

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Богатовское
профессиональное училище»

А.В. Чугунов

«28» 08 2015 г.



СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УПР

С.А. Феллер

«28» 08 2015 г.

РАССМОТРЕНО

на заседание

методической комиссии

В.И. Маурин

«28» 08 2015 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

По учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Группа: 11Б

Преподаватель: Попов Д.В.

Количество часов на период обучения: 118 часов

Практические занятия: 116 часов

Самостоятельная работа: 118 часов

Планирование составлено на основе: Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. N 832, зарегистрированный Минюсте РФ приказ от 19 августа 2014 г. N 33638

с. Богатое, 2015 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ ПО ПРЕДМЕТУ

- I. Рабочая программа
- II. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального профессионального образования по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. N 832, зарегистрированный Минюсте РФ приказ от 19 августа 2014 г. N 33638
- III. Учебники основные:
 - 1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
 - 2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

Типы урока: В – вводный, О – обучение, З – закрепление, К – комбинированный, Зч – зачетный, Т – теоретический, Тс – тестирование.

Виды контроля: УН – учебные нормативы, Уо – устный опрос, Д – демонстрация.

2 курс

№ занятий	Наименования разделов и тем	Кол-во часов	Нумерация уроков	Календарные сроки изучения тем	Оборудование и форма проведения занятий	Задание на дом	Самостоятельная работа
1.	Теоретический.	2					
1.1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	1 – 2		В	Стр. 19	Самостоятельная работа № 1 Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни. (Реферат). 2 ч.
2.	Учебно – тренировочный.	74					
2.1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	25					
2.1.1.	Практическая работа №1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров.	1-2	3-4		О, Д		Самостоятельная работа №2 Закрепление бега на дистанцию 100 метров. 3 ч.
2.1.2.	Практическая работа №2 Профилактические упражнения в процессе занятий физической культурой.	2	5-6		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №3 Закрепление профилактических упражнений в процессе занятий физической культурой. 2 ч.
2.1.3.	Практическая работа №3 Совершенствование в выполнении общеразвивающих упражнений.	2	7-8		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №4 Закрепление общеразвивающих упражнений. 3 ч.
2.1.4.	Практическая работа №4 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.	2	9-10		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
2.1.5.	Практическая работа №5 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м..	2	11-12		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №5 Закрепление эстафетного бега 4x100, 4x400 м. 3 ч.
2.1.6.	Практическая работа №6 Бег по прямой с различной скоростью.	2	13-14		О, Д		Самостоятельная работа №6 Закрепление бега по прямой с

							различной скоростью. 2 ч.
2.1.7.	Практическая работа №7 Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.	2	15-16		О, Д		Самостоятельная работа №7 Закрепление равномерного бега 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. 2 ч.
2.1.8.	Практическая работа №8 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.	2	17-18		Ун		
2.1.9.	Практическая работа №9 Координационный тест – челночный бег 3x10 м.	2	19-20		Ун		Самостоятельная работа №8 Закрепление челночного бега 3x10 м. 2 ч.
2.1.10.	Практическая работа №10 Техника старта.	2	20-22		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №9 Закрепление техники старта. 2 ч.
2.1.11.	Практическая работа №11 Техника стартового разбега.	2	23-24		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №10 Закрепление техники стартового разбега. 2 ч.
2.1.12.	Практическая работа №12 Техника финиширования.	1	25		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №11 Закрепление техники финиширования. 2 ч.
2.1.13.	Практическая работа №13 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	26-27		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
2.2.	Лыжная подготовка.	12					
2.2.1.	Практическая работа №24 Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом.	2	28-29		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №19 Закрепление передвижения переменного двухшажного хода. 2ч.
2.2.2.	Практическая работа №25 Передвижение одновременным бесшажным ходом.	2	30-31		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №20 Закрепление передвижения одновременного бесшажного хода. 2 ч.
2.2.3.	Практическая работа №26 Передвижение одновременным одношажным ходом.	2	32-33		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №21 Закрепление передвижения одновременного одношажного

