**Смоленское областное государственное бюджетное**

**профессиональное образовательное учреждение**

**«Козловский многопрофильный аграрный колледж»**

Утверждаю

заместитель директора по УР

(должность)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

**Календарно-тематический план**

**Учебной дисциплины**

**ОУД .06 Физическая культура**

(индекс, наименование)

на 3-4 семестры 2021-2022 учебного года

курс 2 группа(ы) №24

Преподаватель Усова Галина Ивановна

Специальность/профессия 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

(индекс, наименование)

Специальность/профессия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(код, наименование, уровень подготовки для СПО)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Составлен в соответствии с рабочей учебной дисциплины, утвержденной\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Преподаватель(и)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Г.И. Усова

(подпись) (ФИО преподавателя)

Рассмотрен на заседании предметной (цикловой) комиссии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол от «30» августа 2021г. № 1

**Председатель предметной (цикловой) комиссии** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г. Трищенкова

(подпись) (ФИО)

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс,  семестр | Учебная нагрузка обучающихся (час.) | | | | | | |
| Максимальная учебная  нагрузка | Самостоятельная работа обучающегося | Обязательная аудиторная нагрузка | | | | |
| Всего часов | в т. ч. | | | |
| Теоретические занятия | Лабораторные работы | Практические занятия | Курсовая работа (проект) (для СПО) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 курс  3 семестр | 36 | 8 | 24 | - | - | 24 | - |
| 2 курс  4 семестр | 44 | 10 | 34 | - | - | 34 | - |
| Всего | 76 | 18 | 58 | - | - | 58 | - |

