

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

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УПР  
\_\_\_\_\_ С.В.Ситников

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**  
**на 2021-2022 учебный год**

**Наименование**

**МДК.01.03. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков**

**Курс** 3 **Группа** 3

**Специальность** 44.02.01 Дошкольное образование

**Преподаватель** Долгих О.П.

(Ф.И.О.)

**Общее количество часов на дисциплину по учебному плану** 86 час.

**5 семестр:**

Теоретических занятий 2 час.

Лабораторных, практических занятий 44 час.

Экскурсии \_\_\_\_\_ час.

Курсовая работа \_\_\_\_\_ час.

**6 семестр:**

Теоретических занятий 0 час.

Лабораторных, практических занятий 40 час.

Экскурсии \_\_\_\_\_ час.

Курсовая работа \_\_\_\_\_ час.

**Календарно-тематический план преподавателя составлен на основании рабочей программы, утверждённой**  
**ГБПОУ СО «Борский государственный техникум»**

**«      » \_\_\_\_\_ 2019 г.**

**Рассмотрен и обсуждён на заседании МК специальных дисциплин**

(наименование методической комиссии)

**«      » \_\_\_\_\_ 2019 г.**

Протокол № \_\_\_\_\_ Председатель МК Л.В.Блинкова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**МДК.01.03. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков**

№	Наименование разделов и тем	Максим нагрузка обучающегося	Количество аудиторных часов			Самостоят. работа обуч- ся
			Всего	Теория	Практика (семинары)	
	Тема 3.1. Формирование правильной осанки	31,5	21	1	20	10,5
	Тема 3.2. Укрепление мышц стопы и голени	34,5	23	1	22	11,5
	Тема 3.3. Развитие основных мышечных групп	63	42	0	42	21
	Дифференцированный зачёт					
	<b>Итого</b>	<b>129</b>	<b>86</b>	<b>2</b>	<b>84</b>	<b>43</b>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### МДК.01.03. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Вид учебного занятия	Оснащение занятия	Самостоятельная работа студентов	Задания для студентов	Формы контроля
		теория	ЛПЗ					
	<b>Тема 3.1. Формирование правильной осанки</b>	<b>1</b>	<b>20</b>					
1	Основные движения: повороты, перевороты, ходьба на носках, гимнастические упражнения	1		Комбинированное	Учебник	С.р. № 1 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций	Повторение материала урока	Фронтальный опрос
2-3	Отработка навыков показа строевых упражнений: построения, перестроения		2	Практическое		С.р. № 2 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивидуальный контроль
4-5	Отработка навыков показа строевых упражнений: построения, перестроения		2	Практическое		С.р. № 3 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивидуальный контроль
6-7	Отработка навыков показа упражнений на гимнастических матах		2	Практическое		С.р. № 4 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивидуальный контроль
8-9	Отработка навыков показа упражнений на гимнастических матах		2	Практическое		С.р. № 5 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивидуальный контроль
10-11	Отработка навыков показа упражнений на гимнастической скамье		2	Практическое		С.р. № 6 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивидуальный контроль
12	Отработка навыков показа упражнений на гимнастической скамье		1	Практическое				Индивидуальный контроль
13-14	Отработка навыков показа упражнений на		2	Практическое		С.р. № 7 Подготовка к практическим работам с		Индивидуальный

	гимнастической лестнице					использованием методических рекомендаций		контроль
15	Отработка навыков показа упражнений на гимнастической лестнице		1	Практическое		С.р. № 8 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивидуальный контроль
16-17	Моделирование проведения подвижных игр, содержащих основные движения		2	Практическое		С.р. № 9 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивидуальный контроль
18	Моделирование проведения подвижных игр, содержащих основные движения		1	Практическое				Индивидуальный контроль
19-20	Отработка навыков показа физических упражнений с использованием гимнастических предметов		2	Практическое		С.р. № 10 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивидуальный контроль
21	Отработка навыков показа физических упражнений с использованием гимнастических предметов		1	Практическое		С.р. № 11 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивидуальный контроль
	<b>Тема 3.2. Укрепление мышц стопы и голени</b>	<b>1</b>	<b>22</b>					
22	Виды ходьбы, упражнения с различными гимнастическими предметами	1		Комбинированный	Учебник		Повторение материала урока	Фронтальный опрос
23	Отработка навыков показа различных видов ходьбы: - гладкая ходьба		1	Практическое		С.р. № 12 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивидуальный контроль
24	Отработка навыков показа различных видов ходьбы: - на носках		1	Практическое				Индивидуальный контроль
25	Отработка навыков показа различных видов ходьбы: - на пятках		1	Практическое		С.р. № 13 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивидуальный контроль
26	Отработка навыков показа		1	Практическое				Индивидуальный контроль

	различных видов ходьбы: - на внешней и внутренней сторонах стоп							льный контроль
27-28	Отработка навыков показа упражнений на гимнастической лестнице		2	Практическое		С.р. № 14 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивиду альный контроль
29-30	Отработка навыков показа упражнений на гимнастической лестнице		2	Практическое		С.р. № 15 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивиду альный контроль
31-32	Отработка навыков показа упражнений на гимнастической лестнице		2	Практическое		С.р. № 16 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивиду альный контроль
33-34	Отработка навыков показа упражнений со скакалкой		2	Практическое		С.р. № 17 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивиду альный контроль
35-36	Отработка навыков показа упражнений со скакалкой		2	Практическое		С.р. № 18 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивиду альный контроль
37-38	Отработка навыков показа упражнений со скакалкой		2	Практическое		С.р. № 19 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивиду альный контроль
39-40	Моделирование проведения подвижных игр со скакалкой и другими гимнастическими предметами		2	Практическое		С.р. № 20 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивиду альный контроль
41-42	Моделирование проведения подвижных игр со скакалкой и другими гимнастическими предметами		2	Практическое		С.р. № 21 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Индивиду альный контроль
43-44	Моделирование проведения подвижных игр со скакалкой и другими гимнастическими		2	Практическое		С.р. № 22 Подготовка к практическим работам с использованием		Индивиду альный контроль

	предметами					методических рекомендаций		
	<b>Тема 3.3. Развитие основных мышечных групп</b>	<b>0</b>	<b>42</b>					
45	Отработка навыков показа упражнений на развитие координации: - упражнения на гимнастической лестнице;		1	Комбинированный	Учебник	С.р. № 23 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций	Повторение материала урока	Фронтальный опрос
46-47	Отработка навыков показа упражнений на развитие координации: - упражнения с гимнастическими предметами		2	Практическое		С.р. № 24 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
48-49	Отработка навыков показа упражнений на развитие координации: - выполнение прыжков на точность приземления		2	Практическое	Учебник	С.р. № 25 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
50-51	Отработка навыков показа упражнений на развитие координации: - бег с изменяющимися заданиями		2	Практическое	Учебник	С.р. № 26 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
52-53	Отработка навыков показа упражнений на развитие координации: - бросание и ловля мячей и других предметов		2	Практическое	Учебник	С.р. № 27 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
54-55	Отработка навыков показа упражнений на развитие координации: - катание и броски мяча на точность		2	Практическое	Учебник	С.р. № 28 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
56-57	Отработка навыков показа упражнений на развитие координации: - подвижные игры		2	Практическое	Учебник	С.р. № 29 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
58-59	Отработка навыков показа		2	Практическое	Учебник	С.р. № 30 Подготовка к		Фронтальный

	упражнений на развитие выносливости: - бег с разным темпом и в разных направлениях					практическим работам с использованием методических рекомендаций		ый опрос
60-61	Отработка навыков показа упражнений на развитие выносливости: - прыжки через скакалку		2	Практическое	Учебник	С.р. № 31 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
62	Отработка навыков показа упражнений на развитие выносливости: - прыжки через предметы		2	Практическое	Учебник			Фронтальный опрос
63-64	Отработка навыков показа упражнений на развитие выносливости: - ходьба с заданиями		2	Практическое	Учебник	С.р. № 32 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
65-66	Отработка навыков показа упражнений на развитие выносливости: - подвижные игры		2	Практическое	Учебник	С.р. № 33 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
67-68	Отработка навыков показа упражнений на развитие гибкости: - ходьба с высоким подниманием колена		2	Практическое	Учебник	С.р. № 34 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
69-70	Отработка навыков показа упражнений на развитие гибкости: - ходьба с выпадами		2	Практическое	Учебник	С.р. № 35 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
71-72	Отработка навыков показа упражнений на развитие гибкости: - ходьба с наклонами и поворотами туловища		2	Практическое	Учебник	С.р. № 36 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
73-74	Отработка навыков показа упражнений на развитие гибкости: - ходьба в полуприседе,		2	Практическое	Учебник	С.р. № 37 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос

	приседе							
75-76	Отработка навыков показа упражнений на развитие гибкости: - упражнения на гимнастических матах		2	Практическое	Учебник	С.р. № 38 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
77-78	Отработка навыков показа упражнений на развитие гибкости: - подвижные игры с гимнастическими предметами		2	Практическое	Учебник	С.р. № 39 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
79-80	Отработка навыков показа упражнений на развитие скоростно-силовых способностей: - прыжки через предметы и на предметы		2	Практическое	Учебник	С.р. № 40 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
81-82	Отработка навыков показа упражнений на развитие скоростно-силовых способностей: - метание различных предметов на дальность		2	Практическое	Учебник	С.р. № 41 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
83-84	Отработка навыков показа упражнений на развитие скоростно-силовых способностей: - подвижные игры		2	Практическое	Учебник	С.р. № 42 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
85	Отработка упражнений мелкой моторики		1	Практическое	Учебник	С.р. № 43 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций		Фронтальный опрос
86	<b>Дифференцированный зачёт</b>		1					
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>84</b>			<b>43</b>		

Основные источники:

1. «Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста» (под редакцией С.О.Филипповой).
2. Д.В.Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях».