

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«Борский государственный техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.М. Ковалева

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРЕПОДАВАТЕЛЯ на 2019-2021 учебный год**

Наименование дисциплины ФК.00. Физическая культура  
Курс 3,4 Группа 12  
Профессия 36.01.01 Младший ветеринарный фельдшер.  
Преподаватель Долгих А.В.  
(Ф.И.О.)

Общее количество часов на дисциплину по учебному плану: **100** час.

**6 семестр:12 часов**

Теоретических занятий 4 час.

Лабораторных, практических занятий 8 час.

**7 семестр:50 часов**

Теоретических занятий 6 час.

Лабораторных, практических занятий 44 час.

**8 семестр:38 часов**

Теоретических занятий 0 час.

Лабораторных, практических занятий 38 час.

Календарно-тематический план преподавателя составлен на основании рабочей программы, утверждённой

ГБПОУ СО «Борский государственный техникум»  
(наименование организации)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г.

Рассмотрен и обсуждён на заседании МК \_\_\_\_\_  
(наименование методической комиссии)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г.

Протокол № \_\_\_\_\_

Председатель МК \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О., подпись)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ФК.00. Физическая культура**

№	Наименование разделов и тем	Максим нагрузка студента	Количество аудиторных часов			Самостоят. работа студента
			Всего	Теория	Практика (семинары)	
1	Введение	4	2	2		2
2	Легкая атлетика	56	28	2	26	28
3	Волейбол	72	36	6	30	36
4	Гимнастика	68	34	0	34	34
		<b>200</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ФК.00. Физическая культура**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Вид учебного занятия	Оснащение занятия	Самостоятельная работа обучающихся	Задания для обучающихся	Формы контроля
		Теория	Практика					
6 семестр								
Введение 2ч.		2						
1	Теоретические сведения о физической культуре и спорте	1		Изучение нового теоретического материала	Учебник	Написание реферата по теме: «Физические способности человека и их развитие»		Фронтальный опрос
2	Основы Российской системы физического воспитания	1		Изучение нового теоретического материала	Учебник	Написание реферата по теме: «Физические способности человека и их развитие»		Фронтальный опрос
	Тема 1. Легкая атлетика	2	26					
3-4	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе Лёгкая атлетика	2		Теоретический	Учебник	Составление комплекса упражнений		Фронтальный опрос
5-6	Техника бега на дистанции 60-80 м с низкого и высокого старта		2	Комбинированный урок	Учебник	Составление комплекса упражнений		Фронтальный опрос
7-8	Техника бега на дистанции		2	Урок контроля	Спортивная	Составление		Зачёт

		60-80 м. прыжки в длину с разбега				площадка, спортивный инвентарь	комплекса упражнений для развития быстроты.		
9-10		Закрепление навыков в беге с низкого старта. прыжки в длину		2	Комбинированный урок	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
11-12		Техника бега на короткие дистанции. Сдача учебных нормативов		2	Комбинированный урок изучения и закрепления новых умений и навыков	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
<b>7 семестр</b>									
13-14	1 2	Техника бега с низкого старта. Техника метания гранат		2	Комбинированный урок изучения и закрепления новых умений и навыков	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
15-16	3 4	Сдача учебных нормативов в метании гранат. Прыжки в высоту		2	Комбинированный урок изучения и закрепления новых умений и навыков и Урок контроля умений и навыков	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Составление комплекса упражнений для развития быстроты.		Оценка выполнения физических упражнений
17-18	5 6	Прыжки в высоту «перекачивания»		2	Урок контроля умений и навыков	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Составление комплекса упражнений		Зачёт
19-20	7 8	Прыжки в высоту способом перешагивания. Толкание ядра.		2	Комбинированный урок изучения и закрепления новых умений и навыков	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Составление комплекса упражнений		Оценка выполнения физических упражнений/ Зачёт
21-22	9 10	Сдача учебных норм по прыжкам в высоту		2	Урок изучения и закрепления новых умений и навыков	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Составление комплекса упражнений		Оценка выполнения физических упражнений/ Зачёт