**Содержание обучения по учебной дисциплине** Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер занятия** | **Наименование темы** | **Кол-во часов по теме** | | Краткое содержание урока | **Вид занятия** | | **Материально-техническое обеспечение обучения, наглядные пособия** | | **Задание на дом** | **Самостоятельная работа студентов** | | **Формы и методы контроля** |
| *1* | ***2*** | ***3*** | | *4* | ***5*** | | ***6*** | | ***7*** | ***8*** | | ***9*** |
|  | **Легкая атлетика 8 часов** |  | |  |  | |  | |  |  | |  |
| 1-2 | Легкая атлетика | 2 | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники метания гранаты. | | | Учебно-тренировочное | | Секундомер, флажок | Повторить инструкцию по технике безопасности. | | Оздоровительный бег 15 минут | Входной контроль. (Оценка физического состояния, обучающегося). Опрос |
| 3-4 | Легкая атлетика | **2** | | Бег 100 м на результат. Совершенствование техники финального усилия при метании гранаты. | Учебно-тренировочное, контрольное | | Секундомер, флажок | | Подготовить комплекс ОРУ | Утренняя гимнастика | | Прием учебных нормативов, самоконтроль |
| 5-6 | Легкая атлетика | **2** | | Совершенствование технике бега на средние и длинные дистанции (техника финиширования). Круговая тренировка на развитие силовых способностей. | Учебно-тренировочное | | Секундомер, перекладина, брусья, скамейки. | | Оздоровительный бег до 3км. |  | | Самоконтроль. Наблюдение. |
| 7-8 | Легкая атлетика | **2** | | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции (бег по дистанции). Метание гранаты на результат. Бег 500-1000 м на результат. Развитие общей выносливости. | Учебно-тренировочное, контрольное | | Секундомер, флажок, гранаты для метания, разметка | | Оздоровительный бег до 3км. | Оздоровительный бег 30 минут | | Прием учебных нормативов, самоконтроль |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол 8 часов** |  | |  |  | |  | |  |  | |  |
| 9-10 | Баскетбол | **2** | | Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование стоек, остановок, перемещений. Совершенствование техники ведения мяча. | Учебно-тренировочное | | Мячи баскетбольные, свисток, фишки. | | Выполнение индивидуальных заданий. |  | |  |
| 11-12 | Баскетбол | **2** | | Совершенствование техники передач мяча. Техника ведения. Учебная игра. | Учебно-тренировочное | | Мячи баскетбольные, свисток, фишки. | | Комплекс ОРУ |  | | Самоконтроль |
| 13-14 | Баскетбол | **2** | | Совершенствование тактики игры в нападении. Круговая тренировка на развитие силы, прыгучести. | Учебно-тренировочное | | Мячи баскетбольные, свисток, кольца баскетбольные. Скамейки, брусья, скакалки. | | Выполнение индивидуальных заданий. |  | | Контроль объема и характера нагрузок. Самоконтроль. |
| 15-16 | Баскетбол | **2** | | Прыжок в длину с места на зачет. Учебная игра. Правила игры и методика судейства. | Учебно-тренировочное, контрольное | | Мячи баскетбольные, свисток, рулетка. | | Повторить правила игры в баскетбол. |  | | Тестирование, самоконтроль |
|  | **Гимнастика**  **8 часов** |  | |  |  | |  | |  |  | |  |
| 17-18 | Гимнастика | **2** | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Комплексы ОРУ без предметов. | Учебно-тренировочное. | | Спортивный зал | | Составить комплекс упражнений для коррекции зрения. |  | | Самоконтроль |
| 19-20 | Гимнастика | **2** | | Комплекс ОРУ в парах, с гантелями. Развитие гибкости специальными упражнениями. Тест на гибкость. | Учебно-тренировочное, контрольное | | Гантели, скамейки. | | Выполнение индивидуальных заданий. |  | | Прием учебных нормативов, самоконтроль |
| 21-22 | Гимнастика | **2** | | Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. | Учебно-тренировочное. | | Спортивный зал | | Комплекс ОРУ |  | | Самоконтроль |
| 23-24 | Гимнастика | **2** | | Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики на зачет. | Учебно-тренировочное, контрольное | | Спортивный зал | | Выполнение индивидуальных заданий. |  | | Прием учебных нормативов, самоконтроль |
|  | **Волейбол**  **14 часов** |  | |  |  | |  | |  |  | |  |
| 25-26 | **Волейбол** | **2** | | Т/б на уроках волейбола. Передачи и прием мяча. Тактика игры. | Учебно-тренировочное. | | Мячи волейбольные, свисток, сетка волейбольная | | Выполнение индивидуальных заданий. |  | | Опрос, самоконтроль |
| 27-28 | **Волейбол** | **2** | | Техника подачи. Круговая тренировка на развитие физических качеств. | Учебно-тренировочное. | | Мячи волейбольные, свисток, сетка волейбольная скамейки, скакалки, перекладина | | Комплекс ОРУ |  | | Самоконтроль. |
| 29-30 | **Волейбол** | **2** | | Челночный бег 3 по 10 м на результат.  Учебная игра. | Учебно-тренировочное, контрольное | | Мячи волейбольные, свисток, сетка волейбольная | | Выполнение индивидуальных заданий. | Утренняя гимнастика | | Самоконтроль. |
| 31-32 | **Волейбол** | **2** | | Техника нападающего удара. Блокировка мяча. Тактика игры. | Учебно-тренировочное. | | Мячи волейбольные, свисток, сетка волейбольная | | Упражнения для развития прыгучести |  | | Самоконтроль. |
| 33-34 | **Волейбол** | **2** | | Техника нападающего удара. Тактика игры. Прыжок в длину с места на результат. | Учебно-тренировочное. | | Мячи волейбольные, свисток, сетка волейбольная | | Комплекс ОРУ |  | | Прием учебных нормативов, самоконтроль |
| 35-36 | **Волейбол** | **2** | | Совершенствование технических приемов в волейболе. Методика судейства. | Учебно-тренировочное. | | Мячи волейбольные, свисток, сетка волейбольная | | Выполнение индивидуальных заданий. | Комплекс упражнений на развитие силы | | Самоконтроль. |
| 37-38 | **Волейбол** | **2** | | Правила игры на зачет. Учебная игра. Методика судейства. | Учебно-тренировочное, контрольное | | Мячи волейбольные, свисток, сетка волейбольная | | Выполнение индивидуальных заданий. |  | | Устный опрос. |
|  | **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**  **10 часов** |  | |  |  | |  | |  |  | |  |
| 39-40 | Атлетическая гимнастика | **2** | | Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий. Виды тренажеров. | Учебно-тренировочное | | Тренажерный зал | | Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале | Подготовить реферат на выбранную тему | | Самоконтроль. |
| 41-42 | Атлетическая гимнастика | **2** | | Работа на тренажерах. Круговая тренировка. | Учебно-тренировочное. | | Тренажерный зал | | Упражнения на пресс. |  | | Контроль объема и характера нагрузок. Самоконтроль. |
| 43-44 | Атлетическая гимнастика | **2** | | Средства и методы тренировки для развития силы. Упражнения с отягощениями. | Учебно-тренировочное. | | Гири, гантели, амортизаторы, тренажеры. | | Выполнение индивидуальных заданий. |  | | Самоконтроль. |
| 45-46 | Атлетическая гимнастика | **2** | | Работа на тренажерах. Упражнения с амортизаторами из резины, гантелями, гирей. Подготовка к тестированию ГТО. | Учебно-тренировочное. | | Гири, гантели, амортизаторы, тренажеры. | | Комплекс ОРУ | Утренняя гимнастика | | Контроль объема и характера нагрузок. Самоконтроль. |
| 47-48 | Атлетическая гимнастика | **2** | | Работа на тренажерах. Упражнения с амортизаторами из резины, гантелями, гирей. Подготовка к тестированию ГТО. | Учебно-тренировочное. | | Гири, гантели, амортизаторы, тренажеры. | | Комплекс ОРУ |  | | Контроль объема и характера нагрузок. |
|  | **Легкая атлетика 10 часов** |  | |  |  | |  | |  |  | |  |
| 49-50 | Легкая атлетика | **2** | | Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Круговая тренировка. | Учебно-тренировочное. | | Рулетка, секундомер, свисток | | Оздоровительный бег 2-3 км. |  | | Самоконтроль. |
| 51-52 | Легкая атлетика | **2** | | Бег 30 м на результат. Подготовка к тестированию ГТО.  Совершенствование техники метания. | Контрольное | | Секундомер, граната 500гр., 700 гр. | | Выполнение индивидуальных заданий. | Комплекс упражнений на развитие силы | | Самоконтроль. |
| 53-54 | Легкая атлетика | **2** | | Техника бега в гору, бег с горы. Подтягивания на результат. Подготовка к тестированию ГТО. | Учебно-тренировочное. | | Секундомер, перекладина высокая, низкая | | Выполнение индивидуальных заданий. |  | | Контроль объема и характера нагрузок. |
| 55-56 | Легкая атлетика | **2** | | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на результат. Развитие ловкости, быстроты спортигрой. | Контрольное | | Фишки, секундомер, свисток, скакалка | | Комплекс ОРУ |  | | Самоконтроль. |
| 57-58 | Легкая атлетика | **2** | | Кроссовая подготовка.  Дифференцированный зачет. | Учебно-тренировочное. | | Секундомер, рулетка. | | Оздоровительный бег 2-3 км. |  | | Тестирование |

