

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

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

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРЕПОДАВАТЕЛЯ на 2020-2023 учебный год

Наименование дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

Курс 2,3,4 Группа 3

Специальность 44.02.01 Дошкольное образование.

Преподаватель Долгих А.В.  
(Ф.И.О.)

Общее количество часов на дисциплину по учебному плану: 172 час.

### 3 семестр:34 часа

Теоретических занятий 7 час.

Лабораторных, практических занятий 27 час.

### 6 семестр:18 часов

Теоретических занятий 0 час.

Лабораторных, практических занятий 18 час.

### 4 семестр:44 часа

Теоретических занятий 9 час.

Лабораторных, практических занятий 35 час.

### 7 семестр:32 часа

Теоретических занятий 2 час.

Лабораторных, практических занятий 30 час.

### 5 семестр:34 часа

Теоретических занятий 4 час.

Лабораторных, практических занятий 30 час.

### 8 семестр:10 часов

Теоретических занятий 0 час.

Лабораторных, практических занятий 10 час.

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

ГБПОУ СО «Борский государственный техникум»

(наименование организации)

«\_\_\_\_\_» 201 г.

Рассмотрен и обсужден на заседании МК

(наименование методической комиссии)

«\_\_\_\_\_» 201 г.

Протокол №\_\_\_\_\_

Председатель МК \_\_\_\_\_

(Ф.И.О., подпись)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ОГСЭ.05. 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	<b>Легкая атлетика</b>	<b>58</b>	<b>29</b>	<b>2</b>	<b>27</b>	<b>29</b>
3	<b>Волейбол</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>6</b>	<b>29</b>	<b>35</b>
4	<b>Гимнастика</b>	<b>82</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>33</b>	<b>41</b>
5	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>62</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>29</b>	<b>31</b>
6	<b>Баскетбол</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>34</b>
		<b>344</b>	<b>172</b>	<b>22</b>	<b>150</b>	<b>172</b>

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ОГСЭ.05. Физическая культура**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Вид учебного занятия	Оснащение занятия	Самостоятельная работа обучающихся	Задания для обучающихся	Формы контроля
		Теория	Практика					
<b>3 семестр</b>								
	<b>Введение 2ч.</b>	<b>2</b>						
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
	<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>2</b>	<b>27</b>					
3-4	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе Лёгка атлетика	2		Теоретический	Учебник	Составление комплекса упражнений		Фронтальный опрос
5	Техника бега на дистанции 60-80 м с низкого и высокого старта		1	Комбинированный урок	Учебник	Составление комплекса упражнений		Фронтальный опрос
6-7	Техника бега на дистанции 60-80 м. прыжки в длину с разбега		2	Урок контроля	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Составление комплекса упражнений для развития быстроты.		Зачёт
8-9	Закрепление навыков в беге		2	Комбинированный	Спортивная	Комплекс УГГ		Оценка

	с низкого старта. прыжки в длину			урок	площадка, спортивный инвентарь			выполнения физических упражнений
10-11	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
12-13	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
14-15	Сдача учебных нормативов в метании гранат. Прыжки в высоту		2	Комбинированный 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
16-17	Прыжки в высоту «перекачивания»		2	Урок контроля умений и навыком	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Составление комплекса упражнений		Зачёт
18-19	Прыжки в высоту способом перешагивания. Толкание ядра.		2	Комбинированный урок изучения и закрепления новых умений и навыком	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Составление комплекса упражнений		Оценка выполнения физических упражнений/ Зачёт
20-21	Сдача учебных норм по прыжкам в высоту		2	Урок изучения и закрепления новых умений и навыком	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Составление комплекса упражнений		Оценка выполнения физических упражнений/ Зачёт
22-23	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
24-25	Бег на длинные дистанции.		2	Урок изучения и	Спортивная	Составление		Оценка

	Сдача учебных норм в толкании ядра			закрепления новых умений и навыком и урок контроля умений и навыком	площадка, спортивный инвентарь	комплекса упражнений для развития быстроты		выполнения физических упражнений/ Зачёт
26-27	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
28-29	Командный эстафетный бег. Полоса препятствий.		2	Комбинированный урок	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		зачёт
30-31	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>29</b>					
32-33	Теоретические сведения.	2		Теоретический	Учебник	Комплекс УГГ		Фронтальный опрос
34	Зачет		1	Теоретический	Учебник	Комплекс УГГ		
<b>4 семестр</b>								
35	Правила игры в волейбол	1		Теоретический				
36	Обучение верхней прямой передачи мяча в парах в движении.		1	Комбинированный урок	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
37-38	Обучение верхней прямой передачи мяча в парах в движении.		2	Комбинированный урок	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
39-40	Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра		2	Комбинированный урок	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений

41-42	Совершенствование передачи мяча в ближнюю часть площадки.		2	Комбинированный урок	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
43-44	Обучение сочетание верхней и нижней передачи мяча	2		теоретическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
45-46	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
47-48	Обучение технике нижней и прямой подачи мяча		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
49-50	Обучение технике нижней боковой подачи мяча		2	Комбинированный урок	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
51-52	Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра		2	Комбинированный урок	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
53-54	Обучение техники нижней боковой подачи мяча.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
55-56	Приём и передача мяча в парах через сетку в движении.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
57-58	Верхняя передача мяча в четверках и пятёрках.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
59-60	Обучение верхней боковой		2	практическое	Спортивная	Комплекс УГГ		Оценка