									Зачёт
23-24	11-12	Сдача учебных норм в беге на 1000 м.		2	Урок изучения и закрепления новых умений и навыком и урок контроля умений и навыком	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Составление комплекса упражнений		Оценка выполнения физических упражнений/ Зачёт
25-26	13-14	Бег на длинные дистанции. Сдача учебных норм в толкании ядра		2	Урок изучения и закрепления новых умений и навыком и урок контроля умений и навыком	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Составление комплекса упражнений для развития быстроты		Оценка выполнения физических упражнений/ Зачёт
27-28	15-16	Командный эстафетный бег. Полоса препятствий.		2	Комбинированный урок	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		зачёт
29-30	17-18	Командный эстафетный бег. Полоса препятствий.		2	Урок изучения и закрепления новых умений и навыком и урок контроля умений и навыком	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
<b>Тема 2. Волейбол</b>			<b>6</b>	<b>30</b>					
31-32	19-20	Теоретические сведения.	2		Теоретический	Учебник	Комплекс УГГ		Фронтальный опрос
33-34	21-22	Правила игры в волейбол	2		Теоретический	Учебник	Комплекс УГГ		
35-36	23-24	Обучение верхней прямой передачи мяча в парах в движении.		2	Комбинированный урок	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
37-38	25-26	Обучение верхней прямой передачи мяча в парах в движении.		2	Комбинированный урок	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
39-40	27-28	Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра		2	Комбинированный урок	Спортивная площадка,	Комплекс УГГ		Оценка выполнения

						спортивный инвентарь			физических упражнений
41-42	29-30	Совершенствование передачи мяча в ближнюю часть площадки.		2	Комбинированный урок	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
43-44	31-32	Обучение сочетанию верхней и нижней передачи мяча	2		теоретическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
45-46	33-34	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
47-48	35-36	Обучение технике нижней и прямой подачи мяча		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
49-50	37-38	Обучение технике нижней боковой подачи мяча		2	Комбинированный урок	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
51-52	39-40	Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра		2	Комбинированный урок	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
53-54	41-42	Обучение техники нижней боковой подачи мяча.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
55-56	43-44	Приём и передача мяча в парах через сетку в движении.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
57-	45	Верхняя передача мяча в		2	практическое	Спортивная	Комплекс УГГ		Оценка

58	46	четверках и пятёрках.				площадка, спортивный инвентарь			выполнения физических упражнений
59-60	47-48	Обучение верхней боковой подачи мяча		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
61-62	49-50	Совершенствование техники верхней прямой и верхней боковой.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
<b>8 семестр</b>									
63-64	51-52	Верхняя и нижняя передача мяча в тройках		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
65-66	53-54	Совершенствование техники верхней прямой и верхней боковой.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
		<b>Тема 3. Гимнастика</b>	<b>0</b>	<b>34</b>					
67-68	55-56	Элементы спортивных игр		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Составление комплекса упражнений для развития быстроты		Фронтальный опрос
69-70	57-58	Построения и перестроения		2	Урок изучения и закрепления новых умений и навыком и урок контроля умений и навыком	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Составление комплекса упражнений для развития быстроты		Оценка выполнения физических упражнений/
71-72	59-60	Совершенствование строевых упражнений.		2	Урок изучения и закрепления новых умений и навыком и урок контроля умений и навыком	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Составление комплекса упражнений для развития быстроты		Оценка выполнения физических упражнений/

73-74	61-62	Упражнения с мячом		2	теоретическое	Учебник	Составление комплекса упражнений для развития быстроты		Фронтальный опрос
75-76	63-64	Элементы спортивных игр		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Составление комплекса упражнений для развития быстроты		Оценка выполнения физических упражнений/Фронтальный опрос
77-78	65-66	Общеукрепляющие упражнения		2	практическое	Учебник	Составление комплекса упражнений		Фронтальный опрос
79-80	67-68	Упражнения с мячом		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
81-82	69-70	Упражнения с обручем		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
83-84	71-72	Акробатика Прыжки в длину с места		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
85-86	73-74	Акробатика Прыжки в длину с места		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
87-88	75-76	Акробатика Стойка на руках		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
89-90	77-78	Акробатика Стойка на руках		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений



91-92	79-80	Брусья параллельные. Подъём махом вперёд		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
93-94	81-82	Сдача учебных нормативов		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
95-96	83-84	Опорный прыжок через коня в длину.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
97-98	85-86	Обучение технике опорного прыжка способами «ноги врозь», «согнув ноги»		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
99-100	87-88	Дифференцированный зачет		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
		Итого	10	90			100		

Учебник: Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений СПО М., «Академия» 2018