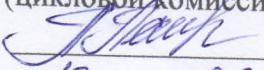


Министерство образования и науки РД
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД
«Профессионально-педагогический колледж им. З.Н. Батырмурзаева»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель предметной
(цикловой комиссии)

 Пашаев П.И.
« 13 » 09 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе

 Айдиева С.К.
« 13 » 09 2017г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Составитель: Пашаев П.И.

Дисциплина: Физическая культура

Специальность (профессия): 44.02.01. «Дошкольное образование»
44.02.02. «Преподавание в начальных классах»
44.02.05. «Коррекционная педагогика в начальном образовании»
09.02.06. «Сетевое и системное администрирование»
34.02.01. «Сестринское дело»
39.01.01. «Социальный работник»

составлен в соответствии с рабочей программой дисциплины
(профессионального модуля), утвержденной предметной (цикловой) комиссией
спортивных дисциплин

Курс 1н1, 1н2, 1н3, 1н4, 1н5, 1н6,
1Д, 1КП, 1СА, 1СР, 1М1, 1М2

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

Рассмотрено на заседании предметной (цикловой) комиссии
спортивных дисциплин

протокол № 16 от 12.09. 2017 г.

Распределение часов по дисциплине

Семестр	Учебная нагрузка обучающихся (час.)						
	Максимальная нагрузка	Самостоятельная учебная нагрузка	Обязательная аудиторная нагрузка				
			Всего часов	в т.ч.			
				теоретические занятия	лабораторные работы	практические занятия	курсовая работа (проект)
1	2	3	4	5	6	7	8
Всего:	176	59	117	2		115	
1 семестр		26	51	2	-	49	-
2 семестр		33	66	-	-	66	-

Содержание обучения по дисциплине физическая культура

1 курс

№	Наименование темы	К-во час.	К-ные сроки	Методическое обеспечение учебного процесса	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
					Кол. часов	Вид задания	Информационное обеспечение
1	2	3	4	5	6	7	8
	Раздел 1 Теоретические занятия: <i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>						
	Тема 1.1 Техника безопасности Предмет физической культуры			1 семестр			
1-2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по физической культуре. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура».	1		Знакомство, составление списка студентов Ознакомление с техникой безопасности при занятиях физическими упражнениями на уроках физкультуры, ознакомление с теорией физической культуры	0,5	Работа с учебником по физкультуре и со спортивными Литературными изданиями	Основные источники: Библиотека учителя физической культуры: уроки физической культуры в 1-9 классах
	Тема 1.2 Здоровый образ жизни						
	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	1	В процессе занятий	Ознакомление с основными понятиями физкультуры и с методикой самоконтроля при занятиях физической культурой	0,5		Спортивная литература, Учебник Физическая культура 10-11 класс
	Раздел 2 Практические занятия <i>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</i>						
	Темы: 2.1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка	28					

3	Вводный урок 1. Ознакомление студентов с планом работы на учебный год 2. Специальные и общеразвивающие упражнения по легкой атлетике 3. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1			0,5		Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. пособие. – 2-е изд., стереотип. – МН.: Выш. шк., 1994.
4-5	1. Проверка физических возможностей студентов в подвижных играх. 2. ОФП с элементами различных дыхательных упражнений	2			1	Тестовые упражнения	
6	Кроссовый бег	1		Секундомер	0,5	Изучение техники бега	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
7-8	1. Проверка уровня физической подготовленности с помощью тестов. 2. Совершенствование физических качеств в подвижных играх.			Секундомер, рулетка	1	Тестовые упражнения	
9	Кроссовый бег	1		Секундомер	0,5	Оздоровительный бег	
10-11	1. Проверка уровня физической подготовленности с помощью тестов. 2. Совершенствование физических качеств в подвижных играх.			Секундомер, рулетка	1	Тестовые упражнения	
12	Кроссовый бег	1		Секундомер	0,5	Оздоровительный бег	
13-14	1. Проверка умения бегать на короткие дистанции и прыгать в длину с разбега. 2. Обучение технике высокого старта с пробегом 10м повторно 5 раз (5х10м) 3. Развитие физических качеств и воспитание коллективизма в подвижных играх.	2		Секундомер, рулетка беговая дорожка, прыжковая яма	1	Высокий старт: положение рук, ног и туловища	Учебник «Легкая атлетика» под ред. А.Н.Макарова – М.: «просвещение» - 1987
15	Кроссовый бег	1		Секундомер	0,5	Работа над техникой бега	
16-17	1. Обучение технике высокого старта и стартового разбега. 2. Обучение подводящим упражнениям в	2		Беговая дорожка прыжковая яма м/мяч, бита (ракетка)	1	Высокий старт: положение рук, ног и туловища	

