



**Департамент образования города Москвы
Юго-Западное окружное управление образования
Государственное бюджетное образовательное учреждение
города Москвы лицей «Вторая школа»**

119333, Москва, ул. Фотиевой, 18. Тел./факс (499) 137-17-69, 137-69-31 lycuz2@edu.mos.ru www.lycuz2.mskobr.ru

«Утверждаю»

Директор лицея «Вторая школа»

В.Ф. Овчинников _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Для учащихся 10-11 классов

Принята на педагогическом совете

«26» августа 2014 г.

Москва

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, кросс «Золотая осень»).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА
2014-2015 УЧЕБНЫЙ ГОД**

РАЗДЕЛ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	10-11 КЛАССЫ	
		I полугодие	II полугодие
Основы теории и строевые упражнения	В процессе уроков		
Легкая атлетика	17	8	9
Гимнастика	14	14	
Лыжная подготовка	14		14
Спортивные игры	57	26	31
Итого	102	48	54

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 10 КЛАССА ЗА 2014-2015 г

Тема урока. Содержание.	Сроки выполнения
<u>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</u> <u>Техника безопасности на занятиях спортивными играми.</u> Л.Атлетика: бег 1500 метров в спокойном темпе. Специальные беговые упражнения. Двусторонняя спортивная игра.	1 неделя сентября
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
Специальные упражнения на растягивания. Специальные беговые упражнения. Двусторонняя спортивная игра. <u>Контроль: бег на 1000 метров.</u>	2 неделя сентября
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
Л.Атлетика: бег 2000 метров в спокойном темпе. Специальные упражнения на растягивания. Специальные беговые упражнения на лестнице. Двусторонняя спортивная игра.	3 неделя сентября
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
Л.Атлетика: бег 2000 метров в спокойном темпе. Специальные упражнения на растягивания. Специальные беговые упражнения на лестнице. Двусторонняя спортивная игра.	4 неделя сентября
Учебно-тренировочная игра. <i>Контроль: отжимания №1.</i>	
Баскетбол: отсечение, блокировка и подбор мяча на щите. Упражнения: «Школа мяча».	1 неделя октября

Передачи мяча.	
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
<u>Баскетбол: отсечение, блокировка и подбор мяча на щите.</u> Упражнения: «Школа мяча». Передачи мяча.	2 неделя октября
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
<u>Баскетбол: тактические действия в защите.</u> Упражнения: «Школа мяча». Ведение мяча. Практика судейства.	3 неделя октября
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
<u>Баскетбол: тактические действия в защите.</u> Упражнения: «Школа мяча». Ведение мяча. Практика судейства. Контроль: техника баскетболиста.	4 неделя октября
Учебно-тренировочная игра. Контроль: разминочный бег до 20 минут.	
Учебно-тренировочная игра.	резерв
Учебно-тренировочная игра.	резерв
<u>Техника безопасности на занятиях с/гимнастикой (акробатика)</u> Специальные силовые упражнения в парах. Акробатика 1) ю: длинный кувырок прыжком, стойка на голове и руках силой. 2) д: сед углом на полу, из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Контроль: подтягивание на перекладине №1.	2 неделя ноября
Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
<u>С.Гимнастика: акробатика.</u> Прыжки на скакалке. Специальные силовые упражнения в парах.	3 неделя ноября

<u>Акробатика</u> 1) ю: стойка на руках. • д: кувырок назад в полушпагат. • Акробатическая комбинация	
Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
<u>С.Гимнастика: акробатика.</u> Прыжки на скалке. Специальные силовые упражнения в парах. <u>Контроль: акробатическая комбинация.</u>	4 неделя ноября
Учебно-тренировочная игра. <u>Контроль: отжимания № 2</u>	
<u>Техника безопасности на занятиях с/гимнастикой (снаряды)</u> Прыжки на скалке. 1) Перекладина: оборот вперед в упоре, вис согнувшись и выход в сед. 2) Равновесие: комбинация на бревне. 3) Брусья: из размахивания в упоре на рр подъем махом вперед в сед нн врозь, из седа нн врозь стойка на плечах силой. 4) Канат: в два приема на высоту.	1 неделя декабря
Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
<u>С.Гимнастика: упражнения на снарядах.</u> 1) Перекладина: соскок махом вперед из виса над подколенках, из виса подъем силой в упор. 2) Равновесие: комбинация на бревне. 3) Брусья: упор углом, соскок махом вперед (углом) вправо (влево) 4) Канат: в два приема на высоту. <u>Контроль: прыжки на скалке.</u>	2 неделя декабря
Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
<u>С.Гимнастика: упражнения на снарядах.</u> Прыжки на скалке. 1) Перекладина: комбинация из нескольких элементов. 2) Равновесие: комбинация на бревне. 3) Брусья: комбинация из нескольких элементов. 4) Канат: на одних руках.	3 неделя декабря

