



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2023 - 2024 учебный год

| | | |
|---|---|-----|
| Специальности | 09.02.07 Информационные системы и программирование | |
| Наименование дисциплины | ОГСЭ.05 Физическая культура | |
| Курс и группа | 2 курс ИС-22-2 | |
| Семестр | 3 | |
| Преподаватель (ФИО) | Кулиш Евгения Алексеевна | |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 30 | час |
| В том числе: | | |
| теоретические занятия | 2 | час |
| лабораторные работы | 0 | час |
| практические занятия | 26 | час |
| курсовое проектирование | 0 | час |
| консультации | 0 | час |
| Самостоятельная работа | 2 | час |

Проверил _____ Филиппова Т.Ф. 31.08.2023

| № | Вид занятия | Наименование разделов, тем, СРС | Кол-во | Домашнее задание |
|--|------------------------|---|-----------|--|
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | | |
| Тема 1.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега | | | | |
| 1-2 | теория | Техника безопасности на уроке по физической культуре. | 2 | |
| 3-4 | практическое занятие | Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места. | 2 | Составить конспект для развития гибкости в плечевом поясе. |
| 5-6 | практическое занятие | Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места. | 2 | Выполнить 30 прыжков ,способом колени к груди. |
| 7-8 | практическое занятие | Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега. | 2 | Перечислить порядок обучения техники бега на средние и длинные дистанции. |
| 9-10 | практическое занятие | Совершенствование техники приземления в яму. | 2 | Выполнить 30 подъемов на пальцы ног. |
| 11 | практическое занятие | Сдача входного норматива по прыжкам с места. | 1 | |
| 12 | практическое занятие | Сдача входного норматива по прыжкам с места. | 1 | Составить комплекс из 4 упражнений для развития выносливости. |
| Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол | | | | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники игры в волейбол | | | | |
| 13-14 | практическое занятие | Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. | 2 | Выполнить 20 отжиманий с широкой постановкой рук. |
| 15-16 | практическое занятие | Совершенствование прямой подачи мяча сверху. | 2 | |
| 17-18 | практическое занятие | Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 2 | Выполнить планку на локтях 1 минуту. |
| 19-20 | практическое занятие | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. | 2 | |
| 21 | практическое занятие | Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз). | 1 | Составить комплекс упражнений для самостоятельной разминки перед сдачей входных тестов. |
| 22 | практическое занятие | Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз). | 1 | |
| 23-24 | практическое занятие | Совершенствование подачи мяча. | 2 | Перечислить последовательность обучения техники бега на короткие дистанции. |
| Раздел 3. Легкая атлетика | | | | |
| Тема 3.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции | | | | |
| 25-26 | практическое занятие | Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта. | 2 | Написать краткую характеристику коротких дистанций, которые в ходят в программу Олимпийских игр. |
| 27-28 | Самостоятельная работа | Легкоатлетический кросс. | 2 | |
| 29-30 | практическое занятие | Легкоатлетический кросс. | 2 | Написать конспект на тему "Способы передачи эстафетной палочки" и дать краткую характеристику. |
| Всего: | | | 30 | |

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