



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебно-производственной работе
О.Б. Токарева
« 30 » 08 20 16 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании
методической комиссии
Мельникова В.М.
« 30 » 08 20 16 г.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

по учебной дисциплине ОУД.05 Физическая культура

Группа: 13 Т

Преподаватель: Попов Дмитрий Валериевич

Количество часов на период обучения: 120 часов.

Практических работ: 102 часа.

Самостоятельных работ: 136 часов

Планирование составлено на основе: Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального профессионального образования по профессии **35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства**, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013 года, № 740, зарегистрированный Минюсте РФ приказ от 20 августа 2013 г. № 29506.

с. Богатое, 2016 г.

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ ПО ПРЕДМЕТУ

I. Рабочая программа.

II. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального профессионального образования по профессии **35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства**, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013 года, № 740, зарегистрированный Минюсте РФ приказ от 20 августа 2013 г. № 29506.

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, Презентация.

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

№ 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.	Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	1		В	Стр. 19	Самостоятельная работа №1 Сбор информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (Реферат) 3 ч.
1.2.1.	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2		Т	Стр.19	Самостоятельная работа №2 Современное состояние здоровья молодежи. (Реферат) 3 ч.
	Учебно – методический и учебно-тренировочный.	110					
3.	Учебно-тренировочный.	21					
3.1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	21					
3.1.1.	Практическая работа №1 ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров.	1	3		Спортивный инвентарь, О, Д Презентация «Легкая атлетика»		Самостоятельная работа №6 Развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). 4 ч.
3.1.2.	Практическая работа №2 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.	1	4		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.3.	Практическая работа №3 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м.	1	5		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №7 Бег с ускорением. 4ч.
3.1.4.	Практическая работа №4 Бег по прямой с различной скоростью.	1	6		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №8 Закрепление бега по прямой с различной скоростью.

							4 ч.
3.1.5.	Практическая работа №5 Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.	1	7		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №9 Закрепление навыков бега. 4 ч.
3.1.6.	Практическая работа №6 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.	1	8		Зч, Ун		Самостоятельная работа №10 Равномерный бег 2000 м. 4 ч.
3.1.7.	Практическая работа №7 Координационный тест – челночный бег 3x10 м.	1	9		Зч, Ун		Самостоятельная работа №11 Закрепление челночного бега. 4 ч.
3.1.8.	Практическая работа №8 Техника старта.	1	10		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №12 Закрепление техники старта. 4 ч.
3.1.9.	Практическая работа №9 Техника стартового разбега.	1	11		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №13 Техника стартового разбега. 4 ч.
3.1.10.	Практическая работа №10 Техника финиширования.	1	12		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №14 Техника финиширования. 4 ч.
3.1.11.	Практическая работа №11 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.	1	13		Ун		
3.1.12.	Практическая работа №12 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	14		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.13.	Практическая работа №13 Прыжки в высоту способом «прогнувшись».	1	15		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.14.	Практическая работа №14 Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	16		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.15.	Практическая работа №15 Прыжки в высоту способом «ножницы».	1	17		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.16.	Практическая работа №16 Контроль прыжков с разбега способами:	1	18		Зч, Ун		

	«прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание».						
3.1.17.	Практическая работа №17 Прыжок в длину с места толчком с двух ног.	1	19		3ч, УН		
1.	Теоретический.	2					
1.3.1.	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	20-21		Т, Уо	Стр. 19-20	Самостоятельная работа №3 Основные принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. (Реферат) 3 ч.
2.	Учебно-методический.	2					
2.1.1.	Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	1	22		Т, Уо	Стр.23	
2.2.1.	Тема 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	23		Т, Уо	Стр.23	
3.	Учебно - тренировочный.	16					
3.2	Лыжная подготовка.	16					
3.2.1.	Практическая работа №22 ТБ. Передвижение переменным двухшажным ходом.	2	24-25		Спортивный инвентарь, О, Д Презентация «Лыжная подготовка»		Самостоятельная работа №15 Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. 4 ч.
3.2.2.	Практическая работа №23 Передвижение одновременным бесшажным ходом.	2	26-27		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №16 Закрепление бесшажного хода. 4 ч.
3.2.3.	Практическая работа №24 Передвижение одновременным одношажным ходом.	2	28-29		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №17 Закрепление одновременного одношажного хода. 4 ч.
3.2.4.	Практическая работа №25 Передвижение коньковым ходом.	2	30-31		Спортивный инвентарь, О,		Самостоятельная работа №18 Закрепление конькового хода. 4