**Материально-техническое обеспечение обучения**

Таблица 2а

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Материально-техническое обеспечение обучения | |
| 1 | Секундомер | 2 шт. |
| 2 | Флажки | 20 шт. |
| 3 | Разметка для метаний | 10 шт. |
| 4 | Гранаты по 500 грамм | 3 шт. |
| 5 | Гранаты по 700 грамм | 3 шт. |
| 6 | Рулетка | 1 шт. |
| 7 | Перекладина | 1 шт. |
| 8 | Брусья | 1 шт. |
| 9 | Гимнастические скамейки | 7 шт. |
| 10 | Гимнастические маты | 2 шт. |
| 11 | Шведские стенки | 4 шт. |
| 12 | Гантели | 2 шт. |
| 13 | Гири 16 кг | 2 шт. |
| 14 | Гири 24 кг | 2 шт. |
| 15 | Волейбольная сетка | 1 шт. |
| 16 | Мячи волейбольные | 10 шт. |
| 17 | Свисток | 2 шт. |
| 18 | Скакалки | 25 шт. |
| 19 | Баскетбольные кольца | 2 шт. |
| 20 | Мячи баскетбольные | 8 шт. |
| 21 | Мячи футбольные | 4 шт. |
| 22 | Столы теннисные | 3 шт. |
| 23 | Ракетки для настольного тенниса | 6 шт. |
| 24 | Шарики для тенниса | 20 шт. |
| 25 | Пояс для тяжёлой атлетики | 3шт. |
| 26 | Штанги | 2 шт. |
| 27 | Тренажёр TORNEO модель G-M 100-К | 1 шт |
| 28 | Нестандартное гимнастическое  оборудование | перекладина 5 шт.,  брусья 1 шт.,  для кистей рук 1 шт. |
| 29 | Стадион 100\*60 м | 1 шт |
| 30 | Спортивный зал 12\*24 м | 1 шт |
| 31 | Тренажерный зал | 1 шт |
| 32 | Прыжковая яма | 1 шт |
| 33 | Компьютер, проектор, экран | 1 шт |
| 34 | Лыжи, палки, лыжные ботинки | 8 шт |

**Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники (ОИ):**

Таблица 2б

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Автор(ы) | Издательство, год издания |
| ОИ 1 |  |  |  |
|  | Примерная программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. | Бишаева А. А | Москва, 2015 |
| ОИ 2 | Физическая культура 10—11 кл. | Лях В.И., Зданевич А.А. | «Просвещение» Москва, 2015 |

**Дополнительные источники (ДИ):**

Таблица 2в

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Автор(ы) | Издательство, год издания |
| ДИ 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. | Муравьёв В.А Созинова Н.А | СпортАкадемПресс Москва, 2001 |
| ДИ 2 | Физическая культура | Евсеев Ю.И | Ростов-на-Дону «Феникс» 2008 |
| ДИ 3 | Физическая культура (учебник) | Бишаева А.А. | Москва «Академия» 2012 |
| ДИ 4 | Физическая культура. Основы здорового образа жизни. | Кобяков Ю.П. | Ростов-на-Дону «Феникс» 2014 |
| ДИ 5 | Волейбол. Учебник для вузов. | Беляев А.В.  Савина М.В. | Москва «СпортАкадемПресс»  2006 |
| ДИ 6 | Анализ техники и методика обучения видов лёгкой атлетики | Врублевский Е.П. Врублевская Л.Г. Сулеменков А.В | Смоленск СГИФК, 2000 |
| ДИ 7 | Бодибилдинг от А до Я | Волохов А. | Ростов-на-Дону «Феникс» 2007 |
| ДИ 8 | Физкультура поурочные планы (девушки 10 класс). | Видякин М. В. | Волгоград «Учитель» 2005 |
| ДИ 9 | Физическое воспитание в профессионально-технических училищах | Ванькова Ж. С. Головизин Г.А. Горчаков А.. и др. | Москва «Высшая школа» 1976 |
| ДИ 10 | Физкультура поурочные планы (девушки 11 класс). | Голомидова С.Е | Волгоград «Учитель-АСТ» 2004 |
| ДИ 11 | Волейбол в школе. | Ахмеров Э.К.  Канзас Э.Г. | Минск «Народная асвета»1981 |
| ДИ 12 | Физическая культура. Учебное пособие. | Решетников Н.В. Кислицын Ю.А. | Москва «Мастерство» 2002 |
| ДИ 13 | Физическая культура. Школьные олимпиады. Методическое пособие. | Матвеев А.П. Красников А.А Лагутин А.Б | Москва «Дрофа» 2002 |
| ДИ 14 | Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. | Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С. Маслов М.В. | Москва «Просвещение» 2011 |

**Информационное обеспечение обучения**

**Интернет-ресурсы (И-Р)**

Таблица 2г

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Наименование |
| И-Р 1 | http://mamutkin.ucoz.ru-  Раздел «Электронные учебники» |
| И-Р 2 | https://www.fizkulturaisport.ru/ |
| И-Р 3 | http://1september.ru |
| И-Р 4 | https://www.gto.ru/ |
| И-Р 5 | http://window.edu.ru/window\_catalog/pdf2txt?p\_id=1564 |