



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»
имени М.М. Сурмача городского округа «город Дербент»

«Рассмотрено»

На заседании школьного
методического объединения
учителей физкультуры и ОБЖ
Протокол № 1
от « 28 » августа 2023 года
Руководитель ШМО
 Маграмова С.Г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
 Агамагомедова С.Н.
« 30 » августа 2023г

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ № 15
 Магомедова З.А.
Приказ № 
от «30» августа 2023 года



*Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
на 2023-2024 уч. год
10-11 классы*

Авторы программы:
Учителя физ.культуры МБОУ СОШ № 15
Гаджиев Р.М., Гусейнов Г.М.

Пояснительная записка

1. **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Федерального компонента государственного образовательного стандарта**
 - Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден МОиН РФ приказом № 1897 от 17.12.2010 года)
 - Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. № 1089
 - Примерной программой по физической культуре среднего (полного) общего образования рекомендованной Министерством образования и науки РФ, на основе авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича М: Просвещение, 2014г.
1. Рабочая программа по физической культуре ориентирована на обучающихся 10-11 классов. Уровень изучения предмета делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.
1. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.
2. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10-11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	Базовая часть	50	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
1.4	Легкая атлетика	14	14
1.5	Кроссовая подготовка	12	12
2	Вариативная часть	18	18
2,1	Баскетбол	18	18

	Итого	68	68
--	-------	----	----

Цели и задачи программы.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:

- Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью
- Целостное развитие физических и психических качеств обучаемых
- Творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих задач:

- Развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- Формирование у обучаемых культуры движения, обогащения их двигательного опыта физическими упражнениями с обще развивающей и корригирующей направленностью
- Приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями
- Воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности
- Освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии

Система контролирующих материалов, позволяющих оценить уровень и качество знаний, умений и навыков обучающихся на входном, текущем и итоговом этапе изучения предмета включает в себя контрольно измерительные материалы тестовые задания

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Тема раздела программ	Основные содержания материала
Теоретический раздел	
Теоретический раздел в процессе занятия.	Причины травматизма. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу, волейболу.
Легкая атлетика	
Спринтерский бег, эстафетный бег	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, первая помощь при травмах. Влияние бега на организм человека. Беговые упражнения. Правильная техника бега на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Финиширование
Прыжки в длину	Прыжок в длину с разбега. Основные фазы прыжка. Подводящие упражнения для освоения отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника полёта и приземления. Выполнение прыжков в длину. Определение длины своего индивидуального разбега
Метания	Правильное держание гранаты для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения для освоения и закрепления техники метания гранаты
Кроссовая подготовка	
Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности чередуя ходьбу и бег. Преодоление кроссовой дистанции
Спортивные игры	
Волейбол	Стойки и перемещения волейболиста на площадке. Приём мяча сверху и снизу. Верхняя передача мяча. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Передача мяча назад. Передача мяча в прыжке. Приём подачи. Нападающий удар. Овладению приёмами игры
Баскетбол	Стойка баскетболиста. Остановка прыжком. Упражнения для разучивания остановки прыжком. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок в кольцо в движении после ведений. Повороты. Выбивание мяча: у игрока, стоящего с мячом в руках. Передача двумя руками от груди и головы. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Передача мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Овладению приёмами игры
Гимнастика с элементами акробатики	
Строевые упражнения. Висы и упоры	Формирование необходимых навыков с помощью строевых упражнений. Овладение техникой выполнения поворотов. Повторение ранее разученных приёмов. Составлению и разучиванию новых комплексов упражнений. Положение тела в висах и упорах. Выполнение упражнений в висах. Подтягивание в виси и виси лёжа. Висы согнувшись и прогнувшись. Произвольные комбинации.

Акробатические упражнения	Выполнению акробатических комбинаций. Акробатические упражнения. Выполнение кувырка вперёд и назад. Кувырок вперед слитно. Кувырок назад в полушагат. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд
---------------------------	---

Календарно-тематическое планирование

10 Класс 68 часов					
Дата	№ урока	Тема урока	НРЭО	Форма контроля	Примечание (коррекция)
Лёгкая атлетика (8 часов)					
Тема 1 Спринтерский бег (4 часа)					
	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Бег по дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств	Гигиенические правила при подготовке мест занятия и подборе инвентаря и одежды	Текущий	
	2-3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств	Выдающиеся легкоатлеты Уральского региона	Текущий	
	4	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей		м., «5»- 13,8(ю) с; «4»- 14,3 с; «3»— 14,6с; д, 5»- 17,0с(д) ; «4»-17,5 с; «3»-18,0 с.	
Тема 2 Прыжок в длину (2 часа)					
	5-6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Приземление. Прыжок в длину. Развитие скоростных способностей		Текущий	
Тема 3 Метание гранаты (1 час)					
	7	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Влияние организма на физическую культуру	Текущий	
Тема 4 Бег на средние дистанции (1 час)					
	8	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег на результат 2000 м.		м.: «5»-7,50 «4» -8,20 «3»-9.20	

		Развитие выносливости		мин; д.: «5»- 9,50 «4»- 11,20 «3»- 11,50 мин	
Кроссовая подготовка (6 часов)					
Тема 1 Бег по пересеченной местности (6 часов)					
	9	Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	Правила при подготовке мест занятия и подборе инвентаря	Текущий	
	10-11	Равномерный бег 22 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	Цели олимпийского движения	Текущий	
	12-13	Равномерный бег 24 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости		Текущий	
	14	Равномерный бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости		м., «5»- 9,0с(ю); «4» - 9,20 с; «3»- 9,30с. д., «5»- 9,30с(д); «4» - 10,20 с; «3»- 10,30 с.	
Спортивные игры (30 часов)					
Тема 1 (Волейбол 12 часов)					
	15	Вводный инструктаж по технике безопасности. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	Занятие и подбор инвентаря	Текущий	
	16-17	Нижняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол		Текущий	
	18-19	Прием мяча двумя руками снизу. Поддача мяча с верху. Поддача мяча с низу. Развитие	Физическая культура в формировании здорового образа жизни		

		координационных способностей. Игра в волейбол		Текущий	
	20-21	Подача мяча с верху. подача мяча с низу. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	Идеи Кубертена	Текущий	
	22-23	Верхняя передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	Характеристика олимпийских видов спорта	Текущий	
	24-25	Нижняя передача мяча в тройках. Техника прямого нападающего удара через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол		Оценка техники нападающего удара через сетку	
	26	Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	Национальные игры	Текущий	
Тема 2 Баскетбол (18 часов)					
	27	Вводный инструктаж по технике безопасности. Передачи мяча различными способами на месте. Игра в баскетбол	Гигиенический правила, подбор инвентаря и одежды	Текущий	
	28-29	Стойка игрока. Бросок от груди со средней дистанции. Передачи мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Выдающие баскетболисты Уральского региона	Текущий	
	30-31	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении от головы. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол		Текущий	
	32-33	Передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении от плеча. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Применение Олимпийских принципов	Текущий	
	34-35	Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке от	Из истории развития баскетбола на Урале		

		плеча средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол		Текущий	
	36-37	Сочетание приемов ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол		Текущий	
	38-39	Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения мяча с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Спортивные игры	Текущий	
	40-41	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол	Уральские спортсмены — защитники родины	Текущий	
	42-43	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Штрафной бросок. Техника штрафной броска. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол		Оценка техники штрафного броска	
	44	Сочетание приёмов остановок и передвижений, ведения и бросков. Игра в баскетбол		Текущий	
Гимнастика (12 часов)					
Тема 1 Строевые упражнения. Висы и упоры (4 часа)					
	45	Вводный инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Повороты в движении. Упор присев на одной ноге. Развитие силы	Гигиенические правила при подготовке мест и занятии	Текущий	
	46-47	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Повороты в движении. Толчком двух ног вис углом. Мост и пово-	Выдающиеся гимнасты Магнитогорска		

		рот в упор на одном колене. Развитие силы		Текущий	
	48	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Лазанье по канату. Техника подтягивания на перекладине. Развитие силы		м.: «5»-13 р.; «4» - 10 р.; «3»- 9 р.; д.: «5»- 19р.; «4» -13 р.; «3»-11 р.	
Тема 2 Опорный прыжок (4 часа)					
	49-50	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь. Повороты в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силы		Текущий	
	51-52	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Прыжок боком. Повороты в движении. Лазанье по канату в три приема. Развитие силы	Спортивная гимнастика	Текущий	
Тема 3 Акробатические упражнения (4 часа)					
	53-54	Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Комбинация из разученных элементов. Развитие силы			
	55-56	Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок назад. Повороты в движении. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие силы		Текущий	
Кроссовая подготовка (6 часов)					
Тема 1 Бег по пересеченной местности (6 часов)					
	57	Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	Место занятия и подборе инвентаря и одежды.	Текущий	
	58-59	Равномерный бег 22 мин. ОРУ	Вклад спортсменов в		

		Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	олимпийское движение	Текущий	
	60-61	Равномерный бег 24 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	Вклад спортсменов в олимпийское движение	Текущий	
	62	Равномерный бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости		«5»-9,0с(ю); «4» - 9,20 с; «3»-9,30с. «5»-9,30с(д); «4» -10,20 с; «3»-10,30 с.	
Лёгкая атлетика (6 часов)					
Тема 1 Спринтерский бег (4 часа)					
	63-64	Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Стартовый разгон. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Применение олимпийских принципов	Текущий	
	65-66	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств		«5»-13,8(ю) с; «4»- 14,3 с; «3»— 14,6с; 5»- 17,0с(д) ; «4»-17,5 с; «3»-18,0 с.	
Тема 2 Прыжок в длину (1 час)					
	67	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	Место проведение олимпийских игр	Текущий	
Тема 3 Метание гранаты (1 час)					
	68	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств	Сохранение и укрепления здоровья у школьников	Текущий	

11 Класс 68 часов

Дата	№ урока	Тема урока	НРЭО	Форма контроля	Примечание (коррекция)
Легкая атлетика (8 часов)					
Тема 1 Спринтерский бег (4 часа)					
	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Гигиенические правила при подготовке мест занятия и подборе инвентаря и одежды.	Текущий	
	2-3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	Принципы олимпийских игр	Текущий	
	4	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей		«5»-13,8(ю) с; «4»- 14,3 с; «3»— 14,6с; 5»- 17,0с(д) ; «4»-17,5 с; «3»-18,0 с.	
Тема 2 Прыжок в длину (2 часа)					
	5-6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Приземление. Прыжок в длину Развитие скоростных способностей	Развитие легкой атлетике на Южном Урале	Текущий	
Тема 3 Метание гранаты (1 час)					
	7	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	
Тема 4 Бег на средние дистанции (1 часа)					
	8	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости		М.: «5»-7,50 «4» -8,20 «3»-9.20 мин; Д.: «5»-	

				9,50 «4»- 11,20 «3»- 11,50 мин	
Кроссовая подготовка (6 часов)					
Тема 1 Бег по пересеченной местности (6 часов)					
	9	Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	Подготовка мест занятия и подборе инвентаря и одежды	Текущий	
	10-11	Равномерный бег 22 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	Традиция проведения олимпийских игр	Текущий	
	12-13	Равномерный бег 24 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости		Текущий	
	14	Равномерный бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости		«5»-9,0с(ю); «4» - 9,20 с; «3»-9,30с. «5»-9,30с(д); «4» -10,20 с; «3»-10,30 с.	
Спортивные игры (30 часов)					
Тема 1 Волейбол (12 часов)					
	15	Вводный инструктаж по технике безопасности. Прием мяча двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	Подбор инвентаря и одежды.	Текущий	
	16-17	Нижняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол		Текущий	
	18-19	Верхняя передача мяча в колоннах. Нижняя передача мяча в колоннах. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	Заслуженные тренера Южного Урала	Текущий	

	20-21	Верхняя передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	Выдающие волейболисты г. Магнитогорска	Текущий	
		Подача мяча с верху через сетку. Подача мяча с низу через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	Физическая культура в формировании здорового образа жизни	Текущий	
	24-25	Нижняя передача мяча в тройках. Техника прямого нападающего удара через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол		Техника прямого нападающего удара через сетку	
	26	Верхняя и нижняя подача мяча через сетку. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол		Текущий	
Тема 2 Баскетбол (18 часов)					
	27	Вводный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств	Подбор инвентаря и одежды.	Текущий	
	28-29	Стойка игрока. Бросок от груди со средней дистанции. Передачи мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Национальные игры с мячом	Текущий	
	30-31	Совершенствование передвижений игрока. Бросок мяча в движении от головы. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Выдающие баскетболисты г. Магнитогорска	Текущий	

32-33	Передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении от плеча. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол		Текущий	
34-35	Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке от плеча средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол.	Польза командных игр	Текущий	
	Сочетание приемов ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Паралимпийские игры	Текущий	
36-37	Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения мяча с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Влияние физической культуры на развитие школьника.	Текущий	
38-39	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол		Текущий	
40-41	Передачи мяча различными способами в движении. Нападение быстрым прорывом. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Штрафной бросок. Игра в баскетбол	Спортивные игры	Текущий	
42-43	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Штрафной бросок. Техника штрафной броска. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол		Оценка техники штрафного броска	

	44	Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения и бросок. Игра в баскетбол		Текущий	
Гимнастика (12 часов)					
Тема 1 Строевые упражнения. Висы и упоры (4 часа)					
	45	Вводный инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы	Гигиенические правила при подготовке мест и занятии	Текущий	
	46-47	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Толчком двух ног вис углом. Повороты в движении. ОРУ. Упор присев на одной ноге. Развитие силы	Всероссийские Президентские состязание	Текущий	
	48	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Лазанье по канату. Техника подтягивания на перекладине. Развитие силы		м.: «5»-13 р.; «4» - 10 р.; «3»- 9 р.; д.: «5»- 19р.; «4» -13 р.; «3»-11 р.	
Тема 2 Опорный прыжок (4 часа)					
	49-50	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь. Повороты в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силы	Влияние физической культуры на развитие школьника	Текущий	
	51-52	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Прыжок боком. Повороты в движении. Лазанье по канату в три приема. Развитие силы		Текущий	
Тема 3 Акробатические упражнения (4 часа)					
	53-54	Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок вперед. Повороты в движении.			

		Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие силы		Текущий	
	55-56	Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок назад. Повороты в движении. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие силы		Текущий	
Кроссовая подготовка (6 часов)					
Тема 1 Бег по пересеченной местности (6 часов)					
	57	Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	Место занятия и подборе инвентаря и одежды.	Текущий	
	58-59	Равномерный бег 22 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	Вклад спортсменов в олимпийское движение	Текущий	
	60-61	Равномерный бег 24 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	Получают навыки передвижения по пересечённой местности	Текущий	
	62	Равномерный бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости		«5»-9,0с(ю); «4» - 9,20 с; «3»-9,30с. «5»-9,30с(д); «4» -10,20 с; «3»-10,30 с.	
Лёгкая атлетика (6 часов)					
Тема 1 Спринтерский бег (4 часа)					
	63-64	Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Стартовый разгон. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Инвентарь и подготовка мест занятия по физической культуре	Текущий	

	65-66	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств		«5»-13,8(ю) с; «4»- 14,3 с; «3»— 14,6с; 5»- 17,0с(д) ; «4»-17,5 с; «3»-18,0 с.	
Тема 2 Прыжок в длину (1 час)					
	67	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	Олимпийские медали	Текущий	
Тема 3 Метание гранаты (1 час)					
	68	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	

Характеристика контрольно-измерительных материалов

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются зачеты. Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании школы обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования

Физкультура	Легкая атлетика - зачет	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2014г. Физическая культура. 10-11 классы: учебник общеобразовательной организации: базовый уровень / В.И Лях.- М.:Просвещение, 2014г
	Кроссовая подготовка - зачет	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2014г. Физическая культура. 10-11 классы: учебник общеобразовательной организации: базовый уровень / В.И Лях.- М.:Просвещение, 2014г
	Гимнастика – зачет	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2014г. Физическая культура. 10-11 классы: учебник общеобразовательной организации: базовый уровень / В.И Лях.- М.:Просвещение, 2014г
	Волейбол -зачет	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2014г. Физическая культура. 10-11 классы: учебник общеобразовательной организации: базовый уровень / В.И

		Лях.- М.:Просвещение, 2014г
	Баскетбол-зачет	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2014г. Физическая культура. 10-11 классы: учебник общеобразовательной организации: базовый уровень / В.И Лях.- М.:Просвещение, 2014г

Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100м.с	13,8-14,6	16,3-18,0
	1. Подтягивание в вися на высокой перекладине (кол.раз)	8-13	-
	2. Подтягивание в вися на низкой перекладине (кол.раз)	-	11-19
К выносливости	Бег 2000 м, мин	9,0-9,3	9,3-10,3

Критерии оценивания обучающихся

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности развитие основных физических качеств - способностей

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений обучающихся в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей

10-11 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м. Легкая атлетика	13.8	14.3	14.6	17.0	17.5	18.0
2	Кросс 2000 м, мин. Кроссовая подготовка	9.0	9.20	9.30	9.30	9.20	10.30
3	1. Подтягивание в висе на высокой перекладине(м) (кол.раз).	13	10	8	-	-	-
	2. Подтягивание в висе на низкой перекладине(д) (кол.раз). Гимнастика	-	-	-	19	13	11
4	10 класс Прямой нападающий удар. Волейбол	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
	11 класс Прямой нападающий удар. Волейбол	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
5	10 класс Штрафной бросок . Баскетбол	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
	11 класс Штрафной бросок . Баскетбол	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

Учебно-методический комплекс

Физическая культура	Классы	Учебные пособия	Учебники
---------------------	--------	-----------------	----------

Физическая культура	10 классы	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2014г.	Физическая культура. 10-11 классы: учебник общеобразовательной организации: базовый уровень / В.И Лях.- М.:Просвещение, 2014г
Физическая культура	11 классы	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2014г.	Физическая культура. 10-11 классы: учебник общеобразовательной организации: базовый уровень / В.И Лях.- М.:Просвещение, 2014г