

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа №2 имени А.И.Цыбулёва»  
Ракитянского района Белгородской области

«Согласовано»  
Заместитель директора МОУ  
«Ракитянская средняя  
общеобразовательная школа №2  
имени А.И. Цыбулёва»  
 Остапенко Л.И.  
« 21 » июня 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «Ракитянская  
средняя общеобразовательная  
школа №2 имени А.И. Цыбулёва»  
 Псарева Е.С.  
Приказ № 190  
от «30» августа 2022 г.



Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»  
Срок реализации программы 2 года,  
10 -11 классы

Учитель: Тарасова Елена Александровна

2022 год

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения рабочей программы выпускники начнут воспринимать физическую культуру как активный способ собственной жизнедеятельности, как базовое средство укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества. Опираясь на основы российского законодательства и сформировавшиеся собственные интересы, выпускники начнут активно включаться в различные направления отечественного спортивного движения, использовать оздоровительные формы занятий, действующие в рамках отечественной системы физического воспитания.

На основе познания собственных физических возможностей, показателей работоспособности и здоровья выпускники начнут целенаправленно организовывать занятия физической культурой и спортом в режиме трудовой и учебной деятельности, планировать их предметное содержание, активно используя физические упражнения и педагогические технологии из современных, популярных среди молодежи оздоровительных систем физического воспитания. Выпускники закрепят ранее приобретенный опыт коллективной деятельности по организации и проведению совместных занятий физической культурой и спортивных соревнований, а также форм активного отдыха и досуга, включающих занятия физическими упражнениями.

Выпускники начнут осознанно применять комплексы упражнений оздоровительной, корригирующей и реабилитационной направленности с учетом собственных интересов и потребностей, индивидуальных показателей здоровья и физического развития, характера трудовой и учебной деятельности. За счет овладения техническими действиями и приемами из современных единоборств выпускники будут способны к активной самозащите и самообороне в нестандартных и экстремальных ситуациях. Благодаря расширению технико-тактической подготовки и совершенствованию техники соревновательных упражнений в базовых видах спорта они начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, будут являться популяризаторами и здорового образа жизни.

На протяжении всего периода обучения в старшей школе в процессе освоения содержания предмета физической культуры выпускники будут демонстрировать постоянный рост результатов в развитии основных физических качеств, в выполнении требований физической подготовки.

### ***Осваивая раздел «Знания о физической культуре», выпускник научится:***

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

— ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

— характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и

банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

— самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей);

— характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);

— проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

***Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности», выпускник научится:***

— осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

— определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

— планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

— тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

— пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

***Осваивая раздел «Физическое совершенствование», выпускник научится:***

— выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

— выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.);

— выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры);

— выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приемы).

Выпускник получит возможность научиться: выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.

## 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 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**

УМК А. П. Матвеева

Номер п/п	Содержание материала	Количество часов
<b>10 класс (102 ч.)</b>		
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>6</b>
1.1	Физическая культура в жизни современного человека	2
1.2	Физическая культура как фактор укрепления здоровьем	4
<b>2.</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>8</b>
2.1	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	4
2.2	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой	1
2.3	Оказания первой помощи на уроках физической культурой	1
2.4	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	2
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>92</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	32
3.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	26
3.4	Национально-региональные формы занятия физической культурой.	10

3.5	Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя	10
	<b>11 класс (102 ч.)</b>	
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>
1.1	Современные оздоровительные системы	2
1.2	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1
<b>2.</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b>	<b>10</b>
2.1	Туристические походы как оздоровительная форма физической культуры	2
2.2	Оздоровительно-гигиенические процедуры	3
2.3	Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	5
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>93</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	32
3.3	Прикладно-ориентированная физическая культура	28
3.4	Национально-региональные формы занятий физической культурой	11
3.5	Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя	10