

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

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УВР
_____ Е.М. Ковалева

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРЕПОДАВАТЕЛЯ на 2019-2020 учебный год

Наименование предмета ОУП.05 Физическая культура

Курс 1 Группа 3

Специальность 44.02.01 Дошкольное образование.

Преподаватель Долгих А.В.
(Ф.И.О.)

Общее количество часов на предмет по учебному плану: 117 час.

1 семестр:57 часов

Теоретических занятий 10 час.

Лабораторных, практических занятий 47 час.

2 семестр:60 часов

Теоретических занятий 7 час.

Лабораторных, практических занятий 53 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 ПРЕДМЕТУ
ОУП.05 Физическая культура

№	Наименование разделов и тем	Максим нагрузка студента	Количество аудиторных часов			Самостоят. работа студента
			Всего	Теория	Практика (семинары)	
1	Введение	3	2	2		1
2	Легкая атлетика	42	28	2	26	14
3	Волейбол	54	36	6	30	18
4	Гимнастика	36	24	6	18	12
5	Баскетбол	41	27	1	26	13
		175	117	17	100	58

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ
ОУП.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					
1 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. Лёгкая 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
13-14	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	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
17-18	Прыжки в высоту «перекачивания»		2	Урок контроля умений и навыком	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Составление комплекса упражнений		Зачёт
19-20	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
21-22	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

23-24	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	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	Командный эстафетный бег. Полоса препятствий.		2	Комбинированный урок	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		зачёт
29-30	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
	Тема 2. Волейбол	6	30					
31-32	Теоретические сведения.	2		Теоретический	Учебник	Комплекс УГГ		Фронтальный опрос
33-34	Правила игры в волейбол	2						
35-36	Обучение верхней прямой передачи мяча в парах в движении.		2	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	Верхняя передача мяча в четверках и пятёрках.		1	практическое	Спортивная площадка, спортивный	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических

					инвентарь			упражнений
2 семестр								
58	Верхняя передача мяча в четверках и пятёрках.		1	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
59-60	Обучение верхней боковой подачи мяча		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка 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
Тема 3. Гимнастика		6	18					
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	Спортивная площадка, спортивный	Составление комплекса упражнений для		Оценка выполнения физических

				урок контроля умений и навыком	инвентарь	развития быстроты		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 инвентарь	Составление комплекса упражнений для развития быстроты		Оценка выполнения физических упражнений/
77-78	Общеукрепляющие упражнения	2		теоретическое	Учебник	Составление комплекса упражнений		Фронтальный опрос
79-80	Упражнения с мячом		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
81-82	Упражнения с обручем		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
83-84	Акробатика Прыжки в длину с места		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
85-86	Акробатика Прыжки в длину с места		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
87-88	Акробатика Стойка на руках		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
89-90	Акробатика Стойка на руках		2	практическое	Спортивная площадка,	Комплекс УГГ		Оценка выполнения

					спортивный инвентарь			физических упражнений
	Тема 4. Баскетбол	1	26					
91	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе Баскетбол.	1		теоретическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Фронтальный опрос
92-93	Обучение технике ведения мяча и передач.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
94-95	Ведение мяча с различной скоростью и обводкой		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
96-97	Совершенствование техники ведения мяча и передач.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
98	Совершенствование техники ведения мяча и передач.		1	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
99-100	Броски двумя руками от головы после ведения		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
101-102	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
103-104	Сочетание приёмов: рывок, ловля мяча, остановка		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических

					инвентарь			упражнений
105-106	Броски мяча в кольцо со штрафных линий		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
107-108	Броски мяча одной рукой то головы с места в прыжке		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
109-110	Сочетание приёмов: рывок, ловля мяча, остановка		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
111-112	Приём контрольных нормативов: ведение мяча.		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
113-114	Выполнение штрафных бросков с 5 точек		2	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
115	Приём контрольных нормативов: броски мяча после ведения		1	практическое	Спортивная площадка, спортивный инвентарь	Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
116-117	Дифференцированный зачет		2	практическое		Комплекс УГГ		Оценка выполнения физических упражнений
	Итого	17	100			58		

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