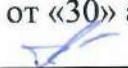



**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Крым
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
социально-экономического профиля
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.
Председатель  О.К. Гонцова

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УТР ГБПОУ РК
«Симферопольский колледж сферы
обслуживания и дизайна»
 Р.И. Чуприна
«30» августа 2022 г.

**Календарно-тематический план
на 2022/2023 учебный год
по учебной дисциплине
ФК. 00 Физическая культура**

Составлен на основании адаптированной рабочей программы, утвержденной
директором ОО СПО
Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
Республики Крым
«Симферопольского колледжа сферы обслуживания и дизайна»

Профессия: 13249 Кухонный рабочий
Группа: 511

Курс	№ семестра	Максимальная учебная нагрузка в часах	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины		Кол-во контрольных работ	Форма контроля (за семестр)	
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка в часах				Самостоятельная работа обучающегося в часах
			Всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов			
1	1	48	24	24	24	Зачёт	
1	2	36	18	18	18	ДЗ	
Всего		84	42	42	42		

Преподаватель  Т.Н. Короткая

Содержание календарно-тематического плана

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем/ учебной дисциплины	Объем времени на освоение учебной дисциплины			№ занятия	Наименование темы занятия	Кол-во часов на занятии	Дата проведения занятия	
		Обязательная аудиторная нагрузка		сам. работа, час.				План	Факт
		Всего часов	в т. ч. практич. занятий, час.						
1 семестр									
1	Раздел 1. Основы здорового образа жизни	2	2						
	Тема 1.1. Введение Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	1	1	Введение Инструктаж по ТБ безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Современное состояние физической культуры и спорта.	1		
					2	Современные оздоровительные системы. Личная гигиена	1		
2	Раздел 2.Лёгкая атлетика	14	14	7					
	Тема 2.1. Кроссовая подготовка	6	6	3	3	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ на занятии по лёгкой атлетике.	1		
					4	Совершенствование техники низкого старта. Сдача контрольного норматива 30 м.	1		
					5	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Бег	1		

						на короткие дистанции.			
					6	Совершенствование техники низкого старта. Сдача контрольного норматива 60 м.	1		
					7	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1		
					8	Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1		
	Тема 2.2. Пръжки с места в длину	4	4	2	9	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.	1		
					10	Специальные упражнения прыгуна.	1		
					11	Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	1		
					12	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с места.	1		
	Тема 2.3. Метание малого мяча	2	2	1	13	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность и в цель.	1		
					14	Подвижные игры с метанием мяча.	1		
	Тема 2.4. Челночный бег 4x9м	2	2	1	15	Совершенствование техники челночного бега 4x9 м	1		
					16	Сдача контрольного норматива – челночный бег 3x10 м	1		
3	Раздел3. Спортивные игры	6	6	3					
	Тема 3.1. Волейбол	6	6	3	17	Волейбол. Инструктаж по ТБ на занятии по волейболу	1		
					18	Правила игры. Судейство. Перемещения. Размещение. Учебная игра.	1		
					19	История волейбола. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча над собой.	1		
					20	Подвижная игра. Перемещение в стойке. Совершенствование техники	1		

						передачи в волейболе.			
					21	Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра с заданиями.	1		
					22	Эстафеты на развитие координации движений, ловкости.	1		
					23	Зачёт. Сдача контрольных тестов	1		
					24	Зачёт. Сдача контрольных нормативов	1		
	Итого	24	24	12	24		24		
2 семестр									
3	Раздел 3. Спортивные игры	18	18	9					
	Тема 3.1. Волейбол	8	8	4	25	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Передача мяча на месте.	1		
					26	Передача мяча на месте. Прием мяча после подачи. Учебная игра	1		
					27	Совершенствование техники Нижней прямой подачи. Блокирование.	1		
					28	Подача мяча в заданную зону площадки. Учебная игра.	1		
					29	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Подвижная игра.	1		
					30	Передача мяча над собой на оценку. Учебная игра	1		
					31	Совершенствование техники передачи снизу двумя руками нападающего удара. Отработка защитных действий.	1		
					32	Судейство. Учебная игра. Зачётная игра.	1		
3	Раздел 3.								
	Тема 3.2. Баскетбол.	10	10	5	33	Т.Б. на уроках баскетбол. Правила игры баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1		
					34	История развития мирового и	1		

						российского баскетбола Передача мяча на месте и движении. Ведение мяча			
					35	Совершенствование техники ведения мяча, стойка игрока. Техника владения мячом, ловля и передача.	1		
					36	Ведение мяча. Быстрый прорыв(2х1). Подвижная игра.	1		
					37	Техника владения мячом, ловля и передача. Ведение мяча с изменением направления	1		
					38	Броски в прыжке с ближней, средней дистанции. Подвижная игра	1		
					39	Совершенствование передачи мяча в движении и на месте. Ведение мяча с изменением направления .	1		
					40	Бросок мяча в корзину (с места, в движении) Учебная игра.	1		
					41	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных тестов	1		
					42	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов	1		
	Итого	42	42	21	42		42		