортивні ігри. Баскетбол.*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Здача к/н в баскетболі: після ведення і двох кроків кидок м'яча в корзину (по центру, справа, зліва від щита), кількість влучень. 2. Навчальна гра. |  |  |
| **Тема: Атлетична гімнастика** | **14** |  |
| 1. | ***Практичне заняття*** *ЗО.* ***Атлетична гімнастика.*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Техніка безпеки та страхування в атлетичному залі при виконанні вправ для розвитку сили. 2. Колове тренування 8-10 станційне 1-2 підходи: а/ознайомлення з роботою на тренажерах. |  |  |
| 2. | ***Практичне заняття 31. Атлетична гімнастика.*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Ознайомлення з методикою розвитку силових якостей людини. 2. Колове тренування 8-10 станцій по 1-2 підходи: а/ темп роботи при виконанні вправ для розвитку силових здібностей |  |  |
| 3. | ***Практичне заняття 32. Атлетична гімнастика.*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1 .Колове тренування 7-8 станцій по 2 підходи. 2. Техніка виконання вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок. Обов'язкові вправи: а/ підтягування на перекладині /юнаки/; б/ підтягування до вису на низькій перекладині /дівчата/; в/ згинання та розгинання рук в упорі лежачи /юнаки/; г/ згинання та розгинання рук в упорі на лаві /дівчата/. |  |  |
| **4.** | ***Практичне заняття 33. Атлетична гімнастика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1 .Колове тренування 7-8 станцій по 2 підходи. 2. Техніка виконання вправ для розвитку м'язів спини та брюшного пресу. Обов'язкова вправа: а/ з положення лежачи руки за головою піднімання тулуба в сід. |  |  |
| 5. | ***Практичне заняття 34. Атлетична гімнастика.*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Колове тренування 7-8 станцій по 2 підходи. 2. Техніка виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок. |  |  |
| **6.** | ***Практичне заняття 35. Атлетична гімнастика.*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1 . Здача к/н: а/ підтягування на перекладині /юнаки/; в/ підтягування з вису лежачи на низькій перекладині /дівч./. 2. Колове тренування до б станцій по 2 підходи. |  |  |
| 7. | ***Практичне заняття 36. Атлетична гімнастика.*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Здача к/н: а/ з положення лежачи, руки за головою - піднімання тулуба в сід; б/ колове тренування до 6 станцій по 2 підходи. |  |  |
| **Тема: Легка атлетика** | **19** |  |
| 8. | ***Практичне заняття 22. Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1.Повторити техніку безпеки при заняттях настадіоні, при виконанні легкоатлетичних вправ таправилами змагань в бігу на короткі дистанції. 2.Повторити техніку бігу на короткідистанції. 3. Розвивати швидкісні  |  |  |
| 9. | ***Практичне заняття 23. Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Удосконалювати техніку бігу на короткі дистанції. 2. Розвивати швидкісну витривалість. |  |  |
| 10. | ***Практичне заняття 24. Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Удосконалювати техніку бігу на короткі дистанції. 2. Розвивати швидкісну силу. |  |  |
| 11. | ***Практичне заняття 25. Легка атлетика*** | 1 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Повторити техніку стрибка в довжину з розбігу та правила змагань. 2. Удосконалювати техніку бігу на короткі дистанції 3. Розвивати швидкісну витривалість. |  |  |
| 12. | ***Практичне заняття 26. Легка атлетика*** | 1 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Удосконалювати техніку бігу на короткі дистанції. 2. Удосконалювати техніку стрибка в довжину з розбігу |  |  |
| 13. | ***Практичне заняття 27. Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Контроль рухового навику в бігу на короткі дистанції. 2. Удосконалювати техніку стрибка в довжину з розбігу 3. Розвивати витривалість.. |  |  |
| 14. | ***Практичне заняття 28. Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття.* 1. Повторити техніку безпеки при метаннях та правилами змагань2. Повторити техніку метання гранати /чол./ та метання м'яча /жін./. 3. Удосконалювати техніку стрибка в довжину з розбігу. 4. Розвивати |  |  |
| 15. | ***Практичне заняття 29. Легка атлетика*** | 1 |  |
|  | *Зміст практичного заняття*. 1. Удосконалювати техніку стрибка у довжину з розбігу. 2. Удосконалювати техніку фінального зусилля в метанні гранати /чол./ та метанні м'яча /жін./. |  |  |
| 16. | ***Практичне заняття 30. Легка атлетика*** | 1 |  |
|  | *Зміст практичного заняття*. 1. Контроль рухового навику в стрибках у довжину з розбігу. 2. Удосконалювати техніку розбігу та схресних кроків в метанні гранати /чол./ та метанні м'яча /жін./. 3. Розвивати гнучкість. |  |  |
| 17. | ***Практичне заняття 31. Легка атлетика*** | 1 |  |
|  | *Зміст практичного заняття*. 1 . Повторити техніку-бігу на середні та довгі дистанції /3000м/чол./, 2000м/жін.// та правила змагань. 2. Удосконалювати техніку метання гранати /чол./ та метання м'яча, /жін./. 3. Розвивати витривалість. |  |  |
| 18. | ***Практичне заняття 32. Легка атлетика*** | 2 |  |
|  | *Зміст практичного заняття*. 1. Удосконалювати техніку бігу на середні та довгі дистанції: 3000м/чол./, 2000м/жін./. 2. Удосконалювати техніку метання гранати /чол./ та метання м'яча /жін./. 3 . Розвивати швидкісну силу. |  |  |
| 19. | ***Практичне заняття 33. Легка атлетика*** | 1 |  |
|  | *Зміст практичного заняття*. 1. Удосконалювати техніку бігу на середні та довгі дистанції: 3000м, 2000м/жін. 2. Контроль рухового навику в метанні гранати /чол./ та метанні м'яча /жін./. |  |  |
| 20. | ***Практичне заняття 34. Легка атлетика*** | 1 |  |
|  | *Зміст практичного заняття*. 1. Контроль рухового навику в бігу на середні та довгі дистанції 3000м /, 2000м/жін./. |  |  |