


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области
Администрация Питерского муниципального района
Саратовской области
МОУ «СОШ с. Питерка»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель РМО
учителей физической
культуры


Швецов

В.Н. 

№ 1 от «29» 08 2024
г.

СОГЛАСОВАНО


Заместитель директора по
УВР

Земцова О.Э. 

№ 1 от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ с.
Питерка»

Захарова А.А. 

№ 1 от «29» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

уровень среднего общего образования,
10 класс

Количество часов – 2 часа в неделю

с. Питерка 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 10 класса разработана в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура»; на основе Примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре авторов Ляха В.И. и Зданевича А.А.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011»

В соответствии с федеральным базисным планом и учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в средней школе и на его изучение отводится 68 часов в год при двухразовых занятиях в неделю.

Характеристика учебного предмета

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

– Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

– Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

– Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

– Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

– Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов:

– Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические 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 и координационных способностей.

– Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке 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.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных

лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенции.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, обще-предметных и предметных компетенций.**

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и

инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации

проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию *информационной компетентности учащихся*: формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема) использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися *коммуникативной компетенцией*: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков *рефлексивной деятельности* особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на *воспитание* школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10 классе (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеоматериалы, аудиоматериалы.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для

подготовки учащихся 9–11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения используется следующий учебник: Физическая культура: 10-11 классы/ под редакцией В,И,Ляха

Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время в процессе уроков.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	12	-
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18
	Прыжок в длину с места, см	230	185
Выносливость	Бег 2000 м, мин, с	-	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.00	-

Требования к уровню подготовки

Учащихся 10 - 11 классов

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответил ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Содержание программного материала состоит из двух 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 часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Рабочая программа рассчитана на 68 ч. Уроки физкультуры – 2 часа в неделю.

В рабочей программе раздел «Лыжная подготовка» заменен разделом «спортивные игры», где добавлены часы на Баскетбол, Волейбол.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

1 четверть

Содержание	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Учебные действия	Контроль	Дата
Основы знаний о физической культуре			В процессе уроков		
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.			Уметь работать с дополнительной литературой		
Уровень физической подготовленности			Определять уровень физ. подготовленности	опрос	
Физ. подготовка и ее связь с укреплением здоровья, нормативы ГТО			Знать нормативы ГТО по своей ступени		
Легкая атлетика – 16 часов		4ч	Мотивация учащихся к занятиям на уроках л/а		
Низкий старт и стартовый разгон бег 60м		1		текущий	
Бег с ускорением до 200м		1		текущий	
Техника эстафетного бега		1			
Совершенствование длительного бега		4 ч	оценку учителя.		
Бег в равномерном и переменном темпе до 15-17мин.		1		текущий	
Бег 1000м.		1	Оценивать правильность	норматив	
Бег 1500 м.		1	Выполнения двигательных действий	норматив	
Бег 2000 м.		1			
Совершенствование метания мяча		4ч			
Техника метания гранаты с места 500 г/девушки, 700 г/юноши		1		текущий	

Метание гранаты с 5-7 шагов разбега		1		текущий	
Метание гранаты с разбега		1			
Метание на результат		1	Осуществлять анализ выполненных действий	норматив	
Совершенствование прыжка в длину с разбега		4ч			
Прыжок в длину с 12 шагов разбега		1		Текущий	
Прыжок в длину преодолевая планку на высоте 30-40см.		1	Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и сверстниками	Текущий	
Прыжок с разбега		1		Норматив	
Прыжок с разбега на результат		1			

2 четверть

Гимнастика

содержание	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов в по теме	Учебные действия	Контроль	Дата
Основы знаний о физической культуре			В процессе уроков		
Техника безопасности на уроках гимнастики					
Значение физических упражнений					
Строевые упражнения			В процессе уроков		
Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре				Текущий	
Повороты на месте и в движении, строевой шаг.					
Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов	16 ч				
Кувырок, длинный кувырок вперед		1	Оценивать технику акробатических упражнения	Техника выполнения упражнений	
Кувырок назад					

