

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «Богатовское
профессиональное училище»
А.В. Чугунов
«30» 08 2016 г.



СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УПР
«30» 08 2016 г. О.Б. Токарева

РАССМОТРЕНО

на заседании
методической комиссии
«30» 08 2016 г.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

По учебной дисциплине ОУД.05 Физическая культура

Группа: 181

Преподаватель: Попов Дмитрий Валериевич

Количество часов на период обучения: 171 час

Практические занятия: 161 час

Самостоятельная работа: 85 час

Планирование составлено на основе: Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального профессионального образования по профессии **35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства**, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013 г. № 855 , зарегистрированный Минюсте РФ приказ от 20 августа 2013 г. № 29637.

с. Богатое, 2016 г.

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ ПО ПРЕДМЕТУ

I. Рабочая программа.

- I. II. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального профессионального образования по профессии **35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства**, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013 г. № 855 , зарегистрированный Минюсте РФ приказ от 20 августа 2013 г. № 29637.

III. Учебники основные:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

Типы урока: В – вводный, О – обучение, З – закрепление, К – комбинированный, З – зачетный, Т – теоретический, Тс – тестирование, **Презентация.**

Виды контроля: Ун – учебные нормативы, Уо – устный опрос, Д – демонстрация.

1 курс

№ занятий	Наименования разделов и тем	Кол-во часов	Нумерация уроков	Календарные сроки изучения тем	Оборудование и форма проведения занятий	Задание на дом	Самостоятельная работа
1.	Теоретический.	2					
1.1.1.	Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	1		В	Стр.19	Самостоятельная работа №1 Сбор информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (Реферат) 2 ч.
1.1.2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2		Т	Стр.19	Самостоятельная работа №2 Современное состояние здоровья молодежи. (Реферат) 2 ч.
	Учебно – методический.	70					
3.	Учебно – тренировочный.	68					
3.1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	18					
3.1.1.	Практическая работа №1 ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров.	2	3-4		Спортивный инвентарь, О, Д. Презентация «Легкая атлетика»		Самостоятельная работа №6 Развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). 3 ч.
3.1.2.	Практическая работа №2 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.	1	5		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		Самостоятельная работа №7 Бег с ускорением. 3 ч.
3.1.3.	Практическая работа №3	1	6		Спортивный		Самостоятельная работа №8

	Эстафетный бег 4х100, 4х400 м.				инвентарь, О, Д		Закрепление бега по прямой с различной скоростью. 2 ч.
3.1.4.	Практическая работа №4 Бег по прямой с различной скоростью.	2	7-8		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №10 Закрепление навыков бега. 2 ч.
3.1.5.	Практическая работа №5 Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.	1	9		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №11 Равномерный бег 2000 м. 2 ч.
3.1.6.	Практическая работа №6 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.	1	10		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
3.1.7.	Практическая работа №7 Координационный тест – челночный бег 3х10 м.	1	11		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		Самостоятельная работа №12 Закрепление челночного бега. 2 ч.
3.1.8.	Практическая работа №8 Техника старта.	2	12 -13		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №13 Закрепление техники старта. 2 ч.
3.1.9.	Практическая работа №9 Техника стартового разбега.	1	14		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №14 Техника стартового разбега. 2 ч.
3.1.10.	Практическая работа №10 Техника финиширования.	1	15		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №15 Техника финиширования. 2 ч.
3.1.11.	Практическая работа №11 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.	1	16		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
3.1.12.	Практическая работа №12 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	17		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
3.1.13.	Практическая работа №13	2	18-19		Спортивный		

	Прыжки в высоту способом «прогнувшись».				инвентарь, О, Д УН		
3.1.14.	Практическая работа №14 Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	20		Спортивный инвентарь, О, Д УН		
1.	Теоретический.	2					
1.3.1.	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	21-22		Т, Уо	Стр. 19-20	Самостоятельная работа № 3 Основные принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. (Реферат) 2 ч.
2.	Учебно - методический	2					
2.1.1.	Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	1	23		Т, Уо	Стр.23	
2.2.1.	Тема 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	24		Т, Уо		
3.	Учебно – тренировочный.	10					
3.2.	Лыжная подготовка.	10					
3.2.1.	Практическая работа №22 ТБ. Передвижение переменным двухшажным ходом.	1	25		Спортивный инвентарь, О, Д. Презентация «Лыжная подготовка»		Самостоятельная работа №16 Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. 4 ч.
3.2.2.	Практическая работа №23 Передвижение одновременным бесшажным ходом.	2	26 – 27		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №17 Закрепление бесшажного хода. 4 ч.
3.2.3.	Практическая работа №24 Передвижение одновременным	2	28– 29		Спортивный инвентарь, О,		Самостоятельная работа №18 Закрепление одновременного

	одношажным ходом.				Д		одношажного хода. 4 ч
3.2.4.	Практическая работа №25 Передвижение коньковым ходом.	1	30		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №19 Закрепление конькового хода. 2 ч.
3.2.5.	Практическая работа №26 Передвижение попеременным четырехшажным ходом.	1	31		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №20 Закрепление попеременного четырехшажного хода. 2 ч.
3.2.6.	Практическая работа №27 Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	32		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №21 Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные. 4 ч.
3.2.7.	Практическая работа №28 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.	1	33		Спортивный инвентарь, О, Д УН		
3.2.8.	Практическая работа №29 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.	1	34		Спортивный инвентарь, О, Д УН		
1.	Теоретический.	4					
1.4.1.	Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	35-36		Т, Уо	Стр. 20	Самостоятельная работа №4 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. (Реферат) 2 ч.
1.5.1.	Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	37-38		Т, Уо	Стр. 20	Самостоятельная работа №5 Оказание первой медицинской помощи при травмах. (Реферат) 2 ч.
3.	Учебно – тренировочный.	40					
3.3	Гимнастика.	11					
3.3.1.	Практическая работа №30 ТБ во время занятий гимнастикой.	1	39		Спортивный инвентарь, О,		

	Общеразвивающие упражнений.				Д. Презентация «Гимнастика»		
3.3.2.	Практическая работа №31 Упражнения с гантелями.	1	40		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.3.	Практическая работа №32 Упражнения с мячом, обручем (девушки).	1	41		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.4.	Практическая работа №33 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	1	42		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.5.	Практическая работа №34 Упражнения для коррекции нарушений осанки.	1	43		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.6.	Практическая работа №35 Упражнения на внимание, висы и упоры.	1	44		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.7.	Практическая работа №36 Упражнений у гимнастической стенки.	1	45		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.8.	Практическая работа №37 Упражнения для коррекции зрения.	1	46		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.9.	Практическая работа №38 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	47		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.10..	Практическая работа №39 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.	1	48		Спортивный инвентарь, О, Д УН		
3.3.11	Практическая работа №40 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.	1	49		Спортивный инвентарь, О, Д УН		
3.4.	Спортивные игры.	15					
3.4.1.	Баскетбол.	4					
3.4.1.1.	Практическая работа №43	1	50		Спортивный		Самостоятельная работа №26

	ТБ. Ловля и передача мяча.				инвентарь, О, Д. Презентация «Баскетбол»		Обучение ловле и передаче баскетбольного мяча. 2 ч.
3.4.1.2.	Практическая работа №44 Ведение, броски мяча в корзину (с места).	1	51		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.1.3.	Практическая работа №45 Ведение, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке).	1	52		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №27 Закрепление бросков мяча с различных положений. 2 ч.
3.4.1.4.	Практическая работа №46 Приемы овладения мячом,- вырывание и выбивание.	1	53		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №28 Закрепление овладения мячом. 1 ч.
3.4.2.	Волейбол.	3					
3.4.2.1.	Практическая работа №51 ТБ. Исходное положение, стойки, перемещения.	1	54		Спортивный инвентарь, О, Д Презентация «Волейбол»		Самостоятельная работа №30 Закрепление исходных положений, стоек, перемещений. 2 ч.
3.4.2.2.	Практическая работа №52 Техника передачи, подачи.	1	55		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.2.3.	Практическая работа №53 Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	1	56		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №31 Закрепление передач , подач, приема снизу двумя руками. 2 ч.
3.4.3.	Ручной мяч.	4					
3.4.3.1.	Практическая работа №57 ТБ. Передача и ловля мяча в тройках.	1	57		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.3.2.	Практическая работа №58 Передача и ловля мяча с откосом от площадки.	1	58		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.3.3.	Практическая работа №59 Бросок мяча из опорного положения с	1	59		Спортивный инвентарь, О,		

	сопротивлением защитнику.				Д		
3.4.3.4.	Практическая работа №60 Перехваты мяча.	1	60		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.4.	Футбол.	4					
3.4.4.1.	Практическая работа №65 ТБ. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	1	61		Спортивный инвентарь, О, Д. Презентация «Футбол»		Самостоятельная работа №34 Закрепление удара по летящему мячу средней частью подъема ноги. 3 ч.
3.4.4.2.	Практическая работа №66 Удары головой на месте и в прыжке.	1	62		Спортивный инвентарь, О, Д		.
3.4.4.3.	Практическая работа №67 Остановка мяча ногой.	2	63-64		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №35 Закрепление остановки мяча ногой. 3 ч.
3.5.	Виды спорта по выбору.	14					
3.5.1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	4					
3.5.1.1.	Практическая работа №73 Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами.	1	65		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.1.2.	Практическая работа №74 Круговой метод тренировки амортизаторами из резины.	1	66		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.1.3.	Практическая работа №75 Круговой метод тренировки гантелями.	1	67		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.1.4.	Практическая работа №76 Круговой метод тренировки гирей, штангой.	1	68		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.2.	Дыхательная гимнастика.	5					
3.5.2.1.	Практическая работа №77 ТБ. Дыхательные упражнения йогов.	2	69-70		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.2.2.	Практическая работа №78 Методика дыхательной гимнастики	2	71-72		Спортивный инвентарь, О,		

	Лобановой- Поповой.				Д		
3.5.2.3.	Практическая работа №79 Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.	1	73		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.3.	Спортивная аэробика.	5					
3.5.3.1.	Практическая работа №80 Техника безопасности. Подскоки, амплитудные махи ногами	1	74		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.3.2.	Практическая работа №81 Упражнения для мышц живота	2	75-76		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.3.3.	Практическая работа №82 Отжимание в упоре лежа(четырёхкратное исполнение подряд).	1	77		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.3.4.	Зачет	1	78		Ун		
ВСЕГО ЧАСОВ			78		ПР-68		СР-65

2 курс

№ занятия	Наименования разделов и тем	Кол -во часов	Нумерация уроков	Календарные сроки изучения тем	Оборудование и форма проведения занятий	Задание на дом	Самостоятельная работа
1.	Теоретический.	2					
1.1.1.	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1–2		В Т, Тс	Стр. 22	
	Учебно – методический и учебно – тренировочный.	89					
3.	Учебно – тренировочный.	18					
3.1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	18					
3.1.1.	Практическая работа №1 ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров.	2	3-4		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.2.	Практическая работа №2 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.	2	5–6		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
3.1.3.	Практическая работа №3 Эстафетный бег 4x100,4x400 м.	2	7 – 8		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
3.1.4.	Практическая работа №4 Бег по прямой с различной скоростью.	2	9 – 10		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.5.	Практическая работа №5 Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.	2	11 – 12		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.6.	Практическая работа №15 Прыжки в высоту способом «ножницы».	2	13 – 14		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
3.1.7.	Практическая работа №16 Контроль прыжков с разбега способами:	1	15		Спортивный инвентарь,		

	«прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание».				О, Д Ун		
3.1.8.	Практическая работа №17 Прыжок в длину с места толчком с двух ног.	1	16		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
3.1.9.	Практическая работа №18 Перекидной прыжок.	1	17		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.10.	Практическая работа №19 Оценка техники перекидного прыжка.	1	18		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
3.1.11.	Практическая работа №20 Техника метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши).	1	19		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.12.	Практическая работа №21 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши).	1	20		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
2.	Учебно-методический.	2					
2.1.1.	Тема 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	21		Т, Уо	Стр. 23	
2.2.1.	Тема 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения.	1	22		Т, Уо	Стр. 23	
3.	Учебно – тренировочный.	20					
3.2	Лыжная подготовка.	20					
3.2.1.	Практическая работа №22 Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом.	1	23		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.2.2.	Практическая работа №23 Передвижение одновременным бесшажным ходом.	2	24-25		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.2.3.	Практическая работа №24	3	26-28		Спортивный		.

	Передвижение одновременным одношажным ходом.				инвентарь, О, Д		
3.2.4.	Практическая работа №25 Передвижение коньковым ходом.	3	29–31		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.2.5.	Практическая работа №26 Передвижение попеременным четырехшажным ходом.	3	32–34		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.2.6.	Практическая работа №27 Переход с попеременных ходов на одновременные.	3	35–37		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.2.7.	Практическая работа №28 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.	3	38–40		Спортивный инвентарь, О, Д У _Н		
3.2.8.	Практическая работа №29 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.	2	41-42		Спортивный инвентарь, О, Д У _Н		
2.2	Учебно-методический.	2					
2.3.1.	Тема 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	1	43		Т, У _о	Стр. 22	
2.4.1.	Тема 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.	1	44		Т, У _о	Стр. 23	
3.	Учебно – тренировочный.	15					
3.3.	Гимнастика.	15					
3.3.1.	Практическая работа №30 ТБ во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.	1	45		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №22 Закрепление общеразвивающих упражнений. 3 ч.
3.3.2.	Практическая работа №31	1	46		Спортивный		