	прыжках в длину. 3. Развитие физических качеств в подвижной игре			Классификация легкоатлетических упражнений			
18	Прыжки со скакалкой до 1-2 мин	1		Секундомер, скакалка	0,5	Прыжки со скакалкой	
19-20	1. Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. 4. Воспитание коллективных действий в подвижной игре.	2		Беговая дорожка прыжковая яма, скакалка, секундомер	1	Выполнение прыжков в длину с места, пробегание отрезков по 10-15м	Учебник «Легкая атлетика» под ред. А.Н.Макарова – М.: «просвещение» - 1987
21	Кроссовый бег	1		Секундомер	0,5	Медленный равномерный бег	Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ.культ./ЛЗ8 Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989 или Учебник «Легкая атлетика» под ред. А.Н.Макарова – М.: «просвещение» - 1987
22-23	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 3. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. 4. Воспитание коллективных действий в подвижной игре.	2		Беговая дорожка прыжковая яма, скакалка, секундомер	1	Выполнение прыжков на одной ноге	
24	Многократное выполнение силовых упражнений: прыжки с места; метание н/м	1		Н\мячи	0,5	Упражнения с гантелями (500г, 2-3кг)	
25-26	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Контрольный учет результатов прыжков в длину с разбега 3. Развитие координационных качеств в подвижных играх.	2		Беговая дорожка прыжковая яма, скакалка, секундомер	1	Выполнение прыжков со скакалкой Прыжки-подскоки с поворотом 180° и 360°	
30	1. Контрольный учет бега на 500м на время или бег 800м без учета времени	1		Беговая дорожка, секундомер	0,5	Кроссовый бег	
	Темы: 2.2. 1. Баскетбол	21					

	2. Подвижные игры,						
31-32	1. Обучение технике передвижения в баскетболе. 2. Обучение технике ловли и передачи, технике ведения и броска. 3. Развитие координационных способностей в подвижных играх	2		Спортивный зал Баскетбольная площадка, мячи.	1	Ловля и передача мяча в стенку подбрасывание и ловля мяча после поворота кругом	Основные источники: Юный баскетболист. Е.Р.Яхонтов. М.: «Физкультура и спорт» 1987
33	Подвижные игры - эстафеты	1		Соответствующий инвентарь выбранной игре	0,5	Изучить игры, эстафеты	И.А.Гуревич 300 соревновательно игровых заданий по физическому воспитанию
34-35	1. Дальнейшее обучение технике ловли, передачи, ведения и броска мяча. 2. Развитие координационных способностей в подвижных играх - Подвижная игра: «Мяч капитану»	2		Спортивный зал Баскетбольная площадка, мячи.	1	Подбрасывание и ловля мяча после выполнения различных движений	
36	Подвижные игры, стритбол (3х3)	1		Соответствующий инвентарь	0,5	Игры с элементами баскетбола	
37-38	1. Дальнейшее обучение технике передачи мяча. 2. Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения. 3. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	2		Спортивный зал Баскетбольная площадка, мячи.	1	Броски мяча (баскетбольного, волейбольного, резинового) в цель на высоте 3м.	Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/-4-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2008
39	Подвижные игры, стритбол (3х3)	1		Соответствующий инвентарь	0,5	Игры с элементами баскетбола	
40-41	1. Обучение технике передачи мяча в движении. 2. Совершенствование ведения мяча. 3. Обучение сочетанию ведения мяча и остановки прыжком.	2		Спортивный зал Баскетбольная площадка, мячи	1		Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/-4-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2008
42	Гимнастика: специальные общеразвивающие упражнения с предметом	1		Соответствующий инвентарь	0,5	Составить комплекс утренней гимнастики	Бажуков С.М. Здоровье детей общая забота. – М.: Физкультура и спорт, 2007
43-44	1. Обучение технике передачи мяча в	2		Спортивный зал	1		Нестеровский Д.И.

