

Российская Федерация
Министерство образования
Ростовской области
Государственное казенное
образовательное учреждение
Ростовской области
общеобразовательная школа-
интернат среднего (полного)
общего образования № 2 г.
Каменск-Шахтинского 347800, г.
Каменск-Шахтинский
ул.Пивоварова, 16 Тел. (86365) 4-
04-96

Рекомендована
Методическим
объединением

Учителей

Протокол № от «

Председатель МО

Утверждаю

Директор ГКОУ Каменской школы-
интерната № 2



Рабочая учебная программа

По физической культуре преподавателя физического воспитания 3
ступени обучения 2 года - срок реализации программы

Составлена на основе примерной программы: для общеобразовательных школ,
комплексная по физическому воспитанию 1-11 классы, авторы: В.И.Лях, А.А.
Зданевич

Подольской Любовь Александровны.

г. Каменск-Шахтинский 2013 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основании Закона Российской Федерации «Об образовании» 2012г., ст.47, п.5 и Примерной авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.; Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет « Физическая культура» вводится как обязательный предмет , на его отводится 102 часа в год.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана ,региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ. «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной образовательной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие результат формирования физической культуры личности.

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «Физическая культура» является ведущим, но не единственным компонентом образовательной области в школе. Его освоение осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования ,занятия в спортивных секциях.

ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ - освоение основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно - оздоровительной направленностью.

ЗАДАЧИ:

- Формирование знаний и способов развития физических качеств, организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований;

- Развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств, скоростных, силовых и скоростно - силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников;
- Обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарными приемами массажа и самомассажа.

Сформированные цель и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическую и практическую, физическую подготовку учащихся.

Раздел учебного предмета «Физическое совершенствование» включает в себя два подраздела «Общая физическая подготовка» и «Технико - тактическая подготовка в избранном виде спорта». Содержание первого ориентировано на решение задач общефизической подготовки и представлено так называемыми базовыми видами спорта (гимнастика, легкая атлетика, кросс, спортивные игры, атлетическая гимнастика). Содержание второго подраздела направлено на решение задач по формированию у школьников основ здорового образа жизни, активного вовлечения в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга средствами физической культуры.

1. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

№	НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ
1.	КОНСТИТУЦИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (с изменениями на 1 июля 2007 года)
2.	ЗАКОН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об образовании» (в редакции Федерального закона от 13 января 1996 года N 12-ФЗ) (с изменениями на 17 июня 2010 года)
3.	КОНВЕНЦИЯ О ПРАВАХ РЕБЕНКА; Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года.
4.	"ОБ ОСНОВНЫХ ГАРАНТИЯХ ПРАВ РЕБЕНКА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ" Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ
5.	СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральный закон от 30 июня 2008 года № 106-ФЗ
6.	ОБ УТВЕРЖДЕНИИ КОНЦЕПЦИИ ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2025 Г. Указ Президента РФ № 1351 от 9 октября 2007 г.
7.	ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ утвержден Приказом № 373 Минобрнауки России 06.10.2009г., зарегистрирован в Минюсте России 22.12. 2009г., рег. № 17785
8.	ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ НА 2006-2010 ГОДЫ Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 23 декабря 2005 г. N 803
9.	НАЦИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ИНИЦИАТИВА «НАША НОВАЯ ШКОЛА», утвержденная Президентом Российской Федерации Д. Медведевым
10.	КОНЦЕПЦИЯ МОДЕРНИЗАЦИИ РОССИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ПЕРИОД ДО 2010 ГОДА (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.12.2001 г.№ 1756 –Р (п.2)
11.	НАЦИОНАЛЬНАЯ ДОКТРИНА ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. (утверждена постановлением Правительства РФ от 4 октября 2000 г.)
12.	ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ
13.	ОБЛАСТНОЙ ЗАКОН РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ» от 22.10.2004 N 184-ЗС (принят ЗС РО 07.10.2004) (ред. от 29.09.2009)

2. Цели изучения курса

<p>Компетенции.</p> <p>Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального, среднего, полного общего образования по физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none">- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;- умения доносить информацию в доступной, эмоционально - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	
Личностные	<p>Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none">- активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Метапредметные	<p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none">- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;- обращаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки

	<p>в движениях и передвижениях человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Предметные	<p>Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; <ul style="list-style-type: none"> - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Структура курса

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы) при (двухразовых) и трёхразовых занятиях в неделю.

