

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«КЕРЧЕНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

«РАССМОТРЕН»

Цикловой методической  
комиссии дисциплины

«Физическая культура»

Протокол от «29» августа 2019г. № 1

Председатель ЦМК

 В.А. Милюхин

«29» августа 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Методист ГБПОУ РК «КТТ»

 А.Н. Коробецкая

«30» августа 2019г.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
на 2019/2020 учебный год

по учебной дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Составлен на основании рабочей программы учебной дисциплины, утвержденной директором ГБПОУ РК «Керченский технологический техникум»

Профессий: 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ;

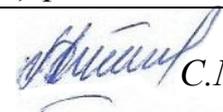
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки));

23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин.

Группы: 211, 511, 911

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	183
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	123
в том числе:	
практические работы	120
теоретическое обучение	3
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	60
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	60
Итоговая аттестация	в форме дифференцированного зачета

Преподаватель дисциплины «Физическая культура»  С.М. Биховец

## Содержание календарно-тематического плана

<i>№ n/n</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Название темы</i>	<i>№ урока</i>	<i>Название темы урока</i>	<i>Дата</i>
1	1	Раздел 1 Теоретическая часть	1	<u>Тема 1.1</u> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	
2	6	Раздел 2. Легкая атлетика.	2	<u>Тема 2.1.</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	
			3	<u>Тема 2.1.</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	
			4	<u>Тема 2.1.</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	
			<u>Самостоятельная работа (3 часа)</u> утренняя гимнастика, оздоровительный бег.		
3	1	Раздел 2. Легкая атлетика.	5	<u>Тема 2.8.</u> Контрольные занятия.	
4	6	Раздел 2. Легкая атлетика.	6	<u>Тема 2.2.</u> Совершенствование техники бега на длинные дистанции: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	
			7	<u>Тема 2.2.</u> Совершенствование техники бега на длинные дистанции: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	
			8	<u>Тема 2.2.</u> Совершенствование техники бега на длинные дистанции: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	
			<u>Самостоятельная работа (3 часа)</u> кросс до 15-18 минут.		
5	1	Раздел 2. Легкая атлетика.	9	<u>Тема 2.8.</u> Контрольные занятия.	
6	6	Раздел 2. Легкая атлетика.	10	<u>Тема 2.3.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	
			11	<u>Тема 2.3.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	
			12	<u>Тема 2.3.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	
			<u>Самостоятельная работа (3 часа)</u> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		
7	1	Раздел 2. Легкая атлетика.	13	<u>Тема 2.8.</u> Контрольные занятия.	
8	7	Раздел 2. Легкая	14	<u>Тема 2.4.</u> Совершенствование техники прыжка в длину	

		атлетика.		с места: техника отталкивания, полет, приземление.	
			15	<u>Тема 2.4.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с места: техника отталкивания, полет, приземление.	
			16	<u>Тема 2.4.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с места: техника отталкивания, полет, приземление.	
			17	<u>Тема 2.4.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с места: техника отталкивания, полет, приземление.	
			<u>Самостоятельная работа (3 часа)</u> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		
9	1	Раздел 2. Легкая атлетика.	18	<u>Тема 2.8.</u> Контрольные занятия.	
10	6	Раздел 2. Легкая атлетика.	19	<u>Тема 2.5.</u> Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): удержание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	
			20	<u>Тема 2.5.</u> Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): удержание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	
			21	<u>Тема 2.5.</u> Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): удержание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	
			<u>Самостоятельная работа (3 часа)</u> упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
11	5	Раздел 2. Легкая атлетика.	22	<u>Тема 2.6.</u> Совершенствование техники эстафетного бега: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, бег по виражу, передача эстафетной палочки, финиширование, специальные упражнения	
			23	<u>Тема 2.6.</u> Совершенствование техники эстафетного бега: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, бег по виражу, передача эстафетной палочки, финиширование, специальные упражнения	
			24	<u>Тема 2.6.</u> Совершенствование техники эстафетного бега: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, бег по виражу, передача эстафетной палочки, финиширование, специальные упражнения	
			<u>Самостоятельная работа (2 часа)</u> утренние прогулки, бег трусцой.		
12	1	Раздел 2. Легкая атлетика.	25	<u>Тема 2.8.</u> Контрольные занятия.	
13	6	Раздел 2. Легкая атлетика.	26	<u>Тема 2.7.</u> Совершенствование техники ускоренного передвижения и марш-бросков: техника бега в сочетании с ходьбой, условия передвижения по пересеченной местности, техника бега в гору и с горы.	
			27	<u>Тема 2.7.</u> Совершенствование техники ускоренного передвижения и марш-бросков: техника бега в сочетании с ходьбой, условия передвижения по пересеченной местности, техника бега в гору и с горы.	
			28	<u>Тема 2.7.</u> Совершенствование техники ускоренного передвижения и марш-бросков: техника бега в сочетании с ходьбой, условия передвижения по пересеченной местности, техника бега в гору и с горы.	

