

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -  
отделение Коточиговская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО  
на заседании экспертной  
группы учителей  
физической культуры и  
ОБЖ  
протокол от  
«29» августа 2022 г. №1

СОГЛАСОВАНО  
старший методист  
/Харитонов Л.А./



УТВЕРЖДЕНО  
приказ МАОУ "Викуловская  
СОШ №2"

от «01 » сентября 2022 г

№ 91/26 - ОД

30 августа 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_\_\_ **Физической культуре** \_\_\_\_\_  
класс \_\_\_\_\_ **10** \_\_\_\_\_

учителя \_\_\_\_\_ **Уткина А.А** \_\_\_\_\_

**на 2022 – 2023 учебный год**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»**

**Отделение Коточиговская школа-детский сад**

**Аннотация  
к рабочей программе по физической культуре, 10 класс,  
учителя Уткина Алексея Аркадьевича**

**на 2022/2023 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для **10** класса составлена на основе документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями от 29.12.2014, 31.12.2015, 29.06.2017),

3. . Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень); одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)

4. Основная образовательная программа среднего общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Викуловская средняя общеобразовательная школа № 2» (Согласовано Управляющим советом МАОУ «Викуловская СОШ № 2», протокол от 19.06.2020 № 6 Принято педагогическим советом МАОУ «Викуловская СОШ № 2», протокол от 19.06.2020 № 13 Утверждено приказом от 22.06.2020 № 51/2 - ОД)

5. Учебный план среднего общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2022/2023 учебный год, утверждённый приказом от 01.09.2022 № 91/3 — ОД

6. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2022/2023 учебный год, утверждённый приказом от 01.09.2022 № 91/3 — ОД

В соответствии с учебным планом среднего общего образования МАОУ "Викуловская СОШ №2" на 2022-2023 учебный год рабочая программа по физической культуре 10 класса (базовый уровень) рассчитана на 68 учебных часов, из расчёта – 2 учебных часа в неделю. Один час времени используется для организации промежуточной аттестации по физической культуре (показатели физической подготовленности) за курс 10 класса в конце учебного года.

Материал вариативной части связан с региональными особенностями. В связи с климатом вариативная часть представлена лыжной подготовкой. На заседании МО принято решение в качестве базового вида спорта в 10-11 классах выбрать – лыжную подготовку, лёгкую атлетику и волейбол. Одним из способов физического воспитания обучающихся, вовлечения их в занятия спортом и повышения уровня их физической подготовки является внедрение методик ГТО в занятия физической культуры. Программа по ФК предполагает подготовку обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

В рабочую программу внесены незначительные изменения. В 10 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам.

Для реализации рабочей программы используются:

1. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений./В.И.Лях, А.А.Зданевич; под редакцией В.И.Ляха/-8еизд.-М.;Просвещение 2013.

### **Планируемые личностные результаты освоения ООП**

**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):**

русская идентичность, способность к осознанию русской 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 русской 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 достоинству 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 отношение 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 отношение 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 освоения ООП**

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.

## **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.*

В результате изучения физической культуры на базовом уровне учащийся должен:

#### Демонстрировать:

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Юноши			Девушки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3 x10 м, сек	7,8	8,4	9,5	8,0	8,6	10,0
Бег 30 м, секунд	4,2	4,6	5,2	4,9	5,4	6,2
Бег 1000 м - юноши, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
500м - девушки, сек						
Бег 100 м, секунд	13,6	14,2	15,0	16,5	17,0	17,8
Бег 2000 м, мин	-	-	-	10,00	10,50	11,40
Бег 3000 м, мин	12,50	13,30	14,30	-	-	-
<b>10 класс</b> Прыжки в длину с места	240	225	205	195	180	165
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	20	18	10
Подъем туловища за 30 сек. из положения, лежа, руки за голову.	35	30	25	30	25	15
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	80	70	55	85	75	60

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Базовый уровень

#### 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 само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Тематическое планирование 10 класс		
№ Урока	Дата	Тема урока
1 четверть		
Легкая атлетика 8 часов		
1		ТБ. Высокий и низкий старт

2		Эстафетный бег .
3		Бег на результат 100 метров
4		Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.Челночный бег.
5-6		ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Тестирование прыжок в длину с места
7		ТБ. Метание гранаты 500-700 грамм на дальность ,на заданное расстояние
8		Бег на средние дистанции
<b>Спортивные игры 10 часов(баскетбол)</b>		
9		Т.Б Ведение мяча.
10		Ведение мяча с изменением высоты отскока.
11		Передача мяча.
12-13		Передача мяча различными способами в движении в парах и тройках.
14		Бросок двумя руками от головы в прыжке.
15		Ловля и передача мяча.
16		Нападение быстрым прорывом.
17-18		Учебно - тренировочная игра 3:3,4:4.
<b>2 четверть</b>		
<b>Гимнастика -14 часов</b>		
19		ТБ .Акробатика. Сед углом-девушки. Длинный кувырок-юноши.
20		Акробатика. Стойка на лопатках(дев.)Стойка на руках с помощью(юноши)
21-22		Акробатика. Поворот боком(юноши). Сед углом(дев.)
23-26		Акробатическая комбинация.
27		Подтягивание.
28		Вис прогнувшись , согнувшись ,переход в упор(юноши) Соскок вперед и назад с поворотом (дев.)
29		Акробатическая комбинация из 5 элементов.
30		Опорный прыжок, ноги врозь (юноши). Прыжок под углом(дев).
31-32		Опорный прыжок, ноги врозь (юноши). Прыжок под углом(дев). Лазание по канату.

<b>3 четверть</b>		
<b>Лыжная подготовка -14 часов.</b>		
33		Техника безопасности. Попеременный двухшажный ход
34		Техника одновременного двухшажного хода
35		Переход с одного хода на другой.
36		Одновременный одношажный ход.
37		Одновременный безшажный ход.
38		Преодоление контр уклонов
39		Попеременный четырёхшажный ход
40		Прохождение дистанции 2-3 км.
41		Попеременный четырёхшажный ход Преодоление контр уклонов .
42		Преодоление контр уклонов .
43		Техника спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов.
44		Прохождение дистанции 5 км в медленном темпе.
45		Прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе. Повороты со спусков вправо и влево.
46		Прохождение дистанции 3-5км.
		<b>Спортивные игры-6часов(волейбол)</b>
47		ТБ. Нижняя прямая подача.
48		Передача мяча сверху.
49		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.
50		Приём мяча снизу.
51-52		Учебная игра.
		<b>4 четверть</b>
		<b>Легкая атлетика 4 часа</b>
53		Т.Б Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
54		Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
55		Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
56		Прыжок в высоту способом «перешагиванием».

		<b>Спортивные игры-6 часов(волейбол)</b>
57		Т.Б Прямой нападающий удар через сетку.
58		Групповое блокирование.
59		Верхняя прямая подача.
60		Учебная игра.Нижняя прямая подача мяча .Учебно-тренировочная игра.
61-62		Учебно-тренировочная игра.
		<b>Легкая атлетика 6 часов</b>
63		ТБ. Эстафетный бег.
64		Бег 30,60 метров.
65		Бег 100 метров на результат.
66		Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.
67-68		Промежуточная аттестация. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 3км(м),2 км(д)
<b>Итого</b>		<b>68 часов</b>