№	Раздел/Тема	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1.	Базовая часть.	(52) 78	(52) 78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока.	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	(14) 21	(14) 21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	(12) 18	(12)18
1.4	Лёгкая атлетика	(14) 21	(14) 21
1.5	Кроссовая подготовка	(12) 18	(12) 18
2	Вариативная часть	(16) 24	(14) 21
2.1	Баскетбол	(16) 24	(14) 21
	Итого:	(68) 102	(66) 99

4. Контроль реализации программы.

Стартовый контроль:

Легкоатлетические тесты:

- Бег 30 метров, 60 метров.
- Прыжки в длину с места.
- Кросс 1000 метров.

Тесты по гимнастике:

- Подтягивание.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 секунд).
- Наклон вперёд из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.
- Прыжки через скакалку (за 1 минуту).

Тесты по баскетболу:

- Передачи мяча в движении.
- Ведение баскетбольного мяча змейкой.
- Штрафной бросок.
- Бросок мяча в движении после двух шагов.

5. Календарно-тематический план по физкультуре

Календарно-тематический план по физкультуре 10 класса				
I четверть (лёгкая атлетика)				
№ урока	Дата			Тема занятий
	По плану	Фактически	Вид контроля	
1	3.09		Текущий.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний. Техника спринтерского бега.
2	4.09		Зачёт.	Подтягивание. Техника спринтерского бега.
3	6.09		Текущий.	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег и челночный.
4	10.09		Зачёт.	Бег на 100м. Эстафетный бег и челночный.
5	11.09		Текущий.	Техника спринтерского бега. Эстафетный и челночный бег.
6	13.09		Зачёт.	Челночный бег. Прыжки в длину.
7	17.09		Текущий.	Прыжки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
8	18.09		Текущий.	Прыжки и многоскоки. Разучивание прыжка в длину с разбега.
9	20.09		Зачёт.	Прыжок в длину с места. Закрепление прыжка в длину с разбега.
10	24.09		Текущий.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Разучивание метания мяча.
11	25.09		Зачёт.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование метания мяча.
12	27.09		Зачёт.	Метание мяча. Разучивание метания гранаты. Кроссовая подготовка.
13	1.10		Текущий.	Метание гранаты. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.
14	2.10		Текущий.	Метание гранаты. Бег с препятствием на местности 3000м(м) и 2000м(д).
15	4.10		Зачёт.	Метание гранаты. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.
16	8.10		Текущий.	Кроссовая подготовка. Круговая подготовка.
17	9.10		Текущий.	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.
18	11.10		Текущий.	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.
19	15.10		Текущий.	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.
20	16.10		Зачёт.	Бег 1000м. Разучивание прыжка в высоту. Круговая тренировка.
21	18.10		Текущий.	Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.
22	22.10		Текущий.	Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.
23	23.10		Зачёт.	Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.
24	25.10		Текущий.	Подвижные игры.

Календарно-тематический план по физкультуре 10 класса				
II четверть (гимнастика)				
№ урока	Дата			Тема занятий
	По плану	Фактически	Вид контроля	
1	5.11		Текущий.	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Силовая подготовка.
2	6.11		Текущий.	Акробатические упражнения. Игры. Развитие координационных способностей.
3	8.11		Текущий.	Акробатические упражнения. Игры. Развитие координационных способностей.
4	12.11		Зачёт.	Акробатические упражнения. Игры. Развитие координационных способностей.
5	13.11		Текущий.	Акробатические упражнения. Игры. Развитие координационных способностей.
6	15.11		Зачёт.	Акробатические упражнения. Игры. Развитие координационных способностей.
7	19.11		Текущий.	Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей. Игры.
8	20.11		Текущий.	Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей. Игры.
9	22.11		Текущий.	Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей.
10	26.11		Зачёт.	Подтягивание. Висы и упоры. Развитие координационных способностей. Игры.
11	27.11		Текущий.	Лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей. Игры.
12	29.11		Текущий.	Лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей. Игры.
13	3.12		Зачёт.	Лазанья перелезания. Развитие координационных и силовых способностей. Игры.
14	4.12		Текущий.	Равновесия. Игры. Развитие координационных способностей.
15	6.12		Текущий.	Равновесия. Игры. Развитие координационных способностей..
16	10.12		Текущий.	Равновесия. Игры. Развитие координационных способностей.
17	11.12		Зачёт.	Равновесия. Игры. Развитие координационных способностей.
18	13.12		Текущий.	Опорный прыжок. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Игры.
19	17.12		Текущий.	Опорный прыжок. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Игры.
20	18.12		Текущий.	Опорный прыжок. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Игры.

