

«Утверждено»

Директор МБОУ «Лицей № 34»

_____ / Мугу Б.Р./

Приказ № 39 от «01» сентября 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«Физическая культура»
основного общего образования

10 классы

Разработчик: Пелипко Е.В

Принято решением
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

2023-2024 учебный год

г. Майкоп

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 10 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой

укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений

в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и

учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

ФОРМЫ УЧЁТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рабочая программа воспитания МБОУ «Лицей №34» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: — демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности — использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

Готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, Оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила Техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

Готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

Осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности

Анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

Характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;

Руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака

Устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

Устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

Устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

Вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

Описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

Оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

Наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

Составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

Составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

Активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

Разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

Организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:

Проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

Объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

Объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

Составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

Выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

Составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

Выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

Выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

Выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;

Наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении);

Использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

Волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

Футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Контрольно-измерительные материалы:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором: Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если: В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором: Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	За тоже выполнение, если: При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	За выполнение, в котором: Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с предыдущим уроком.	За выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: Самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: Организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темп прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике - путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Например, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости следует учитывать, что темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценивании темпов прироста учитель должен учитывать вышеприведенные аргументы, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение хороших результатов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой отметки.

Тесты для определения уровня физической подготовленности учащихся содержатся в Комплексной программе по физической культуре 1 -11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010 г.)

В данной программе оценивается уровень развития скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости.

Итоговое оценивание

Итоговая отметка по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют отметки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний о физической культуре», умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия

Тематическое планирование 10 класс

Наименование раздела (темы)	Количество часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	6	01.09.2023 19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/terminology/term/2 http://zdd.1september.ru/
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	9	22.09.2023 20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/terminology/term/2 http://zdd.1september.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	31	24.10.2023 19.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/terminology/term/2 http://zdd.1september.ru/
СПОРТ	22	21.02.2024 26.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/terminology/term/2 http://zdd.1september.ru/

**Календарно-тематическое планирование на 2023/2024 учебный год
10 класс, 68 часов**

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения		Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
				план	факт		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
1-2.	1.1.	Зарождение олимпийского движения	2	01.09.2023 05.09.2023		узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;;	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)
3.	1.2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	08.09.2023		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	подтягивание из виса (мальчики) – 4 раза; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (девочки) – 15 раз.
4.	1.3	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	11.09.2023		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и	Переход из упора присев в упор лежа (для развития общей выносливости, укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса). Учитывается количество повторений за 1 мин.; улучшить на 3 раза.

						отечественном олимпийском движении;	
5-6.	1.4	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	2	15.09.2023 19.09.2023		узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта;	Лежа на спине поднимание прямых ног 15 раз
Итого по разделу			6				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
7.	2.1	Ведение дневника физической культуры	1	22.09.2023		составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	прыжки со скакалкой за 15 с: 38 раз – мальчики; 42 раза - девочки. Прыжки в длину с места: 175см (мальчики) и 160 см (девочки)
8.	2.2	Понятие «техническая подготовка	1	27.09.2023		осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)

						технической подготовки для школьников;;	
9.	2.3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	29.09.2023		осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;;	Переход из упора присев в упор лежа (для развития общей выносливости, укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса). Учитывается количество повторений за 1 мин.; улучшить на 3 раза.
10.	2.4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	03.10.2023		разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	Наклоны вперед (для развития гибкости, равновесия, общей выносливости). И. п.— ноги на шире плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола; 2 — выпрямиться, руки вверх, прогнуться. Учитывается количество наклонов за 1,5 мин. и

						(результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);;	качество выполнения; улучшить на 3 раза.
11.	2.5	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	06.10.2023		устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;;	прыжки со скакалкой за 15 с: 38 раз – мальчики; 42 раза - девочки. Прыжки в длину с места: 175см (мальчики) и 160 см (девочки)
12.	2.6	Планирование занятий технической подготовкой	1	11.10.2023		осмысливают понятие «техническая подготовка»; выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см - девочки

					деятельности; укреплении здоровья и физической подготовленности; приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;	
13.	2.7	Составление плана занятий по технической подготовке	1	13.10.2023	устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;;	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)
14.	2.8	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	17.10.2023	устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения	Лежа на спине поднимание прямых ног 15 раз

						травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;;	
15.	2.9	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	20.10.2023		обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений; приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;;	Переход из упора присев в упор лежа (для развития общей выносливости, укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса). Учитывается количество повторений за 1 мин.; улучшить на 3 раза.
	Итого по разделу		9				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
16.	3.1	Упражнения для коррекции телосложения	1	24.10.2023		определяю мышечные группы для направленного их развития; отбирают необходимые упражнения;;	подтягивание из виса (мальчики) – 4 раза; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (девочки) – 15 раз.
17.	3.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	27.10.2023		отбирают упражнения без предмета и с предметом;	Наклоны вперед (для развития гибкости, равновесия, общей выносливости).