					Д		ч.
3.2.5.	Практическая работа №26 Передвижение попеременным четырёхшажным ходом.	2	32-33		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №19 Закрепление попеременного четырёхшажного хода. 4 ч.
3.2.6.	Практическая работа №27 Переход с попеременных ходов на одновременные.	2	33-34		Зч, Ун		Самостоятельная работа №20 Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные. 4 ч.
3.2.7.	Практическая работа №28 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.	2	35-36		Зч, Ун		
3.2.8.	Практическая работа №29 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.	2	37-38		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
1.	Теоретический.	4					
1.4.1.	Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	39-40		Т, Уо	Стр. 20	Самостоятельная работа №4 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. (Реферат) 2 ч.
1.5.1.	Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	41-42		Т, Уо	Стр. 20	Самостоятельная работа №5 Оказание первой медицинской помощи при травмах. (Реферат) 1 ч.
2.	Учебно-методический.	3					
2.3.1.	Тема 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	43		Т, Уо	Стр.23	
2.4.1.	Тема 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний.	1	44		Т, Уо	Стр.23	
2.5.1.	Тема 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и	1	45		Т, Тс	Стр.23	

	производственной гимнастики.						
3.	Учебно – тренировочный.	43					
3.3	Гимнастика.	13					
3.3.1.	Практическая работа №30 ТБ во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.	1	46		Спортивный инвентарь, О, Д Презентация «Гимнастика»		Самостоятельная работа №21 Закрепление общеразвивающих упражнений. 4 ч.
3.3.2.	Практическая работа №31 Упражнения с гантелями.	1	47		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.3.	Практическая работа №32 Упражнения с мячом, обручем (девушки).	1	48		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.4.	Практическая работа №33 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	1	49		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.5.	Практическая работа №34 Упражнения для коррекции нарушений осанки.	1	50		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №22 Закрепление упражнений для коррекции нарушений осанки. 4 ч.
3.3.6.	Практическая работа №35 Упражнения на внимание, висы и упоры.	1	51		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.7.	Практическая работа №36 Упражнений у гимнастической стенки.	1	52		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №23 Упражнения на развитие гибкости. 4 ч.
3.3.8.	Практическая работа №37 Упражнения для коррекции зрения.	1	53		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.9.	Практическая работа №38 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	54		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №24 Упражнения на развитие силы. 4 ч.
3.3.10.	Практическая работа №39	1	55		Спортивный		

	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.				инвентарь, О, Д		
3.3.11.	Практическая работа №40 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.	1	56		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.12.	Практическая работа №41 Сгибание и разгибание рук на брусьях.	1	57		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.13.	Практическая работа №42 Поднимание ног в висе до касания перекладины.	1	58		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.	Тема 4. Спортивные игры.	30					
3.4.1.	Баскетбол.	8					
3.4.1.1.	Практическая работа №43 ТБ. Ловля и передача мяча.	1	59		Спортивный инвентарь, О, Д Презентация «Баскетбол»		Самостоятельная работа №25 Обучение ловле и передаче баскетбольного мяча. 4 ч.
3.4.1.2.	Практическая работа №44 Ведение, броски мяча в корзину (с места).	1	60		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
3.4.1.3.	Практическая работа №45 Ведение, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке).	1	61		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №26 Закрепление бросков мяча с различных положений. 4 ч.
3.4.1.4.	Практическая работа №46 Приемы овладения мячом,- вырывание и выбивание.	1	62		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №27 Закрепление овладения мячом. 4 ч.
3.4.1.5.	Практическая работа №47 Прием техники защиты — перехват.	1	63		Спортивный инвентарь, О, Д Зч, Ун		Самостоятельная работа №28 Закрепление техники защиты - перехвата. 4 ч.
3.4.1.6.	Практическая работа №48 Техника накрывания.	1	64		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.1.7.	Практическая работа №49	1	65		Спортивный		

	Тактика нападения.				инвентарь, О, Д		
3.4.1.8.	Практическая работа №50 Тактика защиты.	1	66		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.2.	Волейбол.	6					
3.4.2.1.	Практическая работа №51 ТБ. Исходное положение, стойки, перемещения.	1	67		Спортивный инвентарь, О, Д Презентация «Волейбол»		Самостоятельная работа №29 Закрепление исходных положений, стоек, перемещений. 4 ч.
3.4.2.2.	Практическая работа №52 Техника передачи, подачи.	1	68		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №30 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.4 ч.
3.4.2.3.	Практическая работа №53 Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	1	69		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №31 Закрепление приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.4 ч.
3.4.2.4.	Практическая работа №54 Техника безопасности. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.	1	70		Спортивный инвентарь, О, Д Зч, Ун		Самостоятельная работа №32 Закрепление приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование. 4 ч.
3.4.2.5.	Практическая работа №55 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.	1	71		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
3.4.2.6.	Практическая работа №56 Тактика нападения, тактика защиты.	1	72		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.3.	Ручной мяч.	8					
3.4.3.1.	Практическая работа №57 ТБ. Передача и ловля мяча в тройках.	1	73		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.3.2.	Практическая работа №58	1	74		Спортивный		