21	20.12		Зачёт.	Опорный прыжок. Развитие координац. и скоростно-силовых способностей. Игры.
22	24.12		Текущий.	Круговая тренировка. Развитие гибкости. Игры.
23	25.12		Текущий.	Круговая тренировка. Развитие гибкости. Игры.
24	27.12		Текущий.	Круговая тренировка. Развитие гибкости. Игры.

Календарно-тематический план по физкультуре 10 класса				
III четверть (спортивные игры)				
№ урока	Дата			Тема занятий
	По плану	Фактически	Вид контроля	
1	14.01		Текущий.	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Ловля мяча от щита.
2	15.01		Текущий.	Ловля мяча от щита. Ведение различные варианты.
3	17.01		Текущий.	Ловля мяча от щита. Ведение различные варианты.
4	21.01		Текущий.	Ловля мяча от щита. Ведение различные варианты.
5	22.01		Текущий.	Броски по кольцу с разных точек. Ведение, различные варианты.
6	24.01		Текущий.	Броски по кольцу с разных точек. Различные варианты ведения.
7	28.01		Текущий.	Броски по кольцу с разных точек. Зонная защита.
8	29.01		Текущий.	Броски по кольцу с разных точек. Зонная защита.
9	31.01		Текущий.	Броски по кольцу с разных точек. Зонная защита.
10	4.02		Текущий.	Зонная защита, тактические действия в защите.
11	5.02		Текущий.	Зонная защита, тактические действия в защите.
12	7.02		Текущий.	Тактические действия в защите. Двусторонняя игра.
13	11.02		Текущий.	Тактические действия в защите. Двусторонняя игра.
14	12.02		Текущий.	Тактические действия в защите. Двусторонняя игра.
15	14.02		Текущий.	Двусторонняя игра.
16	18.02		Текущий.	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачи.
17	19.02		Текущий.	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи, передача мяча.
18	21.02		Текущий.	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи, передача мяча.
19	25.02		Текущий.	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи, передача мяча.
20	26.02		Зачёт.	Зачет передачи мяча сверху в парах. Верхняя подача, прием мяча.
21	28.02		Зачёт.	Зачет передачи мяча снизу в парах. Верхняя прямая подача.
22	4.03		Текущий.	Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача.
23	5.03		Зачёт.	Зачет верхней прямой подачи.
24	7.03		Текущий.	Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача.
25	11.03		Текущий.	Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача.

26	12.03		Текущий.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.
27	14.03		Зачёт.	Зачет верхней прямой подачи. Учебная двухсторонняя игра.
28	18.03		Текущий.	Нападающий удар. Учебная двухсторонняя игра.
29	19.03		Текущий.	Нападающий удар. Учебная двухсторонняя игра.
30	21.03		Текущий.	Нападающий удар. Учебная двухсторонняя игра.

Календарно-тематический план по физкультуре 10 класса				
IV четверть (лёгкая атлетика)				
№ урока	Дата			Тема занятий
	По плану	Фактически	Вид контроля	
1	1.04		Текущий..	Т/б на уроках л/а. Прыжки, развитие скоростно-силовых способностей.
2	2.04		Текущий.	Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка. Игры.
3	4.04		Текущий.	Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка. Игры.
4	8.04		Зачёт.	Прыжки в высоту. Игры. Кроссовая подготовка.
5	9.04		Текущий.	Прыжки и многоскоки. Кроссовая подготовка. Игры.
6	11.04		Текущий.	Прыжки и многоскоки.. Кроссовая подготовка. Игры.
7	15.04		Зачёт.	Прыжок в длину с места.Кроссовая подготовка. Игры.
8	16.04		Зачёт.	Бег 1000м. Прыжок в длину с разбега Игры.
9	18.04		Текущий.	Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка. Игра.
10	22.04		Текущий.	Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка. Игра.
11	23.04		Зачёт.	Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка. Игры.
12	25.04		Текущий.	Метание мяча. Круговая тренировка. Игры.
13	29.04		Текущий.	Метание мяча. Круговая тренировка. Игры.
14	30.04		Текущий.	Метание мяча. Круговая тренировка. Игры.
15	6.05		Зачёт.	Метание мяча. Круговая тренировка. Игры.
16	7.05		Текущий.	Метание гранаты. Игры. Круговая тренировка.
17	13.05		Текущий.	Метание гранаты. Игры .Круговая тренировка. Игры.
18	14.05		Текущий.	Метание гранаты. Игры. Круговая тренировка
19	16.05		Зачёт.	Метание гранаты. Игры. Круговая тренировка.
20	20.05		Текущий.	Старт и стартовый разгон. Спринтерский бег. Игры.
21	21.05		Текущий.	Старт и стартовый разгон. Игры. Спринтерский бег.
22	23.05		Зачёт.	Подтягивание. Игры. Эстафетный бег и челночный.
23	27.05		Зачёт.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег и челночный. Игры.
24	28.05		Текущий.	Эстафетный бег и челночный. Игры.
25	30.05		Зачёт.	Челночный бег. Эстафеты. Игры.

Календарно-тематический план по физкультуре 11 класса				
I четверть (лёгкая атлетика)				
№ урока	Дата			Тема занятий
	По плану	Фактически	Вид контроля	
1	2.09		Текущий.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний. Техника спринтерского бега.
2	3.09		Зачёт.	Подтягивание. Техника спринтерского бега.
3	5.09		Текущий.	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег и челночный.
4	9.09		Зачёт.	Бег на 100м. Эстафетный бег и челночный.
5	10.09		Текущий.	Техника спринтерского бега. Эстафетный и челночный бег.
6	12.09		Зачёт.	Челночный бег. Прыжки в длину.
7	16.09		Текущий.	Прыжки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
8	17.09		Текущий.	Прыжки и многоскоки. Разучивание прыжка в длину с разбега.
9	19.09		Зачёт.	Прыжок в длину с места. Закрепление прыжка в длину с разбега.
10	23.09		Текущий.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Разучивание метания мяча.
11	24.09		Зачёт.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование метания мяча.
12	26.09		Зачёт.	Метание мяча. Разучивание метания гранаты. Кроссовая подготовка.
13	30.09		Текущий.	Метание гранаты. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.
14	1.10		Текущий.	Метание гранаты. Бег с препятствием на местности 3000м(м) и 2000м(д).
15	3.10		Зачёт.	Метание гранаты. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.
16	7.10		Текущий.	Кроссовая подготовка. Круговая подготовка.
17	8.10		Текущий.	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.
18	10.10		Текущий.	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.
19	14.10		Текущий.	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.
20	15.10		Зачёт.	Бег 1000м. Разучивание прыжка в высоту. Круговая тренировка.
21	17.10		Текущий.	Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.
22	21.10		Текущий.	Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.
23	22.10		Зачёт.	Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.
24	24.10		Текущий.	Подвижные игры.

Календарно-тематический план по физкультуре 11 класса				
II четверть (гимнастика)				
№ урока	Дата			Тема занятий
	По плану	Фактически	Вид контроля	
1	5.11		Текущий.	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Силовая подготовка.
2	7.11		Текущий.	Акробатические упражнения. Игры. Развитие координационных способностей.
3	11.11		Текущий.	Акробатические упражнения. Игры. Развитие координационных способностей.
4	12.11		Зачёт.	Акробатические упражнения. Игры. Развитие координационных способностей.
5	14.11		Текущий.	Акробатические упражнения. Игры. Развитие координационных способностей.
6	18.11		Зачёт.	Акробатические упражнения. Игры. Развитие координационных способностей.
7	19.11		Текущий.	Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей. Игры.
8	21.11		Текущий.	Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей. Игры.
9	25.11		Текущий.	Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей.
10	26.11		Зачёт.	Подтягивание. Висы и упоры. Развитие координационных способностей. Игры.
11	28.11		Текущий.	Лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей. Игры.
12	2.12		Текущий.	Лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей. Игры.
13	3.12		Зачёт.	Лазанья перелезания. Развитие координационных и силовых способностей. Игры.
14	5.12		Текущий.	Равновесия. Игры. Развитие координационных способностей.
15	9.12		Текущий.	Равновесия. Игры. Развитие координационных способностей.
16	10.12		Текущий.	Равновесия. Игры. Развитие координационных способностей.
17	12.12		Зачёт.	Равновесия. Игры. Развитие координационных способностей.
18	16.12		Текущий.	Опорный прыжок. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Игры.
19	17.12		Текущий.	Опорный прыжок. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Игры.
20	19.12		Текущий.	Опорный прыжок. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Игры.

21	23.12		Зачёт.	Опорный прыжок. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Игры.
22	24.12		Текущий.	Круговая тренировка. Развитие гибкости. Игры.
23	26.12		Текущий.	Круговая тренировка. Развитие гибкости. Игры.
24	30.12		Текущий.	Круговая тренировка. Развитие гибкости. Игры.

Календарно-тематический план по физкультуре 11 класса				
III четверть (спортивные игры)				
№ урока	Дата			Тема занятий
	По плану	Фактически	Вид контроля	
1	13.01		Текущий.	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Ловля мяча от щита.
2	14.01		Текущий.	Ловля мяча от щита. Ведение различные варианты.
3	16.01		Текущий.	Ловля мяча от щита. Ведение различные варианты.
4	20.01		Текущий.	Ловля мяча от щита. Ведение различные варианты.
5	21.01		Текущий.	Броски по кольцу с разных точек. Ведение, различные варианты.
6	23.01		Текущий.	Броски по кольцу с разных точек. Различные варианты ведения.
7	27.01		Текущий.	Броски по кольцу с разных точек. Зонная защита.
8	28.01		Текущий.	Броски по кольцу с разных точек. Зонная защита.
9	30.01		Текущий.	Броски по кольцу с разных точек. Зонная защита.
10	3.02		Текущий.	Зонная защита, тактические действия в защите.
11	4.02		Текущий.	Зонная защита, тактические действия в защите.
12	6.02		Текущий.	Тактические действия в защите. Двусторонняя игра.
13	10.02		Текущий.	Тактические действия в защите. Двусторонняя игра.
14	11.02		Текущий.	Тактические действия в защите. Двусторонняя игра.
15	13.02		Текущий.	Двусторонняя игра.
16	17.02		Текущий.	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачи.
17	18.02		Текущий.	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи, передача мяча.
18	20.02		Текущий.	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи, передача мяча.
19	24.02		Текущий.	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи, передача мяча.
20	25.02		Зачёт.	Зачет передачи мяча сверху в парах. Верхняя подача, прием мяча.
21	27.02		Зачёт.	Зачет передачи мяча снизу в парах. Верхняя прямая подача.
22	3.03		Текущий.	Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача.
23	4.03		Зачёт.	Зачет верхней прямой подачи.
24	6.03		Текущий.	Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача.

25	10.03		Текущий.	Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача.
26	11.03		Текущий.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.
27	13.03		Зачёт.	Зачет верхней прямой подачи. Учебная двухсторонняя игра.
28	17.03		Текущий.	Нападающий удар. Учебная двухсторонняя игра.
29	18.03		Текущий.	Нападающий удар. Учебная двухсторонняя игра.
30	20.03		Текущий.	Нападающий удар. Учебная двухсторонняя игра.

Календарно-тематический план по физкультуре 11 класса				
IV четверть (лёгкая атлетика)				
№ урока	Дата			Тема занятий
	По плану	Фактически	Вид контроля	
1	31.03		Текущий..	Т/б на уроках л/а. Прыжки, развитие скоростно-силовых способностей.
2	1.04		Текущий.	Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка. Игры.
3	3.04		Текущий.	Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка. Игры.
4	7.04		Зачёт.	Прыжки в высоту. Игры. Кроссовая подготовка.
5	8.04		Текущий.	Прыжки и многоскоки. Кроссовая подготовка. Игры.
6	10.04		Текущий.	Прыжки и многоскоки.. Кроссовая подготовка. Игры.
7	14.04		Зачёт.	Прыжок в длину с места.Кроссовая подготовка. Игры.
8	15.04		Зачёт.	Бег 1000м. Прыжок в длину с разбега Игры.
9	17.04		Текущий.	Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка. Игра.
10	21.04		Текущий.	Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка. Игра.
11	22.04		Зачёт.	Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка. Игры.
12	24.04		Текущий.	Метание мяча. Круговая тренировка. Игры.
13	28.04		Текущий.	Метание мяча. Круговая тренировка. Игры.
14	29.04		Текущий.	Метание мяча. Круговая тренировка. Игры.
15	5.05		Зачёт.	Метание мяча. Круговая тренировка. Игры.
16	6.05		Текущий.	Метание гранаты. Игры. Круговая тренировка.
17	8.05		Текущий.	Метание гранаты. Игры .Круговая тренировка. Игры.
18	12.05		Текущий.	Метание гранаты. Игры. Круговая тренировка
19	13.05		Зачёт.	Метание гранаты. Игры. Круговая тренировка.
20	15.05		Текущий.	Старт и стартовый разгон. Спринтерский бег. Игры.
21	19.05		Текущий.	Старт и стартовый разгон. Игры. Спринтерский бег.
22	20.05		Зачёт.	Подтягивание. Игры. Эстафетный бег и челночный.
23	22.05		Зачёт.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег и челночный. Игры.

6. Планирование по разделам/темам:

Раздел / тема	Компетенции
<p>Раздел: «Знание о физической культуре» (информационный компонент)</p>	<p>Этот раздел соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры», и «Физическая культура человека». Представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.</p>
<p>Раздел: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</p>	<p>Этот раздел включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».</p>
<p>Раздел: «Физическое совершенствование».</p>	<p>Этот раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепления здоровья школьников. Он включает в себя следующие темы; «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью»</p>

7. Информационно - методическое обеспечение

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1.	Б.И.Мишин.	Настольная книга учителя	2003г.	«АСТ». Москва
2.	Л.М.Певица.	Программно методический комплекс.	2010г.	«РОИПК иПРО».Ростов -на -Дону.
3.	А.П.Матвеев, Т.В.Петрова.	Программа по физической культуре.	2004г.	«Дрофа». Москва.
4.	В.И.Ковалько.	Поурочные разработки 1 -9 классы.	2004г.	«ВАКО».Москва.
5.	В.И.Лях.	Тесты в физическом воспитании школьника	1998г.	«АСТ». Москва.
6.	Э.Д.Днепров.	Сборник нормативных документов.	2004г.	«Дрофа».Москва.
7.	Ю.Т.Коджаспиров.	Развивающие игры на уроке физической культуры. 5 - 11 классы.	2004г.	«Дрофа».Москва.
8.	А.П.Матвеев.	Физическая культура. 5 - 11 классы.	2008г.	«Просвещение». МОСКВА
9.	В.И.Виненко.	Физкультура. 5 - 11 классы.	2006г.	«Учитель».Волгоград.
10.	В.И.Лях, А.А.Зданевич.	Программа по физической культуре.	2009г.	«Просвещение».Москва
11.	А.Н.Каинов. Г.И.Курьерова.	Физическая культура. 1 - 11 классы.	2012г.	«Учитель». Волгоград.

8. Материально- техническое обеспечение

№	Оборудование
1.	Спортивный зал игровой
2.	Спортивный зал для н/тенниса и ОФП.
3.	Кабинет учителя
4.	Раздевалки (мужская и женская)
5.	Для гимнастики: стенки гимнастические (10ш.),бревно (высокое),козел и конь гимнастический, 2 перекладины,2 каната для лазания, мост подкидной, 4 скамейки, 10 гимнастических матов, 2штанги,блины,гантели,мячи набивные, обруча, скакалки, силовая станция,2 велотренажора.
6.	Для н/тенниса: 4 стола, 4 сетки, ракетки, шарики.
7.	Для спортивных игр: 6 комплектов щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, мячи волейбольные, ворота для мини - футбола, мячи футбольные.
8.	Для легкой атлетики: стойки для прыжков в высоту. планка для прыжков в высоту, маты для прыжков в высоту, барьеры, рулетка измерительная.
9.	Пришкольные площадки.
9.1	Легкоатлетическая дорожка.
9.2	Сектор для прыжков в длину.
9.3	Игровое поле для футбола и поле для мини - футбола.
9.4	Площадка волейбольная и баскетбольная.
9.5	Гимнастический городок.