	подачи мяча				площадка, спортивный инвентарь			выполнения физических упражнений	
61-62	Совершенствование техники верхней прямой и верхней боковой.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений	
63-64	Верхняя и нижняя передача мяча в тройках		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений	
65-66	Верхняя и нижняя передача мяча в тройках		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений	
	<b>Тема 3. Гимнастика</b>	<b>8</b>	<b>33</b>						
67-68	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе Гимнастика	2		теоретическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Составление комплекса упражнений для развития быстроты		Фронтальный опрос	
69-70	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	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	Особенности занятий физической культуры со студентами	2		теоретическое	Учебник	Составление комплекса упражнений для развития быстроты		Фронтальный опрос	
75-76	Элементы спортивных игр		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный	Составление комплекса упражнений для		Оценка выполнения физических	

					инвентарь	развития быстроты		упражнений/
77-78	Зачет	2		теоретическое	Учебник	Составление комплекса упражнений		Фронтальный опрос
<b>5 семестр</b>								
79-80	1 2	Упражнения с мячом		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ	Оценка выполнения физических упражнений
81-82	3 4	Упражнения с обручем		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ	Оценка выполнения физических упражнений
83	5	Упражнения с обручем		1	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ	Оценка выполнения физических упражнений
84-85	6 7	Акробатика Прыжки в длину с места		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ	Оценка выполнения физических упражнений
86-87	8 9	Акробатика Прыжки в длину с места		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ	Оценка выполнения физических упражнений
88-89	10 11	Акробатика Стойка на руках		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ	Оценка выполнения физических упражнений
90-91	12 13	Акробатика Стойка на руках		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ	Оценка выполнения физических упражнений
92-93	14 15	Брусья параллельные. Подъём махом вперёд		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ	Оценка выполнения физических упражнений

94-95	16 17	Сдача учебных нормативов		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
96-97	18 19	Опорный прыжок через коня в длину.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
98-99	20 21	Обучение технике опорного прыжка способами «ноги врозь», «согнув ноги»		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
10-10-1	22 23	Совершенствование техники опорного прыжка способами «ноги врозь», «согнув ноги»		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
10-2-10-3	24 25	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	2		теоретическое	Учебник			Фронтальный опрос
10-4-10-5	26 27	Совершенствование техники кувыроков различными способами.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
10-6-10-7	28 29	Сдача нормативов по гимнастике.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
<b>Тема 4. Лыжная подготовка</b>			2	<b>29</b>					
10-8-10-9	30 31	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе лыжная подготовка.	2		теоретическое	Учебник	Комплекс УГГ		Фронтальный опрос
11-0	32	Обучение технике одновременных лыжных ходов.		1	практическое	Спортивная площадка, спортивный	Комплекс УГГ		

						инвентарь			
11 1- 11 2	33 34	Зачет		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
<b>6 семестр</b>									
11 3- 11 4	35 36	Обучение технике одновременных лыжных ходов.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
11 5- 11 6	37 38	Обучение технике одновременных лыжных ходов.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
11 7- 11 8	39 40	Обучение технике попеременных лыжных ходов		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
11 9- 12 0	41 42	Обучение технике попеременных лыжных ходов		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
12 1- 12 2	43 44	Совершенствование техники лыжных ходов.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
12 3- 12 4	45 46	Переход с одновременного на попеременный ход		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
12 5- 12 6	47 48	Обучение технике преодоления подъемов и препятствий.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
12 7- 12	49 50	Обучение технике преодоления подъемов и препятствий.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических

8						инвентарь			упражнений
12 9- 13 0	51 52	Зачет		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
<b>7 семестр</b>									
13 1- 13 2	1 2	Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции в 1 км		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
13 3- 13 4	3 4	Эстафеты с элементами лыжных гонок.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
13 5- 13 6	5 6	Эстафеты с элементами лыжных гонок.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
13 7- 13 8	7 8	Сдача нормативов по лыжной подготовке		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
<b>Тема 5. Баскетбол</b>		<b>2</b>	<b>32</b>						
13 9- 14 0	9 10	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе Баскетбол.	2		теоретическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Фронтальный опрос
14 1- 14 2	11 12	Обучение технике ведения мяча и передач.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
14 3- 14 4	13 14	Ведение мяча с различной скоростью и обводкой		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
14	15	Совершенствование		2	практическое	Спортивная	Комплекс УГГ		Оценка

5-14 6	16	техники ведения мяча и передач.				площадка, спортивный инвентарь			выполнения физических упражнений
14-14 7-14 8	17 18	Совершенствование техники ведения мяча и передач.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
14-15 9-15 0	19 20	Броски двумя руками от головы после ведения		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
15-15 1-15 2	21 22	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
15-15 3-15 4	23 24	Сочетание приёмов: рывок, ловля мяча, остановка		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
15-15 5-15 6	25 26	Броски мяча в кольцо со штрафных линий		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
15-15 7-15 8	27 28	Броски мяча одной рукой то головы с места в прыжке		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
15-16 9-16 0	29 30	Сочетание приёмов: рывок, ловля мяча, остановка		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
16-16 1-16 2	31 32	Сочетание приёмов: рывок, ловля мяча, остановка		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений

**8 семестр**

16 3- 16 4	33 34	Выполнение штрафных бросков с 5 точек		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
16 5- 16 6	35 36	Приём контрольных нормативов: броски мяча после ведения		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
16 7- 16 8	37 38	Приём контрольных нормативов: броски мяча после ведения		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
16 9- 17 0	39 40	Ловля мяча в движении, ведение мяча		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
17 1- 17 2	41 42	Дифференцированный зачет		2	практическое		Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
		Итого	22	150			172		

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