

ЖАШКІВСЬКИЙ ОПОРНИЙ ЛЦЕЙ №2
ЖАШКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСТІ

План гуртка
загальнофізичної підготовки
на 2024 -2025 навчальний рік
II семестр

№ з/п	Зміст заняття	Кількість годин	Дата
34	Участь у змаганнях пліч- о- пліч з баскетболу юнаки 5-9 класи. Правила безпеки на заняттях із спортивних іграх. Сприяти розвитку спритності, швидкості та сили.	1	03.01
35	Участь у змаганнях пліч- о- пліч з баскетболу юнаки 9-11 класи.	1	06.01
36	Правила безпеки на заняттях із спортивних іграх. Сприяти розвитку спритності, швидкості та сили.	1	13.01
37	Баскетбол. Теоретичні відомості про правила гри. Двохстороня гра.	1	17.01
38-39	Теоретичні відомості про розвиток баскетболу в Україні та світі. Кидки в корзину з різних положень. Навчальна гра.	2	20.01 24.01
40-41	Правила гри. Кидки в корзину з двійного кроку після ведення, передачі. Двохстороння гра.	2	27.01 31.01
42	Правила гри. Різновидності тактичних дій в баскетболі. Двохстороння гра.	1	03.02
43	Участь в змаганнях між громадами.	1	06.02
44-45	Правила гри. Тактичні дії в нападі: гра в відрив та інше. Сприяти розвитку стрибучості. Навчальна гра.	2	10.02 14.02
46-47	Правила гри. Тактичні дії в захисті: зонний захист. Сприяти розвитку фізичних якостей.	2	17.02 21.02
48-49	Правила гри. Індивідуальні дії баскетболіста. Виконання штрафного кидка. Сприяти розвитку координації, спритності. Товариська зустріч.	2	24.02 28.02
50-51	Волейбол. Правила безпеки під час гри. Різновидності виду волейболу. Передачі двома руками зверху, знизу. Навчальна гра.	2	03.03 07.03
52-53	Теоретичні відомості про розвиток волейболу в Україні та світі. Виконання техніки нападаючого удару. Двохстороння гра	2	10.03 14.03
54-55	Передачі в парах. Нападаючий удар після розіграшу на трьох. Сприяти розвитку гнучкості й координації. Двохстороння гра.	2	17.03 21.03
56-57	Прийом та передачі м'яча знизу та зверху в парах. Техніка нападаючого удару. Виконання подач зверху та знизу.	2	24.03 28.03
58-59	Закріплювати техніку елементів у волейболі. Різновидності тактичних дій у волейболі. Навчальна гра.	2	31.03 4.04
60-61	Гандбол. Правила безпеки на заняттях спортивними іграми. Розвиток гандболу в Україні. Правила гри з гандболу. Технічні елементи: кидки, передачі, ведення та інше. Навчальна гра.	2	07.04 11.04
62-63	Правила гри. Командні дії в захисті під час гри. Навчальна гра. Сприяти розвитку стрибучості та сили рук, ніг.	2	14.04 18.04
64-65	Правила гри. Вправи з скакалкою. Закріплювати технічні елементи з гандболу під впливом двосторонньої гри. Вправи для м'язів живота.	2	28.04 02.05
66-67	Легка атлетика. Техніка безпеки на заняттях з бігу, метань. Розвиток легкої атлетики в світі, Україні. Видатні українські легкоатлети. Перемінний біг. Різновидності старту в змаганнях з бігу. Рухливі ігри.	2	05.05. 09.05
68-69	Організація змагань з легкої атлетики. Біг по місцевості. Рухливі ігри на місцевості.	2	12.05 16.05
70-71	Правила змагань з різних видів легкої атлетики. Суддівство. Сприяти	2	19.05

	розвитку витривалості. Особливості естафетного бігу. Спортивні ігри.		23.05
72	Участь в змаганнях ТГ з легкої атлетики згідно графіку	1	26.05
73	Теоретичні відомості про здоровий спосіб життя. Сприяти розвитку спритності, швидкості, витривалості під впливом рухливих та спортивних ігор.	1	30.05

Керівник гуртка

Юрій ТКАЧЕНКО