							хода. 3 ч.
2.2.4.	Практическая работа №27 Передвижение коньковым ходом.	2	34-35		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №22 Закрепление передвижения конькового хода. 3 ч.
2.2.5.	Практическая работа №28 Передвижение попеременным четырехшажным ходом.	2	36-37		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №23 Закрепление передвижения попеременного четырехшажного хода. 3 ч.
2.2.6.	Практическая работа №29 Переход с попеременных ходов на одновременные.	2	38-39		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №24 Закрепление переход с попеременного хода на одновременный. 3 ч.
2.3.	Гимнастика.	11					
2.3.1.	Практическая работа №32 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.	2	40-41		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №27 Закрепление общеразвивающих упражнений. 1 ч.
2.3.2.	Практическая работа №33 Упражнения с гантелями.	1	42		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №28 Закрепление упражнения с гантелями. 1 ч.
2.3.3.	Практическая работа №34 Упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	43-44		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №29 Закрепление упражнения с мячом, обручем (девушки). 1 ч.
2.3.4.	Практическая работа №35 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	1	45		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №30 Закрепление упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. 1 ч.
2.3.5.	Практическая работа №36 Упражнения для коррекции нарушений осанки.	2	46-47		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №31 Закрепление упражнения для коррекции нарушений осанки. 2 ч.
2.3.6.	Практическая работа №37 Упражнения на внимание, висы и упоры.	1	48		Спортивный инвентарь, О,		Самостоятельная работа №32 Упражнения на внимание, висы

					Д		и упоры. 2 ч.
2.3.7.	Практическая работа №38 Упражнения у гимнастической стенки.	2	49-50		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		Самостоятельная работа №33 Закрепление упражнений у гимнастической стенки. 2 ч.
2.4.	Баскетбол.	14					
2.4.1.	Практическая работа №45 Техника безопасности. Ловля и передача мяча.	1	51		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №40 Закрепление ловли и передачи мяча. 2 ч.
2.4.2.	Практическая работа №46 Ведение, броски мяча в корзину (с места).	2	52-53		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №41 Закрепление ведения, броска мяча в корзину (с места). 2 ч.
2.4.3.	Практическая работа №47 Ведение, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке).	2	54-55		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №42 Закрепление ведения, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке). 2 ч.
2.4.4.	Практическая работа №48 Приемы овладения мячом,- вырывание и выбивание.	2	56-57		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №43 Закрепление приема овладения мячом,- вырывание и выбивание. 2 ч.
2.4.5.	Практическая работа №49 Прием техники защиты — перехват.	2	58-59		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №44 Закрепление приема техники защиты — перехват. 3 ч.
2.4.6.	Практическая работа №50 Техника накрывания.	2	60-61		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №45 Закрепление техники накрывания. 3 ч.
2.4.7.	Практическая работа №51 Тактика нападения.	2	62-63		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №46 Закрепление тактики нападения. 3 ч.
2.4.8.	Практическая работа №52 Тактика защиты.	1	64		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №47 Закрепление тактики защиты. 3 ч.
2.5.	Волейбол.	12					

2.5.1.	Практическая работа №53 Техника безопасности. Исходное положение, стойки, перемещения.	2	65-66		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №48 Закрепление исходного положения, стойки, перемещения. 3 ч.
2.5.2.	Практическая работа №54 Техника передачи, подачи.	2	67-68		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №49 Закрепление техники передачи, подачи. 3 ч.
2.5.3.	Практическая работа №55 Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	69-70		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №50 Закрепление нападающего удара, приема мяча снизу двумя руками. 3 ч.
2.5.4.	Практическая работа №56 Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.	2	71-72		Спортивный инвентарь, О, Д		
2.5.5.	Практическая работа №57 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.	2	73-74		Спортивный инвентарь, О, Д		
2.5.6.	Практическая работа №58 Тактика нападения, тактика защиты.	1	75		Спортивный инвентарь, О, Д		
2.5.7.	Зачет.	1	76		Зч, Ун		
ВСЕГО ЧАСОВ			76		ПР-74		СР-80

3 курс

№ занятий	Наименования разделов и тем	Кол -во часо в	Нумераци я уроков	Календарн ые сроки изучения тем	Оборудовани е и форма проведения занятий	Задание на дом	Самостоятельная работа
Практическая работа.		42					
2.1.	Тема 1. Легкая атлетика.	10					
2.1.1.	Практическая работа №14 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	1		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №12 Закрепление прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 2 ч.
2.1.2.	Практическая работа №15 Прыжки в высоту способом «прогнувшись».	1	2		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №13 Закрепление прыжка в высоту способом «прогнувшись». 2 ч.
2.1.3.	Практическая работа №16 Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	3		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №14 Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание». 2 ч.
2.1.4.	Практическая работа №17 Прыжки в высоту способом «ножницы».	1	4		Ун		Самостоятельная работа №15 Закрепление прыжка в высоту способом «ножницы». 2 ч.
2.1.5.	Практическая работа №18 Контроль прыжков с разбега способами: «прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание».	1	5		Зч, Ун		Самостоятельная работа №16 Закрепление прыжка в длину с места толчком с двух ног. 2 ч.
2.1.6.	Практическая работа №19 Прыжок в длину с места толчком с двух ног.	1	6		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		Самостоятельная работа №17 Закрепление перекидного прыжка. 1 ч.
2.1.7.	Практическая работа №20 Перекидной прыжок.	1	7		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №18 Закрепление техники метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши). 1 ч.
2.1.8.	Практическая работа №21 Оценка техники перекидного прыжка.	1	8		Ун		
2.1.9.	Практическая работа №22 Техника метания гранаты массой 500 г	1	9		Спортивный инвентарь, О,		

	(девушки)700 г (юноши).				Д		
2.1.10.	Практическая работа №23 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).	1	10		Спортивный инвентарь, О, Д Зч, Ун		
2.2.	Лыжная подготовка.	9					
2.2.1.	Практическая работа №24 Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом.	1	11		Спортивный инвентарь, О, Д		
2.2.2.	Практическая работа №25 Передвижение одновременным бесшажным ходом.	1	12		Спортивный инвентарь, О, Д		
2.2.3.	Практическая работа №26 Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	13		Спортивный инвентарь, О, Д		
2.2.4.	Практическая работа №27 Передвижение коньковым ходом.	1	14		Спортивный инвентарь, О, Д		
2.2.5.	Практическая работа №28 Передвижение попеременным четырёхшажным ходом.	1	15		Спортивный инвентарь, О, Д		
2.2.6.	Практическая работа №29 Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	16		Спортивный инвентарь, О, Д		
2.2.7.	Практическая работа №30 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.	1	17		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		Самостоятельная работа №25 Закрепление бега на лыжах на дистанцию 3000 метров. 3 ч.
2.2.8.	Практическая работа №31 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.	2	18-19		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		Самостоятельная работа №26 Закрепление бега на лыжах на дистанцию 5000 метров. 3 ч.
2.3.	Гимнастика.	7					
2.3.1.	Практическая работа №39 Упражнения для коррекции зрения.	1	20		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №34 Закрепление упражнения для коррекции зрения. 2 ч.
2.3.2.	Практическая работа №40	1	21		Спортивный		Самостоятельная работа №35

	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.				инвентарь, О, Д		Закрепление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. 2 ч.
2.3.3.	Практическая работа №41 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.	1	22		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		Самостоятельная работа №36 Закрепление подтягиваний на низкой перекладине. 2 ч.
2.3.4.	Практическая работа №42 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.	1	23		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		Самостоятельная работа №37 Закрепление подтягиваний на высокой перекладине. 1 ч.
2.3.5.	Практическая работа №43 Сгибание и разгибание рук на брусьях.	1	24		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		Самостоятельная работа №38 Закрепление сгибаний и разгибаний рук на брусьях. 1 ч.
2.3.6.	Практическая работа №44 Поднимание ног в висе до касания перекладины.	2	25-26		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		Самостоятельная работа №39 Закрепление подниманий ног в висе до касания перекладины. 1 ч.
2.4.	Баскетбол.	7					
2.4.1.	Практическая работа №45 Техника безопасности. Ловля и передача мяча.	2	27-28		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
2.4.2.	Практическая работа №46 Ведение, броски мяча в корзину (с места).	3	29-31		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
2.4.3.	Практическая работа №47 Ведение, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке).	2	32-33		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
2.5.	Волейбол.	9					
2.5.1.	Практическая работа №53 Техника безопасности. Исходное положение, стойки, перемещения.	1	34		Спортивный инвентарь, О, Д		

2.5.2.	Практическая работа №54 Техника передачи, подачи.	1	35		Спортивный инвентарь, О, Д		
2.5.3.	Практическая работа №55 Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	1	36		Спортивный инвентарь, О, Д		
2.5.4.	Практическая работа №56 Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.	1	37		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №51 Закрепление приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. 3 ч.
2.5.5.	Практическая работа №57 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.	2	38-39		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №52 Закрепление приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование. 4 ч.
2.5.6.	Практическая работа №58 Тактика нападения, тактика защиты.	2	40-41		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №53 Закрепление тактики нападения, тактика защиты. 4 ч.
2.5.7.	Зачет.	1	42		Зч, Ун		
ВСЕГО ЧАСОВ			42		ПР-42/116		СР- 38