	движении. 2. Совершенствование ведения мяча. 3. Обучение сочетанию ведения мяча и остановки прыжком.			Баскетбольная площадка, мячи			Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/-4-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2008
45	Упражнения со скакалкой	1		Секундомер, скакалки	0,5	Прыжки на одной, двух ногах через препятствие	
46-47	1. Совершенствование техники передачи мяча в парах в движении бегом. 2. Совершенствование техники броска мяча в кольцо сбоку от щита после остановки ведения прыжком 3. Учебные игры 3х3 (4х4) на одно кольцо или подвижная игра «Мяч капитану».	2		Спортивный зал Баскетбольная площадка, мячи	1	Игра стритбол 1х1	Правила игры стритбол
48	Упражнения на бревне, гимнастической скамейке	1		Соответствующий инвентарь	0,5	Упражнения на равновесие	
49-50	1. Контрольный учет техники передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. 2. Контрольный учет техники броска и количества попаданий мяча в кольцо. 3. Подведение итогов семестра	2		Спортивный зал Баскетбольная площадка, мячи	1	Прыжки через скамейку сериями по 5-6 прыжков	
51	Акробатические упражнения: «Мостик»	1		Гимнастические маты	0,5	«Мостик»	
	Темы: 1. Гимнастика 2. Подвижные игры 3. Волейбол	36		2 семестр			
52 (1)	1. Подвижные игры - эстафеты с элементами гимнастики	1		Соответствующий инвентарь	0,5	Кувырок вперед	
53-54 (2-3)	1. Обучение строевым упражнениям: выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «По порядку - Рассчитайся!» и др.; повороты на месте; ходьба в обход, в	2		Соответствующий инвентарь	1	Повороты на месте	Теория и методика гимнастики. Под ред. В.И.Филиповича. Учебник для фак-тов физ. воспитания пед. ин-тов.

	противоход, перестроение из одной шеренги в две 2. Выполнение ОРУ 3. Подвижные игры, эстафеты						М., «Просвещение», 1971
55 (4)	Подвижные игры с элементами гимнастики	1		Обручи, скакалки	0,5	Прыжки со скакалкой	
56-57 (5-6)	1. Дальнейшее обучение строевым упражнениям: перестроение уступом и обратно; перестроения в движении. 2. Ознакомление с акробатическими упражнениями: группировка, перекаты в группировке; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, «мост». 3. Обучение упражнениям на бревне: ходьба на носочках, повороты, равновесие «ласточка», соскок 4. Эстафеты с элементами гимнастики	2		Гимнастические маты, скамейка, обручи, бревно	1	«Мост» «ласточка», ходьба на носочках	Теория и методика гимнастики. Под ред. В.И.Филиповича. Учебник для фак-тов физ. воспитания пед. ин-тов. М., «Просвещение», 1971
58 (7)	Подвижные игры с элементами гимнастики	1			0,5	Кувырок вперед, «мост», прыжки со скакалкой	
59-60 (8-9)	Контрольный урок: прыжки со скакалкой (кол. раз за 1 мин), упражнения на бревне	2			1	Повторить изученное	
61 (10)	Подвижные игры	1		Соответствующий инвентарь	0,5	Пионербол	
62-63 (11-12)	Обучение висам, размахиваниям (подтягиванием, изгибами, с прыжка и в висе), подтягиваниям, подъемам в упор (силой, разгибом, переворотом) – юноши Обучение вису стоя, упору на руках; перевороту назад в упор толчком одной, махом другой; из упора перевороту вперед в вис стоя; подтягиванию из виса лежа - девушки Подвижные игры, эстафеты	2		Высокая и низкая перекладины	1	Подтягивания на высокой перекладине- юноши; на низкой-девушки	
64 (13)	Акробатические упражнения в парах	1		Соответствующий инвентарь	0,5	Пирамиды в вдвоем	
65-66 (14-15)	Совершенствование строевых упражнений: перестроения на месте и в движении. Совершенствование акробатических	2		Гимнастические маты, скамейка	1		Теория и методика гимнастики. Под ред. В.И.Филиповича.