						выполняют на месте из разных исходных положений; в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения; ; с фиксированным положением тела) режиме;;	И. п.— ноги на шире плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола; 2 — выпрямиться, руки вверх, прогнуться. Учитывается количество наклонов за 1,5 мин. и качество выполнения; улучшить на 3 раза.
18.	3.3	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	1	07.11.2023		составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;;	прыжки со скакалкой за 15 с: 38 раз – мальчики; 42 раза - девочки. Прыжки в длину с места: 175см (мальчики) и 160 см (девочки)
19.	3.4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические пирамиды	1	10.11.2023		анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;;	Наклоны вперед (для развития гибкости, равновесия, общей выносливости). И. п.— ноги на шире плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола; 2 — выпрямиться, руки вверх, прогнуться. Учитывается количество наклонов за 1,5 мин. и качество выполнения; улучшить на 3 раза.
20.	3.5	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	1	13.11.2023		составляют план самостоятельного обучения стойке на	прыжки со скакалкой за 15 с: 38 раз – мальчики; 42 раза - девочки. Прыжки

						голове с опорой на руки; разучивают его по фазам и в полной координации;;	в длину с места: 175см (мальчики) и 160 см (девочки)
21.	3.6	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	14.11.2023		ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 20 раз (мальчики); 15 раз (девочки)
22.	3.7	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической	1	20.11.2023		ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см - девочки

		комбинации из хорошо освоенных упражнений					
23.	3.8	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	1	23.11.2023		повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма; контролируют её выполнение другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;;	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)
24.	3.9	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	27.11.2023		наблюдают и анализируют образец техники учителя; обсуждают фазы движения; определяют технические трудности в их выполнении;;;	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
25.	3.10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики	1	30.11.2023		составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки; разучивают его по	Переход из упора присев в упор лежа (для развития общей выносливости, укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса). Учитывается количество повторений за 1 мин.; улучшить на 3 раза.

						фазам и в полной координации;;	
26.	3.11	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</i>	1	04.12.2023		наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом; определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности; делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	подтягивание из виса (мальчики) – 4 раза; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (девочки) – 15 раз.
27.	3.12	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</i>	1	06.12.2023		разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;;	Лежа на спине поднимание прямых ног 15 раз

28.	3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1	11.12.2023		наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом; определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности; делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	Наклоны вперед (для развития гибкости, равновесия, общей выносливости). И. п.— ноги на шире плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола; 2 — выпрямиться, руки вверх, прогнуться. Учитывается количество наклонов за 1,5 мин. и качество выполнения; улучшить на 3 раза.
29.	3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	14.12.2023		описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку; разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;;	Лежа на спине поднимание прямых ног 15 раз
30.	3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	18.12.2023		анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания	Наклоны вперед (для развития гибкости, равновесия, общей выносливости). И. п.— ноги на шире плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола; 2 — выпрямиться, руки

						в мишень; вносят коррекцию в процесс самообучения.;;	вверх, прогнуться. Учитывается количество наклонов за 1,5 мин. и качество выполнения; улучшить на 3 раза.
31.	3.16	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	21.12.2023		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами; ; «наступление» и «прыжковый бег»;;	сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 20 раз (мальчики); 15 раз (девочки)
32.	3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1	25.12.2023		наблюдают и анализируют образец техники учителя; обсуждают фазы движения; определяют технические трудности в их выполнении; делают выводы;;;;	Наклоны вперед (для развития гибкости, равновесия, общей выносливости). И. п.— ноги на шире плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола; 2 — выпрямиться, руки вверх, прогнуться. Учитывается количество наклонов за 1,5 мин. и качество выполнения; улучшить на 3 раза.
33.	3.18	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	29.12.2023		разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

		использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором				в полной координации при спуске с пологого склона;;	
34.	3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1	09.01.2024		составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; разучивают подводящие и имитационные упражнения; фазы движения и переход в целом в полной координации;;	Переход из упора присев в упор лежа (для развития общей выносливости, укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса). Учитывается количество повторений за 1 мин.; улучшить на 3 раза.
35.	3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	11.01.2024		составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; разучивают подводящие и имитационные упражнения; фазы движения и	подтягивание из виса (мальчики) – 4 раза; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (девочки) – 15 раз.

						переход в целом в полной координации;;	
36.	3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	15.01.2024		составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; разучивают подводящие и имитационные упражнения;	Имитировать броски 30 раз
37.	3.22	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	16.01.2024		контролируют технику выполнения торможения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в парах).;;	Имитировать броски 30 раз
38.	3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	22.01.2024		наблюдают и анализируют образец техники учителя;	сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 20 раз (мальчики); 15 раз (девочки)

						обсуждают её элементы; определяют трудности в их выполнении;;	
39.	3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	25.01.2024		составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
40.	3.25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	29.01.2024		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Имитировать броски 30 раз
41.	3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	1	01.02.2024		совершенствуют технику ведения	Имитировать броски 30 раз

		Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу				мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;;;	
42.	3.27	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	05.02.2024		закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди; изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;;	сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 20 раз (мальчики); 15 раз (девочки)
43.	3.28	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Верхняя прямая подача мяча	1	06.02.2024		контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;;	подтягивание из виса (мальчики) – 4 раза; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (девочки) – 15 раз.

44.	3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	12.02.2024		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову; определяют её основные элементы; особенности технического выполнения; делают выводы;;	сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 20 раз (мальчики); 15 раз (девочки)
45.	3.30	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	15.02.2024		разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180°(обучение в парах);;	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см - девочки
46.	3.31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	19.02.2024		разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);;	Переход из упора присев в упор лежа (для развития общей выносливости, укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса). Учитывается количество повторений за 1 мин.; улучшить на 3 раза.
	Итого по разделу		31				
	Раздел 4. СПОРТ						
47-68	4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	22	21.02.2024 26.05.2024		осваивают содержание Примерных модульных	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	
	Итого по разделу	22				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

С рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.:

Просвещение, 2011 год);

Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А. Зданевич.-М Просвещение, 2010);

С авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.: Просвещение, 2010):

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/> <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> <http://zdd.1september.ru/>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи, гимнастические маты, конусы, стадион, спортивный зал, волейбольная сетка, разметка, баскетбольный щит ,мишени для метания

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Секундомер, беговая дорожка, свисток, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца.