



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	15.01.32 Оператор станков с программным управлением		
Наименование дисциплины	БОД.11 Физическая культура		
Курс и группа	1 курс ОСПУ-22-1		
Семестр	3		
Преподаватель (ФИО)	Кулиш Евгения Алексеевна		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	32		час
В том числе:			
теоретические занятия	0		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	32		час
курсовое проектирование	0		час
консультации	0		час
Самостоятельная работа	0		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2023		

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры-настольный теннис				
Тема 1.1. Обучение технике игры в настольный теннис				
1-2	практическое занятие	Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.	2	Прыжки на скакалки за 1 минуту.
3-4	практическое занятие	Обучение отработки техники подачи.	2	Прыжки на скакалки за 1 минуту.
5-6	практическое занятие	Обучение выполнения ударов разными подачами.	2	Приседание за 30сек.
7	практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	1	Специально беговые упражнения составить комплекс.
8	практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	1	Приседание за 30сек.
Раздел 2. Спортивные игры-волейбол				
Тема 2.1. Обучение технике игры в волейбол				
9-10	практическое занятие	Правила игры в волейбол.	2	Составить конспект по правилам игры волейбол.
11-12	практическое занятие	Создать правильное представление о технике подачи мяча.	2	Перечислить способы подачи в волейболе.
13-14	практическое занятие	Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	Составить комплекс подводящих упражнения для нижней боковой подачи.
15-16	практическое занятие	Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.	2	Составить комплекс подводящих упражнений для прямой подачи сверху.
17-18	практическое занятие	Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	Составить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.
19-20	практическое занятие	Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	Составить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.
21	практическое занятие	Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	Прыжки коленки к груди 15 раз.
22	практическое занятие	Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	Выучить расстановку игроков на волейбольной площадке.
23-24	практическое занятие	Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу.	2	Дать краткую характеристику приему мяча двумя руками с низу.
25	практическое занятие	Обучение технике приема мяча сверху, снизу.	1	Составить комплекс подводящих упражнений для приема мяча сверху.
26-27	практическое занятие	Обучение технике приема мяча сверху, снизу.	2	Составить комплекс подводящих упражнений для приема мяча сверху.
28	практическое занятие	Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	1	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом.
29-30	практическое занятие	Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	2	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом.
31	практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	Составить комплекс упражнений с мячом.
32	практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	Составить комплекс ОРУ без предметов.
Всего:			32	

ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей