

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация**

«Сибирская региональная школа бизнеса (колледж)»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ОМСК-2022

Автор программы: Пермяков А.В., преподаватель

Составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания среднего общего образования и уровню подготовки выпускников (на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования». С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.) в рамках подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных предметов и информационных дисциплин на 2022 -2023 учебный год.

Протокол заседания ПЦК №1 от «__»_____2022г.
Председатель ПЦК _____

А. К. Ханафина

УТВЕРЖДЕНО «__»_____2022г.
Зам. директора _____

В.В. Швыдко

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2.ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ.....	7
3.СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	8
4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	12

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

- *личностных*:

Л.1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л.2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л.3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

Л.4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л.5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л.6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

Л.8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л.9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л.10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

Л.13. Готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

М.1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

М.2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М.3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М.4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М.5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М.6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- *предметных*

П.1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П.2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На основании данных медицинского осмотра всех обучающихся распределяют для занятий физической культурой на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Обучающихся, не прошедших медицинский осмотр, к занятиям не допускают.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

ЛР. 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР. 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР. 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР. 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР. 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы и самостоятельная работа обучающихся
1	2
Раздел 1. Введение	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни	Содержание: Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорта. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль	Содержание: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Раздел 2. Легкая атлетика	
Тема 2.1 Бег на средние дистанции (1 км, 3км.)	Содержание: Техника бега: специально беговые упражнения, старт, развитие выносливости, бег по дистанции. Бег с переключениями.

Тема 2.2 Бег на короткие дистанции	Содержание: Техника бега: специально беговые упражнения, старты с различных исходных положений, низкий старта, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.
Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега	Содержание: Специальные беговые упражнения прыгуна в длину. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги».
Тема 2.4. Метание гранаты	Содержание: Техника выполнения метания гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.
Раздел 3. Волейбол	
Тема 3.1 Техника перемещения.	Содержание: Приставные шаги Бег Прыжки Падения
Тема 3.2. Техника подачи мяча.	Содержание: Верхние подачи Нижние подачи
Тема 3.3. Техника приема и передачи мяча.	Содержание: Верхняя передача мяча Прием мяча снизу Прием мяча сверху
Тема 3.4. Техника выполнения нападающего удара и блокирования.	Содержание: Прямой нападающий удар Нападающий удар с переводом Выбор места для блокирования Постановка рук в момент удара соперника
Зачет.	
Раздел 4. Баскетбол	

Тема 4.1. Обучение технике передвижения.	Содержание: Бег приставными шагами Бег с изменением направления Передвижение спиной Прыжки
Тема 4.2.Обучение технике владения мячом.	Содержание: Ведение мяча Ловля и передачи мяча Техника выполнения броска в корзину

Тема 4.3. Тактика игры	Содержание: Индивидуальные действия игрока в защите и нападении Групповые действия в защите и нападении Командные действия (игра по правилам)
Раздел 5 Гимнастика	
Тема 5.1 Акробатика	Содержание: Перекаты Группировка Кувырки Стойки
Тема 5.2 Спортивная гимнастика	Содержание: Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения Прикладные упражнения Упражнения на снарядах
Виды спорта по выбору	
Раздел 6. Спортивные игры	
Тема 6.1. Бадминтон	Содержание: История игры в бадминтон Обучение правилам игры в бадминтон (разметка, оборудование) Обучение техническим элементам игры в бадминтон
Тема 6.2. Гандбол	Содержание История игры в гандбол Обучение правилам игры в гандбол
Тема 6.3. Футбол	Содержание: История игры в футбол Обучение правилам игры в футбол
Дифференцированный зачет.	

<p>Примерные темы для индивидуального проекта</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Адаптация человеческого организма к физическим нагрузкам. 2. Бег как средство укрепления здоровья. 3. Виды физических нагрузок и их интенсивность. 4. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека. 5. Воспитание основных физических качеств человека. 6. Индивидуальные особенности психического и физического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями. 7. История возникновения и развития Олимпийских игр. 8. Профилактика травматизма. 9. Взаимосвязь физического и духовного развития личности. 10. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. 11. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний. 12. Развитие выносливости во время занятий спортом. 13. Баня и сауна и их влияние на оздоровление. 14. Быстрота и методика ее развития. 15. Влияние физической культуры на организм девушки как будущей матери. 16. Вредные привычки как разрушители здоровья. 17. Закаливание как оздоровительная система. 18. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. 19. Массаж и самомассаж – средство восстановления организма после физической нагрузки. 20. Окружающая среда и здоровье населения. 21. Основы методики развития гибкости и координации движения. 22. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями . 23. Гигиена питания спортсменов. 24. Профессиональный и любительский спорт. Их отличие. 25. Утренняя гимнастика и её значение. 26. Экологические факторы риска, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека. 27. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.
--	---

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Тема занятия, практических занятий, контрольных работ, самостоятельных работ обучающихся	Количество часов	Вид занятия	Личностные, метапредметные, предметные результаты, ЛР из РПВ
1	2	3	4	5
Раздел 1. Введение				
1 семестр				
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов. Основы здорового образа жизни	Тема занятия: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	Лекция	Л.1,Л.4, М.5, П.5, ЛР.1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль.	Тема занятия: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Коррекция фигуры. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	Лекция	Л.1,Л.4, М.5, П.5, ЛР.14
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1 Бег на средние дистанции (1 км,3 км.)	Тема занятия №1: История развития бега на средние и длинные дистанции Классификация дистанций в беге на выносливость Техника бега на средние и длинные дистанции Развитие выносливости	2	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2, М.6, П.4, П.5, ЛР.4
	Тема занятия №2. Сдача контрольного норматива	2	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2, М.6, П.4, П.5
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции	Тема занятия №3. История развития бега на короткие дистанции Классификация дистанций в спринтерском беге	2	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2, М.6, П.4, П.5

	Техника бега на короткие дистанции Развитие силы			
	Тема занятия №4. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.	2	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2, М.6, П.4, П.5
Тема 2.3 Прыжок в длину с разбега	Тема занятия №5 Обучение технике прыжка в длину Развитие физических качеств прыгуна в длину	2	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2, М.6, П.4, П.10
	Тема занятия №6 Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	2	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2, М.6, П.4, П.10
Тема 2.4 Прыжок в высоту с разбега.	Тема занятия №7 Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2, М.6, П.4, П.10
	Тема занятия №8 Совершенствование техники прыжка в высоту	2	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2, М.6, П.4, П.10
Тема2.4. Метание гранаты	Тема занятия №9 Совершенствование техники метания гранаты	2	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2-М.4, П.4, П.5
	Тема занятия №10 Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	2	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2-М.4, П.4, П.5
Раздел 3. Волейбол				
Тема3.1 Техника перемещения	Тема занятия №11 Ознакомление с основными правилами игры в волейбол (основные стойки и способы перемещения)	2	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, М.3, П.2, П.3
	Тема занятия №12 Обучения способам перемещения (ходьба, бег, прыжок)	2	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, М.3, П.2, П.3
	Тема занятия №13 Совершенствование способов перемещения. Развитие быстроты перемещения	2	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, М.3, П.2, П.3

Тема 3.2. Техника подачи мяча.	Тема занятия №14 Обучение нижней прямой подачи	2	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, М.6, П.1
	Тема занятия №15 Обучение верхней прямой подачи	2	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, М.6, П.1
	Тема занятия №16 Совершенствование навыков подачи мяча	2	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, М.6, П.1
Тема 3.3. Техника приема и передачи мяча	Тема занятия №17 Обучение приему и передачи мяча сверху двумя руками	2	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, П.2, П.3
	Тема занятия №18 Обучение приему и передачи мяча снизу двумя руками	2	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, П.2, П.3
	Тема занятия №19 Совершенствование навыков приема и передачи мяча	2	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, П.2, П.3
Тема 3.4. Индивидуальные технико-тактические действия игрока	Тема занятия №20 Обучение прямому нападающему удару	2	Практическое занятие	Л.3, Л.5, Л.7, М.1, П.2, П.3
	Тема занятия №21 Индивидуальные технико-тактические действия в атаке. Индивидуальные технико-тактических действий в защите.	2	Практическое занятие	Л.3, Л.5, Л.7, М.1, П.2, П.3
	Тема занятия №22 Совершенствование технике выполнения удара	2	Практическое занятие	Л.3, Л.5, Л.7, М.1, П.2, П.3
	Тема занятия №23 Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	Практическое занятие	Л.3, Л.5, Л.7, М.1, П.2, П.3
	Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	24		