	Передача и ловля мяча с откосом от площадки.				инвентарь, О, Д		
3.4.3.3.	Практическая работа №59 Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.	1	75		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.3.4.	Практическая работа №60 Перехваты мяча.	1	76		Спортивный инвентарь, О, Д Зч, Ун		
	Практическая работа №61 Выбивание или отбор мяча.	1	77		Спортивный инвентарь, О, Д		
	Практическая работа №62 Тактика игры. Скрестное перемещение.	1	78		Спортивный инвентарь, О, Д		
	Практическая работа №63 Подстраховка защитника, щита.	1	79		Спортивный инвентарь, О, Д		
	Практическая работа №64 Нападение. Контратака.	1	80		Спортивный инвентарь, О, Д		
2.	Учебно-методический.	2					
2.6.1.	Тема 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств	1	81		Т, Уо	Стр.23	
2.7.1.	Тема 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	81		Т, Уо	Стр.23	
3.	Учебно - тренировочный.	8					
3.4.4.	Футбол.	8					
3.4.4.1.	Практическая работа №65 ТБ. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	1	83		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа № 33 Закрепление удара по летящему мячу средней

					Презентация «Футбол»		частью подъема ноги. 4 ч.
3.4.4.2.	Практическая работа №66 Удары головой на месте и в прыжке.	1	84		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №34 Работа в группе, выполнение правил поведения в игре. Распределение ролей в соревновании. 4 ч.
3.4.4.3.	Практическая работа №67 Остановка мяча ногами.	1	85		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №35 Закрепление остановки мяча ногами. 3 ч.
3.4.4.4.	Практическая работа №68 Остановка мяча грудью.	1	86		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.4.5.	Практическая работа №69 Отбор мяча.	1	87		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.4.6.	Практическая работа №70 Обманные движения.	1	88		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №36 Закрепление обманных движений. 2 ч.
3.4.4.7.	Практическая работа №71 Техника игры вратаря.	1	89		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.4.8.	Практическая работа №72 Тактика нападения, тактика защиты.	1	90		Спортивный инвентарь, О, Д Зч, Ун		
1.	Теоретический.	2					
1.6.1.	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	91 – 92		Т, Уо	Стр. 22	
2.	Учебно - методический.	1					
2.8.1.	Тема 8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	93		Т, Уо	Стр.23	
3.	Учебно – тренировочный.	24					
3.1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	4					

3.1.18.	Практическая работа №18 Перекидной прыжок.	1	94		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.19.	Практическая работа №19 Оценка техники перекидного прыжка.	1	95		Спортивный инвентарь, О, Д Зч, Ун		
3.1.20.	Практическая работа №20 Техника метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).	1	96		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.21.	Практическая работа №21 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).	1	97		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.	Тема 5. Виды спорта по выбору.	20					
3.5.1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	6					
3.5.1.1.	Практическая работа №73 ТБ занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами.	1	98		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.1.2.	Практическая работа №74 Круговой метод тренировки амортизаторами из резины.	2	99-100		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.1.3.	Практическая работа №75 Круговой метод тренировки гантелями.	2	101-102		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.1.4.	Практическая работа №76 Круговой метод тренировки гирей, штангой.	1	103		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.2.	Дыхательная гимнастика.	4					
3.5.2.1.	Практическая работа №77 Дыхательные упражнения йогов.	1	104		О, Д		
3.5.2.2.	Практическая работа №78 Методика дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой.	2	105–106		О, Д		
3.5.2.3.	Практическая работа №79 Методика дыхательной гимнастики	1	107		О, Д		

	Стрельниковой, метод Бутейко.						
3.5.3.	Спортивная аэробика.	10					
3.5.3.1.	Практическая работа №80 ТБ. Подскоки, амплитудные махи ногами.	2	108–109		О, Д		
3.5.3.2.	Практическая работа №81 Упражнения для мышц живота.	2	110-111		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.3.3.	Практическая работа №82 Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное исполнение подряд).	1	112		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.3.4.	Практическая работа №83 Кувырки вперед и назад.	2	113-114		О, Д		
3.5.3.5.	Практическая работа №84 Падение в упор лежа.	2	115-116		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.3.6.	Практическая работа №85 Перевороты вперед, назад, в сторону. Подъем разгибом с лопаток, шпагаты.	2	117-118		Спортивный инвентарь, О, Д		
Дифференцированный зачет.		2	119-120		Тс, Ун		
ВСЕГО ЧАСОВ			120		ПР-102		СР-136