	соединений: кувырок вперед-стойка на лопатках (девушки), на голове (юноши) – равновесие «ласточка» (девушки), на правой, левая вперед-вверх (юноши) – переворот боком. Эстафеты с элементами акробатики						Учебник для фак-тов физ. воспитания пед. ин-тов. М., «Просвещение», 1971
67 (16)	Контрольный урок – подтягивания на высокой (юноши), на низкой (девушки) перекладине (кол. раз)	1		Перекладина	0,5	Поднимание туловища	
68-69 (17-18)	Обучение технике перемещения: передвижения приставными шагами боком, спиной вперед, напрыгивание на две ноги или приставной шаг с последующим выпрыгиванием, челночный бег. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху: - освоение положений рук и кистей при передаче - передачи сверху двумя руками над собой - передачи в парах Подвижная игра «Пионербол»	2		Спортивный зал, волейбольная площадка, мячи	1	Передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М., «Физкультура и спорт», 1978
70 (19)	Подвижная игра «Волейбол в кругу»	1		Спортивный зал, волейбольная площадка, мячи	0,5	Передачи мяча двумя сверху над собой	
71-72 (20-21)	Совершенствование техники перемещения. Обучение техники приема и передачи двумя руками снизу: - положение рук и ног при приеме мяча - передачи двумя снизу над собой - передачи в парах. Обучение технике нижней прямой подачи Совершенствование техники приема мяча двумя снизу в подвижной игре «Пионербол»	2			1	Передачи мяча двумя снизу над собой	Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Портных Ю.И. М., «Физкультура и спорт», 1975
73 (22)	Подвижная игра	1			0,5	«Волейбол в кругу»	
74-75 (23-24)	Совершенствование техники перемещения Совершенствование техники передачи мяча в	2		Спортивный зал, волейбольная площадка,	1	Передачи мяча двумя сверху и	Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов.

	различных построениях Совершенствование техники подачи снизу Учебная игра			мячи		снизу над собой	Под ред. Портных Ю.И. М., «Физкультура и спорт», 1975
76 (25)	Подвижная игра	1		Мяч волейбольный		«Тримбол» руками (обычный волейбол но разрешается отскок мяча от пола, только не подряд)	
77-78 (26-27)	Совершенствование перемещений. Разучивание индивидуальных тактических взаимодействий в нападении: - из зоны 3 передача в зону 4 откуда, стоящий первый выбирает способ передачи мяча через сетку (двумя снизу, двумя сверху, кулаком в прыжке) Разучивание групповых тактических действий: - передача в зону 3 – отсюда 4 или 2 - тоже, но передача идет в зону 2 – отсюда в зону 3 или 4 Учебная игра	2		Спортивный зал, волейбольная площадка, мячи	1	Прием мяча двумя снизу и передача в зону 3	Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Портных Ю.И. М., «Физкультура и спорт», 1975
79 (28)	Подвижная игра	1			0,5	«Волейбол в кругу»	
80-81 (29-30)	Совершенствование перемещений Обучение технике верхней прямой подачи Совершенствование техники передачи мяча двумя: - из зоны 6 (1) следует передача в зону 3, отсюда в зону 4 или 2 Учебная игра	2			1	Передачи мяча двумя руками по треугольнику	Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Портных Ю.И. М., «Физкультура и спорт», 1975
82 (31)	Подвижная игра	1			0,5	«Тримбол» руками	
83-84 (32-33)	1. Совершенствование перемещений (челночный бег) в сочетании с передачей мяча двумя руками 2. Совершенствование техники верхней прямой	2			1	Передачи мяча в парах через сетку	Хапко В.Е., Белоус В.И. Волейбол. – К.: Рад.шк. 1988