Учебно-тренировочная игра. Контроль: подтягивание на перекладине № 2	
С.Гимнастика: <u>упражнения на снарядах.</u> Прыжки на скакалке. Опорные прыжки. Контроль: упражнения на снарядах.	4 неделя декабря
Учебно-тренировочная игра. Подведение итогов I полугодия.	
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	2 неделя января
Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка.	
Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.	3 неделя января
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
Переход с одновременного на попеременный ход.	4 неделя января
Учебно-тренировочная игра. Контроль: отжимания №3.	
Спуски со склонов с поворотами. Спуски со склонов с торможением.	1 неделя февраля
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	2 неделя февраля
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
Контроль: прохождение дистанции до 5 км.	3 неделя февраля
Учебно-тренировочная игра. Контроль: подтягивание на перекладине №3.	
Контроль: прохождение дистанции до 6 км.	4 неделя февраля
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	

Баскетбол: подбор мяча на щите. Упражнения: «Школа мяча» Челночная работа.	2 неделя марта
Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
Баскетбол: подбор мяча на щите. Упражнения: «Школа мяча» Челночная работа.	3 неделя марта
Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
Баскетбол: совершенствование передач в движении Упражнения: «Школа мяча» Челночная работа.	4 неделя марта
Учебно-тренировочная игра. Контроль: отжимания №4.	
Баскетбол: совершенствование передач в движении Упражнения: «Школа мяча» Контроль: челночная работа.	1 неделя апреля
Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
Баскетбол: броски по кольцу с разных позиций. Упражнения: «Школа мяча» Прыжковая работа.	2 неделя апреля
Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
Баскетбол: броски по кольцу с разных позиций. Упражнения: «Школа мяча» Прыжковая работа.	3 неделя апреля
Учебно-тренировочная игра. Контроль: тактическая подготовленность баскетболиста.	
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные прыжковые упражнения и упражнения на растягивание. Прыжки в высоту с разбега с 9-11 беговых шагов. Подбор и совершенствование разбега, отталкивания в прыжках.	4 неделя апреля
Учебно-тренировочная игра. Контроль: подтягивания на перекладине №4.	

Специальные прыжковые упражнение и упражнения на растягивание. <u>Прыжки в высоту с разбега с 9-11 беговых шагов.</u> Совершенствование техники перехода планки. Приземление. <u>Контроль: прыжки в высоту на результат.</u>	1 неделя мая
Учебно-тренировочная игра.	
Л.Атлетика: бег 1500 метров в спокойном темпе. Специальные беговые упражнения. Двусторонняя спортивная игра.	2 неделя мая
Учебно-тренировочная игра.	
Специальные упражнения на растягивания. Специальные беговые упражнения. Двусторонняя спортивная игра. <u>Контроль: бег на 1000 метров.</u>	3 неделя мая
Учебно-тренировочная игра.	
Специальные упражнения на растягивания. Специальные беговые упражнения. Двусторонняя спортивная игра. <u>Контроль: бег на 2000 и 3000 метров.</u>	4 неделя мая
Подведение итогов года. Двигательный режим в период летних каникул. Правила поведения на воде — купание.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 11 КЛАССА ЗА 2014-2015 г

Тема урока. Содержание.	Сроки выполнения
<u>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</u> <u>Техника безопасности на занятиях спортивными играми.</u> <u>Л.Атлетика: бег 1500 метров в спокойном темпе.</u> Специальные беговые упражнения. Двусторонняя спортивная игра.	1 неделя сентября
Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка.	
Специальные упражнения на растягивания. Специальные беговые упражнения. Двусторонняя спортивная игра. <u>Контроль: бег на 1000 метров.</u>	2 неделя сентября
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
<u>Л.Атлетика: бег 2000 метров в спокойном темпе.</u> Специальные упражнения на растягивания. Специальные беговые упражнения на лестнице. Двусторонняя спортивная игра.	3 неделя сентября
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
<u>Л.Атлетика: бег 2000 метров в спокойном темпе.</u> Специальные упражнения на растягивания. Специальные беговые упражнения на лестнице. Двусторонняя спортивная игра.	4 неделя сентября
Учебно-тренировочная игра. Контроль: отжимания №1.	

Баскетбол: <u>отсечение, блокировка и подбор мяча на щите.</u> Упражнения: «Школа мяча». Передачи мяча.	1 неделя октября
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
Баскетбол: <u>отсечение, блокировка и подбор мяча на щите.</u> Упражнения: «Школа мяча». Передачи мяча.	2 неделя октября
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
Баскетбол: <u>тактические действия в нападение — игра через заслон.</u> Упражнения: «Школа мяча». Ведение мяча. Практика судейства.	3 неделя октября
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
Баскетбол: <u>тактические действия в нападение — игра через заслон.</u> Упражнения: «Школа мяча». Ведение мяча. Практика судейства. <i>Контроль: техническая подготовленность баскетболиста.</i>	4 неделя октября
Учебно-тренировочная игра. <i>Контроль: разминочный бег до 25 минут.</i>	
Учебно-тренировочная игра.	резерв
Учебно-тренировочная игра.	резерв
<u>Техника безопасности на занятиях с/гимнастикой (акробатика)</u> Специальные силовые упражнения в парах. Акробатика 1) ю: стойка на руках, переворот боком. 2) д: стоя на коленях наклон назад, переворот боком. <i>Контроль: подтягивание на перекладине №1.</i>	2 неделя ноября
Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
С.Гимнастика: <u>акробатика.</u> Прыжки на скакалке. Специальные силовые упражнения в парах. Акробатика 1) ю: кувырок назад через ст.	3 неделя ноября