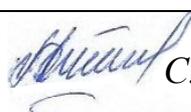
			<u>Самостоятельная работа (3 часа)</u> утренние прогулки, бег трусцой, бег в сочетании с ходьбой.		
14	1	Раздел 2. Легкая атлетика.	29	<u>Тема 2.8.</u> Контрольные занятия.	
15	6	Раздел 3. Баскетбол	30	<u>Тема 3.1.</u> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	
			31	<u>Тема 3.1.</u> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	
			32	<u>Тема 3.1.</u> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	
			33	<u>Тема 3.1.</u> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	
			<u>Самостоятельная работа (2 часа)</u> перемещение в игровых действиях в баскетболе.		
16	6	Раздел 3. Баскетбол	34	<u>Тема 3.2.</u> Передачи мяча.	
			35	<u>Тема 3.2.</u> Передачи мяча.	
			36	<u>Тема 3.2.</u> Передачи мяча.	
			37	<u>Тема 3.2.</u> Передачи мяча.	
			<u>Самостоятельная работа (2 часа)</u> передачи мяча в усложненных условиях.		
17	6	Раздел 3. Баскетбол	38	<u>Тема 3.3.</u> Ведение мяча.	
			39	<u>Тема 3.3.</u> Ведение мяча.	
			40	<u>Тема 3.3.</u> Ведение мяча.	
			41	<u>Тема 3.3.</u> Ведение мяча.	
			<u>Самостоятельная работа (2 часа)</u> работа с двумя мячами		
18	6	Раздел 3. Баскетбол	42	<u>Тема 3.4.</u> Техника штрафных бросков.	
			43	<u>Тема 3.4.</u> Техника штрафных бросков.	
			44	<u>Тема 3.4.</u> Техника штрафных бросков.	
			45	<u>Тема 3.4.</u> Техника штрафных бросков.	
			<u>Самостоятельная работа (2 часа)</u> броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП		
19	6	Раздел 3. Баскетбол	46	<u>Тема 3.5.</u> Тактика игры в защите и нападении.	
			47	<u>Тема 3.5.</u> Тактика игры в защите и нападении.	
			48	<u>Тема 3.5.</u> Тактика игры в защите и нападении.	
			49	<u>Тема 3.5.</u> Тактика игры в защите и нападении.	
			<u>Самостоятельная работа (2 часа)</u> учебная игра (с заданиями).		
20	2	Раздел 3. Баскетбол	50	<u>Тема 3.6.</u> Контрольные занятия.	
			51	<u>Тема 3.6.</u> Контрольные занятия.	
21	2	Раздел 4. Гимнастика.	52	<u>Тема 4.1.</u> Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	
			<u>Самостоятельная работа (1 час)</u> повороты на месте и в движении.		
22	2	Раздел 4. Гимнастика.	53	<u>Тема 4.2.</u> Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	
			<u>Самостоятельная работа (1 час)</u> повторить комплекс ОРУ.		
23	2	Раздел 4. Гимнастика.	54	<u>Тема 4.3.</u> Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (подтягивание на перекладине).	
			<u>Самостоятельная работа (1 час)</u> выполнение утренней физической зарядки..		

24	2	Раздел 4. Гимнастика.	55	Тема 4.4. Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (прыжок со скакалкой на скорость и выносливость)	
			<u>Самостоятельная работа (1 час)</u> повторение упражнения. Выполнение контрольного норматива.		
25	2	Раздел 4. Гимнастика.	56	Тема 4.5. Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены)	
			<u>Самостоятельная работа (1 час)</u> упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		
26	2	Раздел 4. Гимнастика.	57	Тема 4.6. Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (броски набивного мяча).	
			<u>Самостоятельная работа (1 час)</u> упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		
27	2	Раздел 4. Гимнастика.	58	Тема 4.7. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
			<u>Самостоятельная работа (1 час)</u> комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
28	3	Раздел 4. Гимнастика.	59	Тема 4.8. Контрольные занятия.	
			60	Тема 4.8. Контрольные занятия.	
			61	Тема 4.8. Контрольные занятия.	
29	5	Раздел 5. Волейбол.	62	Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	
			63	Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	
			64	Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	
			65	Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	
			<u>Самостоятельная работа (1 час)</u> перемещение по зонам площадки.		
30	7	Раздел 5. Волейбол.	66	Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	
			67	Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	
			68	Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	
			69	Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	
			70	Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	
			<u>Самостоятельная работа (2 часа)</u> приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.		
31	6	Раздел 5. Волейбол.	71	Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	
			72	Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	
			73	Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	
			74	Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	
<u>Самостоятельная работа (2 часа)</u> подача на результат по зонам.					
32	7	Раздел 5. Волейбол.	75	Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	
			76	Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	
			77	Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	

			78	Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	
			79	Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	
			<u>Самостоятельная работа (2 часа)</u> повторение верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).		
33	7	Раздел 5. Волейбол.	80	Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	
			81	Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	
			82	Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	
			83	Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	
			84	Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	
			<u>Самостоятельная работа (2 часа)</u> упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.		
34	4	Раздел 5. Волейбол.	85	Тема 5.6. Контрольные занятия.	
			86	Тема 5.6. Контрольные занятия.	
35	2	Раздел 1 Теоретическая часть	87	Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
			88	Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	
36	2	Раздел 6. Футбол	89	Тема 6.1. Правила игры и элементы футбола (ведение, передачи, прием мяча).	
			<u>Самостоятельная работа (1 час)</u> упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		
37	6	Раздел 6. Футбол	90	Тема 6.2. Совершенствование техники ударов: - с места по неподвижному мячу: в движении по катящемуся мячу; на точность; на силу; головой.	
			91	Тема 6.2. Совершенствование техники ударов: - с места по неподвижному мячу: в движении по катящемуся мячу; на точность; на силу; головой.	
			92	Тема 6.2. Совершенствование техники ударов: - с места по неподвижному мячу: в движении по катящемуся мячу; на точность; на силу; головой.	
			<u>Самостоятельная работа (3 часа)</u> повторение ранее изученных приемов и действий.		
38	6	Раздел 6. Футбол	93	Тема 6.3. Совершенствование техники остановки мяча: - подошвой; внутренней стороной стопы; грудью; коленом.	
			94	Тема 6.3. Совершенствование техники остановки мяча: - подошвой; внутренней стороной стопы; грудью; коленом.	
			95	Тема 6.3. Совершенствование техники остановки мяча: - подошвой; внутренней стороной стопы; грудью; коленом.	
			<u>Самостоятельная работа (3 часа)</u> повторение ранее изученных приемов и действий.		
39	1	Раздел 6. Футбол	96	Тема 6.4. Вбрасывание мяча из различных положений (с места, с разбега): - на точность; на дальность.	
40	2	Раздел 6. Футбол	97	Тема 6.5. Контрольные занятия.	
			98	Тема 6.5. Контрольные занятия.	
41	6	Раздел 2. Легкая атлетика.	99	Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта,	

				стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	
			100	<u>Тема 2.1.</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	
			101	<u>Тема 2.1.</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	
			<u>Самостоятельная работа (3 часа)</u> утренняя гимнастика, оздоровительный бег.		
42	5	Раздел 2. Легкая атлетика.	102	<u>Тема 2.8.</u> Контрольные занятия.	
			103	<u>Тема 2.2.</u> Совершенствование техники бега на длинные дистанции: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	
			104	<u>Тема 2.2.</u> Совершенствование техники бега на длинные дистанции: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	
			<u>Самостоятельная работа (2 часа)</u> кросс до 15-18 минут.		
43	1	Раздел 2. Легкая атлетика.	105	<u>Тема 2.8.</u> Контрольные занятия.	
44	6	Раздел 2. Легкая атлетика.	106	<u>Тема 2.3.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	
			107	<u>Тема 2.3.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	
			108	<u>Тема 2.3.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	
			<u>Самостоятельная работа (3 часа)</u> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		
45	1	Раздел 2. Легкая атлетика.	109	<u>Тема 2.8.</u> Контрольные занятия.	
46	7	Раздел 2. Легкая атлетика.	110	<u>Тема 2.4.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с места: техника отталкивания, полет, приземление.	
			111	<u>Тема 2.4.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с места: техника отталкивания, полет, приземление.	
			112	<u>Тема 2.4.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с места: техника отталкивания, полет, приземление.	
			113	<u>Тема 2.4.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с места: техника отталкивания, полет, приземление.	
			<u>Самостоятельная работа (3 часа)</u> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног).		
47	1	Раздел 2. Легкая атлетика.	114	<u>Тема 2.8.</u> Контрольные занятия.	
48	2	Раздел 2. Легкая атлетика.	115	<u>Тема 2.5.</u> Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): удержание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	
			<u>Самостоятельная работа (1 час)</u>		

				упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	
49	5	Раздел 2. Легкая атлетика.	116	<u>Тема 2.6.</u> Совершенствование техники эстафетного бега: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, бег по виражу, передача эстафетной палочки, финиширование, специальные упражнения	
			117	<u>Тема 2.6.</u> Совершенствование техники эстафетного бега: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, бег по виражу, передача эстафетной палочки, финиширование, специальные упражнения	
			118	<u>Тема 2.6.</u> Совершенствование техники эстафетного бега: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, бег по виражу, передача эстафетной палочки, финиширование, специальные упражнения	
			<u>Самостоятельная работа (1 час)</u> утренние прогулки, бег трусцой.		
50	1	Раздел 2. Легкая атлетика.	119	<u>Тема 2.8.</u> Контрольные занятия.	
51	6	Раздел 2. Легкая атлетика.	120	<u>Тема 2.7.</u> Совершенствование техники ускоренного передвижения и марш-бросков: техника бега в сочетании с ходьбой, условия передвижения по пересеченной местности, техника бега в гору и с горы.	
			121	<u>Тема 2.7.</u> Совершенствование техники ускоренного передвижения и марш-бросков: техника бега в сочетании с ходьбой, условия передвижения по пересеченной местности, техника бега в гору и с горы.	
			122	<u>Тема 2.7.</u> Совершенствование техники ускоренного передвижения и марш-бросков: техника бега в сочетании с ходьбой, условия передвижения по пересеченной местности, техника бега в гору и с горы.	
			<u>Самостоятельная работа (3 часа)</u> утренние прогулки, бег трусцой, бег в сочетании с ходьбой.		
52	1	Раздел 2. Легкая атлетика.	123	<u>Тема 2.8.</u> Контрольные занятия.	
<b>ВСЕГО</b>			<b>183 (123+60)</b>		

Преподаватель дисциплины «Физическая культура»  С.М. Биховец