

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Тальменская средняя общеобразовательная школа №6»  
Тальменского района Алтайского края

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Тальменская СОШ №6»

Н.Л. Алексеева

Приказ №68 от 31.08.2022 г

**Рабочая программа учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
10 класс  
(среднее общее образование)**

Рабочая программа составлена в соответствии с авторской программой Физическая культура. Базовый уровень. Рабочая программа/А.П. Матвеев - М.: Вентана-Граф, 2017

Составитель:  
Пьянзин Юрий Васильевич  
учитель физической культуры

Тальменка 2022

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностные результаты** проявляются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре; способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

В процессе обучения предмету физической культуры в единстве взаимодействия с изучением содержания других предметов личностные результаты будут отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как 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; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем 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 реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность 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 умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности

участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей будут отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, 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 учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать 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.

**Предметные результаты** освоения базового курса физической культуры будут отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

#### ***Физическая культура в жизни современного человека***

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

#### ***Физическая культура как фактор укрепления здоровья***

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.

Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.

Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний.

Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность.

Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

#### ***Современные оздоровительные системы***

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

### ***Физическая культура и продолжительность жизни человека***

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

### **Способы самостоятельной деятельности**

#### ***Организация самостоятельных занятий физической культурой***

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

#### ***Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой***

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

#### ***Оказание первой помощи на занятиях физической культурой***

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

#### ***Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой***

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

#### ***Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры***

Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

#### ***Оздоровительно-гигиенические процедуры***

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

#### ***Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО***

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

## Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

**Футбол, волейбол, баскетбол:** закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

**Плавание:** совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

**Лыжные гонки:** совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

**Легкая атлетика:** оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

### **Прикладно-ориентированная деятельность**

**Атлетические единоборства:** совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

### **Национально-региональные формы занятий физической культурой**

Национальные игры и виды спорта.

## Тематическое планирование

В 10 классе на изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю, всего 70 часов, третий час реализуется за счет посещения учащимися занятий дополнительного образования в соответствии с письмом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 25.05.2016 №02-06/06/601.

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (6 часов)</b>		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура в жизни современного человека	1
2	Физическая культура в жизни современного человека	1
3-6	Физическая культура как фактор укрепления здоровья	4
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (8 часов)</b>		
7-10	Организация самостоятельных занятий физической культурой	4
11	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой	1
12	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1
13-14	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	2
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование(92 часа)</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 часов)</b>		
15-16	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки	2
17-18	Комплексы упражнений на регулирование массы тела	2

19-20	Комплексы упражнений для профилактики острых респираторных заболеваний	2
21-22	Комплексы упражнений зрительной гимнастики	2
23	Комплексы упражнений производственной гимнастики	1
24-25	Комплексы упражнений антистрессовой гимнастики	2
26	Способы лечебного массажа	1
27-28	Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики	2
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность(32 часа)</i></b>		
29-38	Волейбол	10
39-43	Баскетбол	5
44-51	Лыжные гонки	8
52-56	Гимнастика с основами акробатики	5
57-63	Легкая атлетика	7
<b><i>Прикладно-ориентированная физическая подготовка Национально-региональные формы занятий физической культурой (3 часа)</i></b>		
64-67	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	4
68-70	Национально-региональные формы занятий физической культурой	3

Рассмотрено на Педагогическом совете

Протокол №14 от 30.08.2022

Председатель Педсовета                    Т.П.Бурцева