

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вологодского муниципального района
«Огарковская средняя школа имени М.Г. Лобытова»

«Рассмотрено и Принято»
на заседании Педагогического совета

Директор



«Утверждено»

Н.В. Мурзаева

Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Приказ № 170
от «30» августа 2022 года

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
(базовый уровень)

10-11 классы

Срок реализации: 2 года

Составитель: Бобрикова К.Н.

п. Огарково
2022 год

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост

– оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной

информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– 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;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

–

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
-

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров

для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

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

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

II. Содержание учебного предмета

Основное содержание физического образования представлено следующими содержательными линиями:

- Физическая культура и здоровый образ жизни
- Физкультурно-оздоровительная деятельность
- Физическое совершенствование
- Легкая атлетика
- Спортивные игры
- Гимнастика с элементами акробатики
- Лыжная подготовка

Предлагаемые содержательные линии ориентированы на сохранение преемственности с предметом Физическая культура для средней школы.

Данные содержательные линии более детально проработаны во всех разделах программы в соответствии с учебниками по физической культуре: Физическая культура. 10—11 классы : учеб.для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.: ил.

Содержательные линии предмета «Физическая культура» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть рассчитана на 10- 11 класс ознакомление в ходе каждого урока с тем или иным материалом:

Физическая культура и здоровый образ жизни

– Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

– Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.
- Формы организации занятий физической культурой.
- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Современное состояние физической культуры и спорта в России.
- *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

- Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
- Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
- Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

В соответствии с учебным планом ОУ на учебный предмет «Физическая культура» отводится разное количество часов: 2 часа в неделю, 34 учебных недели – 68 часов в год; 3 часа в неделю, 34 учебных недели – 102 часа в год.

Практическая часть:

10 класс (2 часа в неделю - 68 часов в год)

Лёгкая атлетика. (23 часа). Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Спортивные игры. (23 часа). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты техники приема и передач мяча.

Гимнастика с элементами акробатики. (10 часов). Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад. Прыжок ноги врозь через косяк в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)

Лыжная подготовка. (12 часа). Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 2 км (девушки) и до 3 км (юноши)

Региональный компонент представлен различными содержательными линиями в следующих разделах:

Раздел 1. Легкая атлетика- достижения и участие спортсменов Вологодской области на различных видах соревнований по данному виду спорта. Вологжане тренера в различных видах спорта.

Раздел 2. Спортивные игры- достижения и участие спортсменов Вологодской области на различных видах соревнований по данному виду спорта. Вологжане тренера в различных видах спорта.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики- достижения и участие спортсменов Вологодской области на различных видах соревнований по данному виду спорта. Вологжане тренера в различных видах спорта.

Раздел 4. Лыжная подготовка- достижения и участие спортсменов Вологодской области на различных видах соревнований по данному виду спорта. Вологжане тренера в различных видах спорта

11 класс (2 часа в неделю - 68 часов в год)

Лёгкая атлетика. (22 часа). Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Длительный бег до 20 мин.

Спортивные игры. (22 часа). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты техники приема и передач мяча.

Гимнастика с элементами акробатики. (12 часов). Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по

восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Лыжная подготовка. (12 часов). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 4 км (юноши)

Практическая часть:

10 класс (3 часа в неделю - 102 часа в год)

Лёгкая атлетика. (35 часов). Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Спортивные игры. (31 час). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты техники приема и передач мяча.

Гимнастика с элементами акробатики. (18 часов). Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Прыжок ноги врозь через кося в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)

Лыжная подготовка. (18 часа). Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 2 км (девушки) и до 3 км (юноши)

Региональный компонент представлен различными содержательными линиями в следующих разделах:

Региональный компонент представлен различными содержательными линиями в следующих разделах:

Раздел 1. Легкая атлетика- достижения и участие спортсменов Вологодской области на различных видах соревнований по данному виду спорта. Вологжане тренера в различных видах спорта.

Раздел 2. Спортивные игры- достижения и участие спортсменов Вологодской области на различных видах соревнований по данному виду спорта. Вологжане тренера в различных видах спорта.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики- достижения и участие спортсменов Вологодской области на различных видах соревнований по данному виду спорта. Вологжане тренера в различных видах спорта.

Раздел 4. Лыжная подготовка- достижения и участие спортсменов Вологодской области на различных видах соревнований по данному виду спорта. Вологжане тренера в различных видах спорт.

11 класс (3 часа в неделю - 102 часа в год)

Лёгкая атлетика. (35 часов). Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Длительный бег до 20 мин.

Спортивные игры. (31 час). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты техники приема и передач мяча.

Гимнастика с элементами акробатики. (18 часов). Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Лыжная подготовка. (18 часов). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 4 км (юноши)

Региональный компонент представлен различными содержательными линиями в следующих разделах:

Раздел 1. Легкая атлетика- достижения и участие спортсменов Вологодской области на различных видах соревнований по данному виду спорта. Вологжане тренера в различных видах спорта.

Раздел 2. Спортивные игры- достижения и участие спортсменов Вологодской области на различных видах соревнований по данному виду спорта. Вологжане тренера в различных видах спорта.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики- достижения и участие спортсменов Вологодской области на различных видах соревнований по данному виду спорта. Вологжане тренера в различных видах спорта.

Раздел 4. Лыжная подготовка- достижения и участие спортсменов Вологодской области на различных видах соревнований по данному виду спорта. Вологжане тренера в различных видах спорта

III. Тематическое планирование, с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы/раздела.

10-11 класс, 2 часа в неделю – 68 часов в год

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
10 класс			
1	Раздел 1. Легкая атлетика	23	<p>1. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>2. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.</p> <p>3. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).</p> <p>4. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>5. Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.</p> <p>6. Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность.</p>
2	Раздел 2. Спортивные игры	23	
3	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики	10	
4	Раздел 4. Лыжная подготовка	12	
Всего за год		68	
11 класс			
1	Раздел 1. Легкая атлетика	22	<p>1. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>2. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на</p>
2	Раздел 2. Спортивные игры	22	
3	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики	12	
4	Раздел 4. Лыжная подготовка	12	

			<p>уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.</p> <p>3. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).</p> <p>4. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>5. Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.</p> <p>6. Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность.</p>
Всего за год		68	

10-11 класс, 3 часа в неделю - 102 часа в год

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
10 класс			
1	Раздел 1. Легкая атлетика	35	<p>1. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>2. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.</p> <p>3. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).</p> <p>4. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и</p>
2	Раздел 2. Спортивные игры	31	
3	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики	18	
4	Раздел 4. Лыжная подготовка	18	

			<p>самоорганизации.</p> <p>5. Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.</p> <p>6. Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность.</p>
Всего за год		102	
11 класс			
1	Раздел 1. Легкая атлетика	35	<p>1. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>2. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.</p> <p>3. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).</p> <p>4. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>5. Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.</p> <p>6. Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность.</p>
2	Раздел 2. Спортивные игры	31	
3	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики	18	
4	Раздел 4. Лыжная подготовка	18	
Всего за год		102	