

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «Богатовское  
профессиональное училище»  
А.В. Чугунов  
20 15 г.  
Для документов



СОГЛАСОВАНО  
зам.директора по УПР  
С.А. Феллер  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

РАССМОТРЕНО  
на заседание  
методической комиссии  
*В.И. Плещина*  
«\_\_» 08 2015 г.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

по учебной дисциплине ОУД.05 Физическая культура

Группа: 11Б

Преподаватель: Попов Дмитрий Валериевич

Количество часов на период обучения: 118 час.

Планирование составлено на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего 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 19 августа 2014 г. N 33638

с. Богатое, 2015 г.  
**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ ПО ПРЕДМЕТУ**

I. Рабочая программа.

II. Федеральной государственной образовательный стандарт среднего 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 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, З – зачетный, Т – теоретический, Тс – тестирование.  
**Виды контроля:** УН – учебные нормативы, Уо– устный опрос, Д – демонстрация.

№ занятия	Наименования разделов и тем	Кол-во часов	Нумерация уроков	Календарные сроки изучения тем	Оборудование и форма проведения занятий	Задание на дом	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Теоретическая часть</b>	<b>15</b>					
1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	1 – 2		В		Составление режима дня
2	Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	3	3 – 5		Т		Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
	<b>Практическая часть. Учебно – методические и учебно –тренировочные занятия</b>	<b>103</b>					
	<b>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>20</b>					
3	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции (беговой цикл, постановка ног)	1	6		Спортивный инвентарь, О, Д		Развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
4	Обучение техники высокого старта	1	7		Спортивный инвентарь, О, Д		Закрепление высокого старта.
5	Обучение техники стартового разгона	1	8		Спортивный инвентарь, О, Д		Бег с ускорением.
6	Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши	1	9		Спортивный инвентарь, О, Д		Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров.
7	Обучение технике бега на короткие дистанции ( <i>постановка ноги на опору, маховым движениям ног, работе рук</i> )	1	10		Спортивный инвентарь, О, Д		Закрепление и навыков бега, прыжков.
8	Обучение технике низкого старта и стартового ускорения. Обучение технике финиширования.	1	11		Спортивный инвентарь, О, Д		Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса.
9	Контрольный бег на дистанции 60 – 100 м	1	12		Зч, Ун		Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
10	Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши	1	13		Зч, Ун		Зачет челночного бега.

11	Обучение техники специальных прыжковых упражнений при прыжке в длину с разбега	1	14		Спортивный инвентарь, О, Д		Обучение прыжку в длину с места.
12	Оценка техники и прыжок на результат	1	15		Зч, Ун		
13	Обучение техники прыжка в «шаге» с 5 – 7, 11-13 шагов разбега	1	16		Спортивный инвентарь, О, Д		
14	Оценка техники и прыжок на результат	1	17		Зч, Ун		
15	Обучение технике держания и выбрасывания мяча (гранаты)	1	18		Спортивный инвентарь, О, Д		
16	Обучение техники метания мяча в горизонтальную цель 2,5 x 1,5 м и вертикальную цель размером 1 x 1 м (с 10 м – девушки, с 15-20 м – юноши)	1	19		Спортивный инвентарь, О, Д		
17	Метание гранаты - контроль	1	20		Зч, Ун		
18	Обучение технике прыжка в высоту методом «прогнувшись», «ножницы», перешагивания	1	21		Спортивный инвентарь, О, Д		
19	Оценка техники и прыжок на результат (контроль)	1	22		Зч, Ун		
20	<b>Теоретическая часть</b> <i>Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	1	23		Т, Уо		Поиск информации по теме «Самарские спортсмены на международной арене»
21	<i>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</i>	1	24		Т, Уо		
22	<i>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</i>	1	25		Т, Уо		
	<b>Тема 2</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>					
23	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах ступающим шагом	1	26		Спортивный инвентарь, О, Д		Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.
24	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом	1	27		Спортивный инвентарь, О, Д		Закрепление скользящего шага.
25	Передвижение на лыжах «елочкой» и «полуелочкой», лесенкой.	1	28		Спортивный инвентарь, О, Д		Обучение игре «Кто быстрее». Закрепление изученных ходов.
26	Передвижение на лыжах бесшажным и одношажным ходом.	1	29		Спортивный инвентарь, О, Д		Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.
27	Совершенствование техники ходов, торможение.	1	30		Спортивный инвентарь, О, Д		Совершенствование подъемов и спусков.
28	Передвижение на лыжах на дистанции до 1 км	1	31		Зч, Ун		
29	Передвижение на лыжах на дистанции до юноши - 5 км, девушки – 3 км (контроль)	1	32		Зч, Ун		
30	<b>Теоретическая часть</b> <i>Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели критерии оценки</i>	1	33		Т, Уо		
31	<i>Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</i>	1	34		Т, Уо		Значение легкой атлетики в физическом воспитании студентов профессиональных училищ.
32	<i>Овладение приемами массажа и самомассажа,</i>	1	35		Т, Уо		

	<i>психорегулирующими упражнениями.</i>					
33	<i>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</i>	1	36		Т, Уо	
34	<i>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</i>	1	37		Т, Тс	
	<b>Практическая часть Тема 3. Гимнастика</b>	<b>12</b>				
35	Техника безопасности во время занятий гимнастикой Комплекс общеразвивающих упражнений	1	38		Спортивный инвентарь, О, Д	Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.
36	Строевые упражнения	1	39		Спортивный инвентарь, О, Д	Построение в шеренгу, колонну, развитие навыков, расчет на 1-2 .
36	Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок	1	40		Спортивный инвентарь, О, Д	Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение кувырку назад.
37	Стойка на лопатках, на руках, на голове.	1	41		Спортивный инвентарь, О, Д	
38	Освоение техники упражнений с гантелями ,упражнений с мячом ,обручем(девушки);	1	42		Спортивный инвентарь, О, Д	
39	Освоение техники упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.	1	43		Спортивный инвентарь, О, Д	Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости.
40	Освоение техники упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки.	2	44 – 45		Спортивный инвентарь, О, Д	
41	Освоение техники упражнений для коррекции зрения.	2	46 – 47		Спортивный инвентарь, О, Д	
42	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	2	48 – 49		Зч, Ун	Упражнения на развитие координации движений.
	<b>Тема 4. Спортивные игры.</b>	<b>30</b>				
	<b>Тема 4.1 Баскетбол</b>	<b>5</b>				
43	ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ведение мяча.	1	50		Спортивный инвентарь, О, Д	Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного мяча.
44	Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину.	1	51		Спортивный инвентарь, О, Д	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди.
45	Вырывание и выбивание мяча. Тактика нападения и тактика защиты.	1	52		Спортивный инвентарь, О, Д	Закрепление передач. Обучение ведению мяча.
46	Правила игры. Игра по правилам.	2	53 – 54		Зч, Ун	Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.
	<b>Тема 4.2 Волейбол</b>	<b>5</b>				
47	ТБ. Правила игры и соревнований	1	55		Спортивный инвентарь, О, Д	Ведение мяча, выполнять бросок и ловить мяч. Техника выполнения передачи

						мяча.
48	Техника и обучение техническим приемам игры.	2	56 – 57		Спортивный инвентарь, О, Д	Приемы игры в волейбол, корректировать деятельность. Выполнение бросков через сетку. Техника ведения мяча
49	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	58		Зч, Ун	Совершенствования техники выполнения передачи мяча.
50	Игра по правилам.	1	59		Зч, Ун	Демонстрация и выполнение изученных бросков, ведений мяча.
	<b>Тема 4.3 Ручной мяч.</b>	<b>6</b>				
51	Техника безопасности игры. Тактика игры.	1	60		Спортивный инвентарь, О, Д	
52	Приемы передачи и ловли мяча.	1	61		Спортивный инвентарь, О, Д	
53	Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	1	62		Спортивный инвентарь, О, Д	
54	Учебная игра.	1	63		Зч, Ун	
55	Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	1	64		Т, Уо	
56	Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	1	65		Т, Уо	
	<b>Тема 4.4 Футбол</b>	<b>14</b>				
57	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры.	2	66 – 67		Спортивный инвентарь, О, Д	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры, соблюдение ТБ.
58	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	2	68 – 69		Спортивный инвентарь, О, Д	Работа в группе, выполнение правил поведения в игре. Распределение ролей в соревновании.
59	Приемы игры головой	1	70		Спортивный инвентарь, О, Д	
60	Тренировка быстроты подачи и обработки мяча.	1	71		Спортивный инвентарь, О, Д	Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам
61	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.	1	72		Спортивный инвентарь, О, Д	Развитие в игре двигательных качеств быстроты, ловкости, внимания.
62	Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	1	73		Спортивный инвентарь, О, Д	Развитие двигательных качеств в футболе по упрощенным правилам.

63	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	74		Зч, Ун		
64	Игра по правилам – контроль.	1	75		Зч, Ун		
65	<b>Теоретическая часть</b> <i>Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</i>	2	76 – 77		Т, Уо		
66	<i>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной И производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</i>	2	78 – 79		Т, Уо		
	<b>Практическая часть</b> <b>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	4					
67	Обучение технике передачи и приема эстафетной палочки на месте, на малой и максимальной скорости	2	80 – 81				
68	Обучение технике эстафетного бега в целом (контроль)	2	82 – 83				
	<b>Тема 5. Виды спорта по выбору</b>	<b>24</b>					
	<b>Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>	<b>8</b>					
69	Техника безопасности занятий.	1	84		Спортивный инвентарь, О, Д		
70	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.	4	85 – 88		Спортивный инвентарь, О, Д		
71	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп амортизаторами из резины, гантелями.	4	89 – 92		Спортивный инвентарь, О, Д		
72	Круговой метод тренировки для развития силы гирей, штангой.	4	93 – 96		Спортивный инвентарь, О, Д		
73	Выполнение упражнений на зачет	1	97		Зч, Ун		
	<b>Тема 5.2. Дыхательная гимнастика</b>	<b>9</b>					
74	Дыхательные упражнения йогов.	4	98 – 101		О, Д		
75	Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой).	3	102 – 104		О, Д		Современные методики дыхательной гимнастики.
76	Современные методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой, Бутейко).	2	105 – 106		О, Д		
	<b>Тема 5.3. Спортивная аэробика</b>	<b>10</b>					
77	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами.	3	107 – 109		О, Д		
78	Овладение техникой упражнений для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	4	110 – 113		О, Д		
79	Выполнение дополнительных элементов: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты	3	114 – 116		О, Д		

	вперед, назад ,в сторону, подъем разгибом с лопаток ,шпагаты ,сальто.						
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	117 – 118		Тс, Ун		
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>118</b>		<b>ПР - 100</b>		<b>СР-59</b>