

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №6 имени Героя Советского Союза В. Н. Банцекина  
городского округа Сызрань Самарской области**

РАССМОТРЕНА

На заседании МО  
учителей спортивно-  
эстетического цикла  
Протокол № 1  
от 27.08.2021 г.

ПРОВЕРЕНА

Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ О.Е.Панкратова  
от 27.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директором  
ГБОУ СОШ № 6 г.о.Сызрань  
\_\_\_\_\_ С.В.Жукова  
Приказ №418-од  
от 30.08.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
10-11 классы**

Рабочая программа по **физической культуре** для 10-11 классов разработана в соответствии:

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 в редакции приказов Минобрнауки № 1644 от 29.12.2014 и № 1577 от 31.12.2015), рабочих программ. Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г., Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ №6 г.о.Сызрань, учебного плана ГБОУ СОШ №6 г.о.Сызрань.

**Данная рабочая программа реализуется на основе Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич:**

**УМК «Физическая культура. 10 класс»**

Физическая культура. 10-11 класс. Учебник Автор В.И.Лях, Москва, «Просвещение», 2016 год, **1.3.6.1.2.1**

**УМК «Физическая культура. 11 класс»**

Физическая культура. 10-11 класс. Учебник Автор В.И.Лях, Москва, «Просвещение», 2016 год, **1.3.6.1.2.1**

#### **Количество часов, отведенное на изучение предмета в учебном плане**

Всего: 204 часов

В 10 классе: всего 102ч, в неделю 3 ч

В 11 классе: всего 102ч, в неделю 3 ч

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно - смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

## Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

## Предметные результаты:

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<b>10 – 11 класс</b>	
<b>Знания о физической культуре</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;</li> <li>– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления формы её организации в современном обществе;</li> <li>– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>– определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>– разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>– руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;</li> <li>– характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;</li> <li>– характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> <li>– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>– давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;</li> <li>– характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.</li> </ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;</li> <li>– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);</li> <li>– самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>– взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul>
---	--

#### **Физическое совершенствование**

<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>– выполнять акробатические упражнения (стойка на лопатках, «мост» из положения лежа и стоя, кувырки вперед и назад, два кувырка вперед слитно, кувырок назад в полушпагат, стойки на голове и руках, «колесо»);</li> <li>– выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);</li> <li>– выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол (передача мяча сверху и снизу двумя руками, подача мяча);</li> <li>– выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо с места и после ведения);</li> <li>– выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>– выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>– выполнять основные технические действия (подача мяча в 30-60 % точности) и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>– выполнять основные технические действия (броски с места в 30- 50% точности, броски после ведения в 20-40% точности) и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>– самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартси др.).</li> </ul>
--	---

### Выполнение тестовых нормативов по физической подготовке. 10-11 класс

		Обучающиеся научатся:		Обучающиеся получат возможность научиться:	
		Выполнять тестовые нормативы			
		<u>не хуже результата</u>		<u>лучше результата</u>	
		10 класс	11 класс	10 класс	11 класс
Бег 30 метров, (с)	Мальчики	5.3	5.2	4.9-4.6	4.8-4.5
	Девочки	5.7	5.7	5.3-5.0	5.3-5.0
Прыжок в длину с места (см.)	Мальчики	195	200	210-225	220-240
	Девочки	170	170	185-200	185-205
Бег 100 метров (сек.)	Мальчики	15.5	15.0	14.9-14.5	14.6-14.2
	Девочки	17.8	17.5	17.0-16.5	16.0-16.5
Бег 1000 метров (мин.)	Мальчики	4.45	4.30	4.15-3.45	4.10-3.40
	Девочки	6.30	6.30	5.40-4.40	5.40-4.40
Метание гранаты на дальность (метр.)	Мальчики	22	26	26-32	32-38
	Девочки	11	12	13-18	18-23
Челночный бег 3*10 метров (сек.)	Мальчики	8,2	8,1	7,7-7,4	7,6-7,3
	Девочки	9,7	9,6	9,0-8,4	9,0-8,4
Вис на согнутых руках (сек.)	Мальчики	20	25	35-50	40-56
	Девочки	8	9	14-20	15-22
Подтягивание: – из виса - из виса лежа	Мальчики	4	5	8-11	9-12
	Девочки	8	8	13-18	14-18

## Выпускник

научится	получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</li> <li>– характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закалывания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li> <li>– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</li> <li>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</li> <li>– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);</li> <li>– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</li> <li>– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</li> <li>– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</li> <li>– выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</li> <li>– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</li> <li>– планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;</li> <li>– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</li> <li>– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>–</li> </ul>



# Содержание учебного предмета «Физическая культура»

## 10 – 11 класс (102 часа)

### Знания о физической культуре

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика,).