	подачи и приема мяча двумя снизу 3. Совершенствование техники передачи мяча в прыжке двумя сверху через сетку после передачи из зоны 3. 4. Учебная игра						
85 (34)	Подвижные игры	1		Соответствующий инвентарь	0,5	Игры по выбору	
86-87 (35-36)	1. Контрольный учет техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу 2. Контрольный учет умения выполнять верхнюю прямую подачу	2		Спортивный зал, волейбольная площадка, мячи	1	Повторить изученное	
	Темы: Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30					
88-89 (37-38)	1. Развитие быстроты и выносливости. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2		Секундомер	1	Пробегание коротких отрезков	Учебник «Легкая атлетика» под ред. А.Н.Макарова – М.: «просвещение» - 1987
90 (39)	Кроссовый бег	1		Секундомер	0,5	Медленный равномерный бег Техника бега	Лидьярд А., Гилмор Г Бег с Лидьярдом: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987
91-92 (40-41)	1. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3. Совершенствование техники приземления.	2		Беговая дорожка, прыжковая яма. Секундомер, рулетка	1	Прыжки в длину с места	Учебник «Легкая атлетика» под ред. А.Н.Макарова – М.: «просвещение» - 1987
93 (42)	Кроссовый бег	1		Секундомер	0,5	Тактика бега	
94-95 (43-44)	1. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3. Совершенствование техники приземления.	2		Беговая дорожка, прыжковая яма. Секундомер, рулетка	0,5	Прыжки в длину с места Повторный бег 4-5х10м	Учебник «Легкая атлетика» под ред. А.Н.Макарова – М.: «просвещение» - 1987
96 (45)	Кроссовый бег	1		Секундомер	1	Самоконтроль наблюдение за ЧСС до и после бега	Лидьярд А., Гилмор Г Бег с Лидьярдом: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987

97-98 (46-47)	1. Развитие скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	2		Беговая дорожка, прыжковая яма, секундомер, рулетка	0,5	Повторный бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега. Изучать технику бега и прыжка	Учебник «Легкая атлетика» под ред. А.Н.Макарова – М.: «просвещение» - 1987
99 (48)	Кроссовый бег	1		Секундомер	1	Сочетание медленного бега с быстрыми пробежками	
100-101 (49-50)	1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Учет выполнения контрольного норматива в прыжках в длину с разбега. 3. Совершенствование техники метания гранаты.	2		Прыжковая яма, сектор метания, рулетка, гранаты (500г, 700г)	0,5	Имитация метания	
102 (51)	Кроссовый бег	1		Секундомер	0,5	Равномерный бег до 1000м	
103-104 (52-53)	1. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. 2. Обучение низкому старту и стартовому разбегу. 3. Обучение фазе финального усилия в метании.	2		Беговая дорожка, сектор метания, рулетка, гранаты (500г, 700г)	1	Низкий старт. Имитация фазы финального усилия при метании	Учебник «Легкая атлетика» под ред. А.Н.Макарова – М.: «просвещение» - 1987
105 (54)	Кроссовый бег	1		Секундомер	0,5	Бег по пересеченной местности	
106-107 (55-56)	1. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. 2. Учет бега на 100м 3. Обучение технике перехода от разбега к метанию.	2		Беговая дорожка, сектор метания, рулетка, гранаты (500г, 700г)	1	Низкий старт. Имитация фазы финального усилия при метании	
108 (57)	Кроссовый бег	1		Секундомер	0,5	Бег по пересеченной местности	

109-110 (58-59)	1. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. 2. Учет метания гранаты 3. Совершенствование техники и тактики кроссового бега.	2		Беговая дорожка, сектор метания, рулетка, гранаты (500г, 700г)	1	Прыжки в длину с места. Метания легкого снаряда	
111 (60)	Учет бега на 500м	1		Секундомер	0,5	Бег в сочетании с ходьбой	
112-113 (61-62)	1. Проверка уровня физической подготовленности с помощью тестов.	2		Соответствующий инвентарь	1	Выполнение нормативов ГТО	Нормативы Всероссийского комплекса ГТО
114 (63)	Повторить сдачу тестов	1		Соответствующий инвентарь	0,5	Изучить нормативы Всероссийского комплекса ГТО	
115-116 (64-65)	Выполнение д/зачетных нормативов: 1. Бег 30м 2. Наклоны туловища из положения, сидя 3. Прыжки в длину с места	2		Соответствующий инвентарь	1	Повторить изученное	Дифференцированный зачет
117 (66)	Пересдача зачета. Подведение итогов				0,5		