



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                               | ОГСЭ.05 Физическая культура                               |  |     |
| Курс и группа                                         | 2 курс БД-21-1                                            |  |     |
| Семестр                                               | 3                                                         |  |     |
| Преподаватель (ФИО)                                   | Уманец Антон Владимирович                                 |  |     |
| 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. 31.08.2022                                 |  |     |

| №                                                                    | Вид занятия            | Наименование разделов, тем, СРС                                                                 | Кол-во | Домашнее задание                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                     |                        |                                                                                                 |        |                                                                                                 |
| <b>Тема 1.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега</b>         |                        |                                                                                                 |        |                                                                                                 |
| 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      | 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 среднии и длинные дистанции                        |
| 9-10                                                                 | практическое занятие   | Совершенствование техники приземления в яму.                                                    | 2      | 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 выносливости.                                            |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>                           |                        |                                                                                                 |        |                                                                                                 |
| <b>Тема 2.1. Совершенствование техники игры в волейбол</b>           |                        |                                                                                                 |        |                                                                                                 |
| 13-14                                                                | практическое занятие   | Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.                                     | 2      | 20 отжиманий                                                                                    |
| 15-16                                                                | практическое занятие   | Совершенствование прямой подачи мяча сверху.                                                    | 2      |                                                                                                 |
| 17-18                                                                | практическое занятие   | Совершенствование верхней прямой подачи мяча.                                                   | 2      | Планка 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 упражнения 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                      |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>                                     |                        |                                                                                                 |        |                                                                                                 |
| <b>Тема 3.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b> |                        |                                                                                                 |        |                                                                                                 |
| 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   | Итоговое занятие за семестр.                                                                    | 2      | Написать конспект: 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