



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

Утверждаю  
Зам. директора по УР  
  
Коробкова Е.А.  
«31» августа 2024 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2024 - 2025 учебный год

Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Наименование дисциплины БОД.10 Физическая культура

Курс и группа 1 курс ВЕБ-24-2

Семестр 2

Преподаватель (ФИО) Буяев Данил Александрович

Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем 66 час

В том числе:

теоретические занятия	<u>0</u>	час
лабораторные работы	<u>0</u>	час
практические занятия	<u>64</u>	час
курсовое проектирование	<u>0</u>	час
консультации	<u>0</u>	час
Самостоятельная работа	<u>0</u>	час

Проверил Чернигов П.Н. 31.08.2024

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>Тема 1.1. Оздоровительная гимнастика</b>				
1-2	практическое занятие	Упражнения оздоровительной гимнастики для профилактики нарушения осанки и органов зрения при длительной работе за компьютером.	<b>2</b>	Выполнение гимнастики на рабочем месте.
3-4	практическое занятие	Гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2. Лыжная подготовка</b>				
5-6	практическое занятие	Изучение техники лыжных ходов.	<b>2</b>	
7-8	практическое занятие	Изучение попеременного двухшажных ходов.	<b>2</b>	
9-10	практическое занятие	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	<b>2</b>	Выполнить 35 отжимание, 3 упражнения на растяжку верхнего плечевого пояса.
11-12	практическое занятие	Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	<b>2</b>	Выполнить 17 отжиманий с широкой постановкой рук.
13	практическое занятие	Подготовка к сдаче контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	<b>1</b>	
14	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	<b>1</b>	Составить комплекс упражнений для восстановления организма, после сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке.
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>Тема 2.1. Спортивные игры. Баскетбол</b>				
15-16	практическое занятие	Изучение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	<b>2</b>	
17-18	практическое занятие	Изучение техники выполнения игровых действий.	<b>2</b>	Написать реферат по правилам игры в баскетбол.
19-20	практическое занятие	Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	<b>2</b>	
21-22	практическое занятие	Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности.	<b>2</b>	Составить комплекс подводящих упражнений для передачи мяча.
23-24	практическое занятие	Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	<b>2</b>	
25	практическое занятие	Подготовка к сдаче контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).	<b>1</b>	
26	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).	<b>1</b>	
<b>Тема 2.2. Спортивные игры. Футбол</b>				
27-28	практическое занятие	Изучение техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение штрафного удара.	<b>2</b>	Составить комплекс упражнений по обще физической подготовке.
29-30	практическое занятие	Изучение правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Спортивная и физическая подготовка</b>				
<b>Тема 3.1. Физическая подготовка</b>				

31-32	практическое занятие	Специальная физическая подготовка, выполнение физических действий в стандартных и вариативных условиях.	2	
33-34	практическое занятие	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП.	2	
35	практическое занятие	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП.	1	Выполнить 35 отжиманий.
36	практическое занятие	Выполнение нормативов комплекса ОФП с использованием средств базовой физической подготовки.	1	
<b>Раздел 4. Знание о физической культуре</b>				
<b>Тема 4.1. Здоровый образ жизни современного человека</b>				
37-38	практическое занятие	Основные способы здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека.	2	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.
39-40	практическое занятие	Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.	2	Выполнить 25 отжиманий, 20 скручиваний.
<b>Тема 4.2. Профилактика травматизма во время занятий физической культурой</b>				
41-42	практическое занятие	Изучение возникновения травм и способы их предупреждения. Укрепление наиболее уязвимых частей тела во время спортивных игр.	2	Ознакомиться с общими правилами оказания первой помощи при ушибах.
<b>Раздел 5. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>				
<b>Тема 5.1. Выполнение нормативов ГТО</b>				
43-44	практическое занятие	Изучение техники выполнения обязательных тестовых упражнений.	2	Выполнить 25 отжиманий, 40 приседаний, 5 берпи.
45-46	практическое занятие	Изучение техники прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	2	
47-48	практическое занятие	Изучение правил контроля и индивидуализации физической нагрузки.	2	
49	практическое занятие	Подготовка к сдаче контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4*9.	1	
50	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4*9 на время.	1	Выполнить комплекс растяжки на нижнюю часть тела.
<b>Раздел 6. Спортивно-оздоровительные игры</b>				
<b>Тема 6.1. Спортивные игры. Футбол</b>				
51-52	практическое занятие	Повторение правил игры в футбол и соблюдение их процессе игровой деятельности.	2	
53-54	практическое занятие	Совершенствование основных технических приемов и тактических действий.	2	
<b>Тема 6.2. Спортивные игры. Волейбол</b>				
55-56	практическое занятие	Повторение правил игры в волейбол.	2	
57-58	практическое занятие	Закрепление основных технических приемов и тактических действий в волейболе.	2	
<b>Раздел 7. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>				
<b>Тема 7.1. Легкая атлетика</b>				
59-60	практическое занятие	Закрепление техники бега по прямой на время.	2	

61-62	практическое занятие	Изучение техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	2	Выполнение СБУ.
63-64	практическое занятие	Ознакомление с основной техники низкого старта при беге на короткие и длинные дистанции.	2	
65	консультация	Подготовка к сдаче норматива в беге на дистанции 1000м девушки, 3000м юноши.	1	
66	консультация	Сдача норматива в беге на дистанции 1000м девушки, 3000м юноши.	1	
Всего:			66	

## ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2089967> (дата обращения: 26.08.2024). – Режим доступа: по подписке.