	Упражнения с гантелями.				инвентарь, О, Д		
3.3.3.	Практическая работа №32 Упражнения с мячом, обручем (девушки).	1	47		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.4.	Практическая работа №33 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	1	48		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.5.	Практическая работа №34 Упражнения для коррекции нарушений осанки.	1	49		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №23 Закрепление упражнений для коррекции нарушений осанки. 3 ч.
3.3.6.	Практическая работа №35 Упражнения на внимание, висы и упоры.	1	50		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.7.	Практическая работа №36 Упражнений у гимнастической стенки.	1	51		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.8.	Практическая работа №37 Упражнения для коррекции зрения.	1	52		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.9.	Практическая работа №38 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	53		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №24 Упражнения на развитие гибкости. 2 ч.
3.3.10.	Практическая работа №39 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.	1	54		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		Самостоятельная работа №25 Упражнения на развитие силы. 2 ч.
3.3.11.	Практическая работа №40 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.	1	55		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
3.3.12.	Практическая работа №41 Сгибание и разгибание рук на брусьях.	2	56-57		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		

3.3.13.	Практическая работа №42 Поднимание ног в висе до касания перекладины.	2	58-59		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
3.	Учебно – тренировочный.	16					
3.4.	Спортивные игры.	16					
3.4.1.	Баскетбол.	4					
3.4.1.1.	Практическая работа №47 Техника безопасности. Прием техники защиты — перехват.	1	60		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №29 Закрепление техники защиты - перехвата. 2 ч.
3.4.1.2.	Практическая работа №48 Техника накрывания.	1	61		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.1.3.	Практическая работа №49 Тактика нападения.	1	62		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.1.4.	Практическая работа №50 Тактика защиты.	1	63		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
3.4.2.	Волейбол.	3					
3.4.2.1.	Практическая работа №54 Техника безопасности. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.	1	64		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №32 Закрепление приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. 2 ч.
3.4.2.2.	Практическая работа №55 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.	1	65		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №33 Закрепление приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование. 2 ч.
3.4.2.3.	Практическая работа №56 Тактика нападения, тактика защиты.	1	66		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.3.	Ручной мяч.	4					
3.4.3.1.	Практическая работа №61	1	67		Спортивный		

	Техника безопасности. Выбивание или отбор мяча.				инвентарь, О, Д		
3.4.3.2.	Практическая работа №62 Тактика игры. Скрестное перемещение.	1	68		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.3.3.	Практическая работа №63 Подстраховка защитника, щита.	1	69		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.3.4.	Практическая работа №64 Нападение. Контратака.	1	70		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
3.4.4.	Футбол.	5					
3.4.4.1.	Практическая работа №68 ТБ. Остановка мяча грудью.	1	71		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.4.2.	Практическая работа №69 Отбор мяча.	1	72		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №36 Закрепление отбора мяча. 2 ч.
3.4.4.3.	Практическая работа №70 Обманные движения.	1	73		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №37 Закрепление обманных движений. 2 ч.
3.4.4.4.	Практическая работа №71 Техника игры вратаря.	1	74		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.4.5.	Практическая работа №72 Тактика нападения, тактика защиты.	1	75		Спортивный инвентарь, О, Д Ун		
2.	Учебно-методический.	2					
2.5.1	Тема 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля.	1	76		Т, Уо	Стр 23.	

2.6.1	Тема 8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	77		Т, Уо		
3.	Учебно – тренировочный.	14					
3.5.	Виды спорта по выбору.	14					
3.5.1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	4					
3.5.1.1.	Практическая работа №73 Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами.	1	78		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.1.2.	Практическая работа №74 Круговой метод тренировки амортизаторами из резины.	1	79		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.1.3.	Практическая работа №75 Круговой метод тренировки гантелями.	1	80		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.1.4.	Практическая работа №76 Круговой метод тренировки гирей, штангой.	1	81		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.2.	Тема 5.2. Дыхательная гимнастика.	3					
3.5.2.1.	Практическая работа №77 Дыхательные упражнения йогов.	1	82		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.2.1.	Практическая работа №78 Методика дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой.	1	83		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.2.1.	Практическая работа №79 Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.	1	84		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.3.	Тема 5.3. Спортивная аэробика.	7					
3.5.3.1.	Практическая работа №83 Техника безопасности. Кувырки вперед и назад.	1	85		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.3.2.	Практическая работа №84 Падение в упор лежа.	3	86–88		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.3.3.	Практическая работа №85	3	89–91		Спортивный		

	Перевороты вперед, назад, в сторону. Подъем разгибом с лопаток, шпагаты.				инвентарь, О, Д		
Дифференцированный зачет.		2	92-93				
ВСЕГО ЧАСОВ			93		ПР-83		СР-20