Стойка на голове и, стойка на руках		1	Составлять комбинации		
Акробатическая комбинация из 10 элементов		2	Оказывать помощь уч-ся		
Опорный прыжок(козел в длину, высота 110-120см)		1	Анализировать правильность выполнения		
Прыжок ноги врозь		1		Техника выполнения	
Прыжок согнув ноги		1	Выявлять ошибки		
Упражнения на перекладине		1	Активно помогать их исправлению		
Подтягивание в висе и висе лежа		1		Кол-во раз	
Подъем переворотом на высокой перекладине		1		Кол-во раз	
Мах вперед, махом назад соскок		1	Правильно выполнять упражнения		
Силовая гимнастика		2ч			
Гимнастическая полоса препятствий		2ч			
Силовая гибкость		1			

3 четверть

содержание	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов в по теме	Учебные действия	Контроль	Дата
Основы знаний о физ.культуре			Знать правила с/и		
БАСКЕТБОЛ – 12 часов	12ч				
Передвижения, остановки, повороты, стойки баскетболиста			Описывать технику игровых действий	текущий	
Освоение ловли и передачи мяча		3ч			
Ловля и передача мяча двумя руками и одной			Выявлять ошибки и оценивать	текущий	

рукой без сопротивления защитника в парах на месте и движении			технические действия у сверстников		
Освоение техники ведения мяча		3ч		оценивание правильности технических действий	
Ведение мяча в различной стойке		1	Определять степень утомляемости во время игровой деятельности		
Ведение с изменением направления		1			
Ведение с сопротивлением защитника		1			
Овладение техники бросков мяча		3ч			
Бросок одной рукой от плеча		1	Организовывать совместные занятия	правильность выполнения	
Бросок от головы двумя руками					
Бросок в прыжке			Осуществлять судейство	точность	
Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения и ловли		2	С уважением относиться к сверстникам	Текущий самооценка	
Освоение индивидуальной техники защиты		3ч	Уметь управлять своими эмоциями		
Вырывание и выбивание мяча, Тактические действия в защите и нападении				текущий	
ВОЛЕЙБОЛ – 8 часов	8 ч				
Освоение передачи сверху		3ч			
Передача над собой на месте , в движении и после перемещения		1	Выявлять ошибки и оценивать действия	Текущий самооценка	
Передача в парах над собой, партнеру		1			
Передача в тройках с поворотами и сменой мест		1	Взаимодействовать со сверстниками в процесс совместного освоения технических действий	Правильность выполнения	
Прием мяча снизу двумя руками		3ч			
Прием снизу в парах после передачи партнера,		1			

отскока от пола					
Прием мяча снизу от стены и передача над собой		1	Выполнять правила игры	Текущий	самооценка
Нижняя подача, верхняя подача		1	Относиться к сопернику с уважением	Точность	выполнения
Игровые действия		2	Использовать игру в организации активного отдыха	Участие в игровой деятельности	
Нападающий удар (разл. варианты)		1			
Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.		1	Оценивать технику	Текущий	

4 четверть

СОДЕРЖАНИЕ	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Учебные действия	Контроль	Дата
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 10 часов	10ч				
Техника прыжка в высоту с разбега		2ч			
С5-8 шагов разбега переход через планку, приземление		1	Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике	Текущий	
Прыжок с разбега способом «перешагивание» на результат		1		Норматив	
СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ		3 ч			
Низкий старт и стартовый разгон до 15-20м		1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Текущий	
Бег с ускорением 3-4раза по 60-100м		1		Текущий	
Бег 60м, 100м на результат		1		Норматив	
БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ		2ч	Применять правила		
Бег 1000м на результат		1	Подбора одежды для занятий на воздухе	Норматив	
Бег 2000м, 3000м на результат		1		Норматив	
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА		2ч			

Прыжок в длину с 12-15 шагов (отталкивание и полет)		1	Описывать технику двигательных действий	Текущий	
Прыжок с 15-20м на результат		1	Уметь исправлять ошибки	Норматив	
МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ		2ч			
Метание с небольшого разбега		1	Соблюдать технику безопасности	Текущий	
Метание с разбега на результат		1		Норматив	
Развитие двигательных качеств			В процессе уроков		
Тестовые упражнения			В процессе уроков		
Подготовка к сдаче норм ГТО		5	В процессе уроков	Текущий	
ИТОГО:		68 часов			