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

### **Способы двигательной деятельности**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием оздоровительного бега, аэробики.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Легкая атлетика.**

Высокий старт. Бег на результат 30 и 60 м. Бег на 1000 м. Прыжки в длину с места и разбега. Метания в цель и на дальность. Эстафеты. Варианты челночного бега. Теоретические сведения о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

### ***Баскетбол.***

Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места. Игры и игровые задания 2:1, 1:1. Подвижные игры. Баскетбольная эстафета. Учебные игры. Соревновательные игры. Теоретические сведения о терминологии баскетбола. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

### ***Волейбол.***

Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Игра в пионербол с элементами волейбола. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Учебные игры. Соревновательные игры. Теоретические сведения о терминологии волейбола. Правила и организация игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

### ***Футбол.***

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, Варианты техники приема и передач мяча. Варианты защитных действий. Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренге в две и в три. Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения стоя. Стойка на голове силой. Стойка на руках. «Колесо». Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Теоретические сведения о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховки и помощи во время занятий; обеспечении техники безопасности. Вис на согнутых руках.

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»  
10-11 классы**

№ п/п	Основное содержание	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1.	Знания о физической культуре (В процессе урока)		<ul style="list-style-type: none"> <li>– побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, установление и поддержка доброжелательной атмосферы, что позволяет воспитать человека, знающего и соблюдающего основные правила этикета в обществе;</li> <li>– инициирование доверительных отношений между учителем и его учениками через поощрение, поддержку, похвалу, просьбу, поручение учителя, что способствуют привлечению внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>– применение написания рефератов и докладов, что позволит развивать навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, навыки исследовательской деятельности.</li> </ul>
2.	Гимнастика с основами акробатики – 18 часов		<ul style="list-style-type: none"> <li>– побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, установление и поддержка доброжелательной атмосферы, что позволяет воспитать человека, знающего и соблюдающего основные правила этикета в обществе;</li> <li>– инициирование доверительных отношений между учителем и его учениками через поощрение, поддержку, похвалу, просьбу, поручение учителя, что способствуют привлечению внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>– применение групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими людьми, в том числе вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</li> </ul>
3.	Легкая атлетика – 22 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>– побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, установление и поддержка доброжелательной атмосферы, что позволяет воспитать человека, знающего и соблюдающего основные правила этикета в обществе;</li> <li>– инициирование доверительных отношений между учителем и его учениками через поощрение, поддержку, похвалу, просьбу, поручение учителя, что способствуют привлечению внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>– применение групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</li> </ul>
4.	Баскетбол – 18 часов		<ul style="list-style-type: none"> <li>– побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, установление и поддержка доброжелательной атмосферы, что позволяет воспитать человека, знающего и соблюдающего основные правила этикета в обществе;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– инициирование доверительных отношений между учителем и его учениками через поощрение, поддержку, похвалу, просьбу, поручение учителя, что способствуют привлечению внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>– включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> </ul>
5.	Волейбол – 18 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>– побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, установление и поддержка доброжелательной атмосферы, что позволяет воспитать человека, знающего и соблюдающего основные правила этикета в обществе;</li> <li>– инициирование доверительных отношений между учителем и его учениками через поощрение, поддержку, похвалу, просьбу, поручение учителя, что способствуют привлечению внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>– включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> </ul>
6.	Футбол – 8 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>– побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, установление и поддержка доброжелательной атмосферы, что позволяет воспитать человека, знающего и соблюдающего основные правила этикета в обществе;</li> <li>– инициирование доверительных отношений между учителем и его учениками через поощрение, поддержку, похвалу, просьбу, поручение учителя, что способствуют привлечению внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>– включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> </ul>
7.	Кроссовая подготовка – 18 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>– побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, установление и поддержка доброжелательной атмосферы, что позволяет воспитать человека, знающего и соблюдающего основные правила этикета в обществе;</li> <li>– инициирование доверительных отношений между учителем и его учениками через поощрение, поддержку, похвалу, просьбу, поручение учителя, что способствуют привлечению внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>– применение групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</li> </ul>
	102 часа	

