



Министерство образования Иркутской области  
*ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»*

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2022 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2022 - 2023 учебный год

Специальности	<b>09.02.07 Информационные системы и программирование</b>		
Наименование дисциплины	БОД.08 Физическая культура		
Курс и группа	1 курс ИС-22-1		
Семестр	2		
Преподаватель (ФИО)	Кулиш Евгения Алексеевна		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	68		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	64		час
курсовое проектирование	0		час
консультации	0		час
Самостоятельная работа	0		час

Проверил \_\_\_\_\_ Филиппова Т.Ф. 31.08.2022

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
<b>Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол</b>				
<b>Тема 1.1. Обучение технике игры в волейбол</b>				
1	практическое занятие	Техника приема мяча двумя руками снизу.	1	Дать краткую характеристику приему мяча двумя руками с низу.
2-3	практическое занятие	Техника приема мяча сверху, снизу.	2	Составить комплекс подводящих упражнений для приема мяча сверху.
4-5	практическое занятие	Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	2	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом.
6	практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	
7	практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	Составить комплекс ОРУ без предметов.
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>				
<b>Тема 2.1. Изучение техники лыжных ходов</b>				
8-10	практическое занятие	Изучение попеременного двухшажных ходов.	3	подготовить упражнения для разминки на свежем воздухе.
11-12	практическое занятие	Изучение одновременного бесшажного хода.	2	40 приседаний за 1 минуту.
13-14	практическое занятие	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	2	15 отжимание, 3 упражнения на растяжку верхнего плечевого пояса.
15-16	практическое занятие	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	2	10 отжиманий с широкой постановкой рук.
17-18	практическое занятие	Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	имитация руками движения с лыжными палками.
19-20	практическое занятие	Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	составить комплекс из 4 упражнений для выносливости.
21-22	практическое занятие	Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	17 отжиманий с широкой постановкой рук.
23-24	практическое занятие	Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	Выполнить упражнения: 1) 10 отжиманий. 2) 30 приседаний.
<b>Тема 2.2. Обучение технике лыжным ходам</b>				
25-26	практическое занятие	Изучение одновременного двухшажного хода.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
27-28	практическое занятие	Изучение полуконькового хода.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
29-30	практическое занятие	Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
31-32	практическое занятие	Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	Выполнить имитационные движения руками.
33	практическое занятие	Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	1	
34	практическое занятие	Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	1	Составить комплекс из 4 упражнений на развитие силы.

35-36	практическое занятие	Способы передвижения в подъеме: «полуёлочкой», «лесенкой»	2	Катание на коньках.
37-38	консультация	Основы техники передвижения на лыжах. Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	2	Выполнить поднимание на носки 200раз.
39	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	
40	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	Составить комплекс упражнений для восстановления организма, после сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке.

### **Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол**

#### **Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол**

41-42	практическое занятие	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2	Написать реферат по правилам игры в баскетбол.
43-44	практическое занятие	Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	Составить комплекс подводящих упражнений для передачи мяча.
45-46	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	Перечислить все способы передачи мяча в баскетболе.
47-48	практическое занятие	Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	2	Составление комплекса упражнений для ведения мяча в баскетболе.
49-50	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведения мяча в ходьбе и беге.	2	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.
51-52	практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	Составить комплекс упражнений при травматизме на занятиях физической культурой.
53	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	
54	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	составить комплекс упражнений по обще физической подготовке.

### **Раздел 4. Легкая атлетика**

#### **Тема 4.1. Обучение технике прыжков в длину с разбега способом согнув ноги**

55-56	теория	Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	2	Перечислить этапы последовательности обучения техники прыжков в длину с разбега.
57-58	практическое занятие	Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	2	Сформулировать краткую характеристику техники приземления прыжковую яму.
59-60	практическое занятие	Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину в целом.	2	Составить комплекс упражнений для развития гибкости голеностопного сустава.
61-62	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	Написать анализ техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги.
63-64	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.
65	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	
66	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	Написать комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.
67-68	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов. Прыжки в длину с места. Челночный бег 4*9.	2	
Всего:			68	

## ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2020. - 320 с. - Текст: электронный: [сайт]. — URL: <https://www.academia-moscow.ru/reader/?id=452492>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей