

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа поселка Борское Гвардейского муниципального округа
Калининградской области»**

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол педагогического совета
МБОУ «СШ пос. Борское»
№ 10 от 29. 06. 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СШ пос. Борское»

Т.Н. Литвинчук

Приказ № 98 от 30.06.2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета (курса)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

10-11 класс
базовый уровень
основного общего образования

на 2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

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.

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.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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 вперёд слитно. Кувырок назад в полушпагат. 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. 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	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 верха. Поддача мяча с низу. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	Физическая культура в формировании здорового образа жизни	Текущий	
20-21	Поддача мяча с верха. Поддача 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	Гигиенические 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	Выдающиеся баскетболисты Уральского региона	Текущий	
30-31	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча		Текущий	

		в движении от головы. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол			
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 плеча средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Из истории развития баскетбола на Урале	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	Гигиенические правила при подготовке мест и занятии	Текущий	

		на одной ноге. Развитие силы			
46-47	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Повороты в движении. Толчком двух ног вис углом. Мост и поворот в упор на одном колене. Развитие силы	Выдающиеся гимнасты Магнитогорска	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 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	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	Текущий	
---	---	---	---------	--

			инвентаря и одежды.		
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.		Текущий		

		Развитие выносливости			
	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 верха 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	Подбор инвентаря и		

		передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств	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	Выдающиеся 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	Спортивные игры	Текущий	

		прыжке со средней дистанции. Штрафной бросок. Игра в баскетбол			
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

	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