• д: из ст.на лопатках переворот назад в полушпагат. • Акробатическая комбинация	
Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
<u>С.Гимнастика: акробатика.</u> Прыжки на скалке. Специальные силовые упражнения в парах. Акробатика: кувырки в парах и через препятствие. Контроль: акробатическая комбинация.	4 неделя ноября
Учебно-тренировочная игра. Контроль: отжимания № 2	
<u>Техника безопасности на занятиях с/гимнастикой (снаряды)</u> Прыжки на скалке. 1) Перекладина: оборот вперед в упоре, вис согнувшись и выход в сед. 2) Равновесие: комбинация на бревне. 3) Брусья: из размахивания в упоре сгибание и разгибание pp на махе назад. 4) Канат: в два приема на высоту.	1 неделя декабря
Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
<u>С.Гимнастика: упражнения на снарядах:</u> 1) Перекладина: соскок махом вперед из виса над подколенках, из упора нн врозь пр.поворот кругом с перемахом л. вперед в упор. 2) Равновесие: комбинация на бревне. 3) Брусья: из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед нн врозь. 4) Канат: в два приема на высоту. Прыжки на скалке. Контроль: прыжки на скалке.	2 неделя декабря
Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
<u>С.Гимнастика: упражнения на снарядах:</u> 1) Перекладина: комбинация из нескольких элементов. 2) Равновесие: комбинация на бревне. 3) Брусья: комбинация из нескольких элементов. 4) Канат: на одних руках.	3 неделя декабря

Прыжки на скакалке.	
Учебно-тренировочная игра. Контроль: подтягивание на перекладине № 2	
С.Гимнастика: <u>упражнения на снарядах:</u> Прыжки на скакалке. Опорные прыжки. Контроль: упражнения на снарядах.	4 декабря декабря
Учебно-тренировочная игра. Подведение итогов I полугодия.	
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	2 неделя января
Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка.	
Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.	3 неделя января
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
Переход с одновременного на попеременный ход.	4 неделя января
Учебно-тренировочная игра. Контроль: отжимания №3.	
Спуски со склонов с поворотами. Спуски со склонов с торможением.	1 неделя февраля
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	2 неделя февраля
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
Контроль: прохождение дистанции до 5 км.	3 неделя февраля
Учебно-тренировочная игра. Контроль: подтягивание на перекладине №3.	
Контроль: прохождение дистанции до 6 км.	4 неделя февраля
Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	
Баскетбол: взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2 неделя

Упражнения: «Школа мяча» Челночная работа.	марта
Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
Баскетбол: взаимодействие двух игроков «подстраховка». Упражнения: «Школа мяча» Челночная работа.	3 неделя марта
Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
Баскетбол: система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Упражнения: «Школа мяча» Челночная работа.	4 неделя марта
Учебно-тренировочная игра. Контроль: отжимания №4.	
Баскетбол: система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Упражнения: «Школа мяча» Контроль: челночная работа.	1 неделя апреля
Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
Баскетбол: организация командных действий по принципу выбора удобного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Упражнения: «Школа мяча» Прыжковая работа.	2 неделя апреля
Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
Баскетбол: организация командных действий по принципу выбора удобного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Упражнения: «Школа мяча» Прыжковая работа.	3 неделя апреля
Учебно-тренировочная игра. Контроль: тактическая подготовленность баскетболиста.	
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные прыжковые упражнения и упражнения на растягивание. Прыжки в высоту с разбега с 9-11 беговых шагов. Совершенствование разбега , отталкивания в прыжках.	4 неделя апреля
Учебно-тренировочная игра. Контроль: подтягивания на перекладине №4.	

Специальные прыжковые упражнения и упражнения на растягивание. Прыжки в высоту с разбега с 9-11 беговых шагов. Совершенствование техники перехода планки. Приземление. Контроль: прыжки в высоту на результат.	1 неделя мая
Учебно-тренировочная игра.	
Л.Атлетика: бег 1500 метров в спокойном темпе. Специальные беговые упражнения. Двусторонняя спортивная игра.	2 неделя мая
Учебно-тренировочная игра.	
Специальные упражнения на растягивания. Специальные беговые упражнения. Двусторонняя спортивная игра. Контроль: бег на 1000 метров.	3 неделя мая
Учебно-тренировочная игра.	
Специальные упражнения на растягивания. Специальные беговые упражнения. Двусторонняя спортивная игра. Контроль: бег на 2000 и 3000 метров.	4 неделя мая
Подведение итогов года. Двигательный режим в период летних каникул. Правила поведения на воде — купание.	