Раздел 4. Баскетбол				
2 семестр				
Тема 4.1. Обучение технике передвижения.	Тема занятия №24 Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол (основные стойки и способы перемещения)	2	Лекция	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.2, П.3, ЛР.9
	Тема занятия №25 Обучения способам перемещения (ходьба, бег, прыжок)	2	Практическое занятие	
	Тема занятия №26 Совершенствование способов перемещения. Развитие быстроты перемещения	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.2, П.3
Тема 4.2. Обучение технике владения мячом.	Тема занятия №27 Ведение мяча правой и левой рукой в движении	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.2, П.3
	Тема занятия №28 Обучение ловли и передачи мяча	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.2, П.3
	Тема занятия №29 Обучение техническому элементу бросок мяча в корзину	2	Практическое занятие	Л.5, М.6, П.2, П.3
	Тема занятия №30 Обучение техническим элементам выбивание мяча из рук соперника, блокирование броска	2	Практическое занятие	Л.5, М.6, П.2, П.3
	Тема занятия №31 Совершенствование технических элементов	2	Практическое занятие	Л.5, М.6, П.2, П.3
Тема 4.3. Тактика игры	Тема занятия №32 Ознакомление с индивидуальными и тактическими действиями в нападении	2	Практическое занятие	Л.6, П.1
	Тема занятия №33 Ознакомление с индивидуальными и тактическими действиями в защите	2	Практическое занятие	Л.6, П.1
	Тема занятия №34 Ознакомление с групповыми и тактическими действиями	2	Практическое занятие	Л.6, П.1

	Тема занятия №35 Командные взаимодействия	2	Практическое занятие	Л.6, П.1
	Тема занятия №36 Совершенствование технико тактических действий	2	Практическое занятие	Л.6, П.1
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1 Акробатика	Тема занятия №37 Обучение кувырку вперед, назад	2	Практическое занятие	Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия № Обучение стойки на лопатках и стойки на руках	2	Практическое занятие	Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №39 Совершенствование акробатических элементов	2	Практическое занятие	Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №40 Разучивание комплекса из акробатических элементов	2	Практическое занятие	Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №41 Совершенствование комплекса из акробатических элементов	2	Практическое занятие	Л.7, М.1, М.3, П.3
Тема 5.2 Спортивная гимнастика	Тема занятия №42 Ознакомление с основными строевыми приемами	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №43 Обучение перестроению из шеренги уступом	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №44 Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №45 Ознакомление с прикладными упражнениями (лазанье, перелазанье, поднимание, переноска грузов)	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №46 Упражнения на перекладине (вис, мах, соскок)	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №47 Упражнение на брусьях (размахивание в упоре на руках, соскок махом вперед)	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.3

	Тема занятия №48 Проверка навыков основных гимнастических элементов	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.3
Виды спорта по выбору				
Раздел 6. Спортивные игры				
Тема 6.1 Бадминтон	Тема занятия №49 Ознакомления с правилами игры Обучение технике передвижения, подачи и приема	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7, ЛР.4, М.1, П.4
	Тема занятия №50 Обучение основным техническим элементам	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, П.4
	Тема занятия №51 Совершенствование техники подачи Подвижные игры, подводящие к игре в бадминтон.	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, П.4
Тема 6.2 Гандбол	Тема занятия №52 Ознакомления с правилами игры Обучение технике передвижения Обучение технике передачи и ловли мяча	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, П.1
	Тема занятия №53 Обучение техники (ведения мяча, передачам, броскам)	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, П.1
	Тема занятия №54 Подвижные игры Игра в гандбол по упрощённым правилам.	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, П.1
Тема 6.3 Футбол	Тема занятия №55 Ознакомление с правилами игры Обучение ведению мяча и ударам по воротам	2	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.2, П.3
	Тема занятия №56 Обучение техники передачи и остановка мяча	2	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.2, П.3
	Тема занятия №57 Подвижные игры Игра в футбол по правилам Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1 1	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.2, П.3

	Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	24		
Всего часов:		166		