

Розглянуто і схвалено  
на засіданні методичної комісії  
Протокол № \_\_\_ від «\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

"Затверджую"  
Заступник директора з НВР  
Огороднік С.Є. \_\_\_\_\_

**Поурочно–тематичний план  
предмета "Фізична культура" (36 год.)**

Професія: Оператор комп'ютерного набору  
Рівень кваліфікації: I категорія

№ теми	Назва теми	К-сть год. на тему	№ уроку	К- сть год. на урок	Назва теми уроку	Питання що розглядають на уроці	Примітка
1.1	Легка атлетика	22	1.	1	Біг на короткі дистанції	Техніка безпеки на уроках легкої атлетики. Низький старт	
			2.	1		Стартовий розбіг	
			3.	1		Біг по дистанції 30- 100м.	
			4.	1		Вдосконалення техніки бігу	
			5.	1		Спеціальні вправи легкоатлета	
			6.	1		Естафетний біг	
			7.	1		Передача естафети	
			8.	1	Біг на середні дистанції	Високий старт	
			9.	1		стартовий розбіг	
			10.	1		Біг по дистанції.	

	Легка атлетика	22	11.	1		Біг по віражі	
			12.	1	Біг на довгі дистанції	Особливості дихання	
			13.	1		Біг по дистанції.	
			14.	1		Фінішування	
			15.	1	Стрибки	техніка виконання стрибків з місця;	
			16.	1		Спеціальні вправи стрибуна	
			17.	1		Стрибки в довжину з розбігу	
			18.	1		Багаторазові стрибки з місця	
			19.	1	Метання.	Спеціальні вправи метальника.	
			20.	1		Метання м'яча (гранати) у горизонтальну і вертикальну ціль.	
			21.	1		Метання на дальність.	
					22.	1	<b>Контрольні нормативи</b>
1.2	Гімнастика	5	23.	1	Вправи на гімнастичних приладах	Техніка безпеки на уроках гімнастики. Виконання комбінації на брусах паралельних.	
			24.	1		Виконання комбінації на перекладині.	
			25.	1	Атлетична гімнастика	Вправи з гантелями. Вправи з набивними м'ячами.	
			26.	1	Акробатика	Стійка на лопатках, перекид боком, вперед ,назад тощо.	
			27.	1	<b>Контрольні нормативи</b>		

1.3	Баскетбол	9	28.	1	<b>Передача м'яча в парах.</b>	Техніка безпеки на уроках баскетболу. Двома руками від грудей, знизу, зверху, з-за голови. Однією рукою від плеча, в русі, в стрибку	
			29.	1	<b>Ведення м'яча.</b>	Ведення м'яча на місці і в русі правою і лівою рукою	
			30.	1		Ведення м'яча із зміною напрямку. Подвійний крок.	
			31.	1	<b>Кидки м'яча.</b>	Кидки м'яча за відстанню	
			32.	1		Кидки м'яча в русі і стрибку. Штрафний кидок.	
			33.	1		Кидки м'яча після подвійного кроку.	
			34.	1	<b>Фінти</b>	Із зміною напрямлення. З поворотом та переводом м'яча.	
			35.	1	<b>Суддівство</b>	Практика суддівства.	
			36.	1	<b>Контрольні нормативи</b>		

Викладач \_\_\_\_\_ Алексєєв В.Ю.



