МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Отрадненское управление МО СО
ГБОУ гимназия "ОЦ Гармония" г.о. Отрадный"

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
На заседании кафедры естественно-научных дисциплин	Заместителем директора по УВР	Приказом директора ГБОУ гимназии "ОЦ "Гармония" г.о. Отрадный
_____	_____	_____
Руководитель Н.И. Бакланова Протокол №1 от «25» августа 2026 г.	А.А. Петрова «25» августа 2026 г.	В.И. Ваничкина Приказ № 420-од от «25» августа 2026 г.

C=RU, O="ГБОУ гимназия "" ОЦ ""Гармония""", CN=Ваничкина В.И., E=vanichkina.1961@mail.ru 00b41e516881aa5941 2026-08-31 11:49:20

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

(Срок реализации 2 года)

город Отрадный, 2026

1.**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные:

- 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;

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

Предметные:

Выпускник на базовом уровне научится:

– знать факторы положительно влияние здорового образа жизни на предупреждение раннего развития профессиональных заболеваний и общее состояние организма;

– уметь выполнять комплекс упражнений из ЛФК (в соответствии с состоянием здоровья и характером протекание болезни);

– уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы "производственной гимнастики" (по выбору-для умственной или физической деятельности);

– уметь выполнять комплекс упражнений аутогенной тренировки;

– уметь выполнять индивидуально подобранные композицию ритмической гимнастики (девушки);

– уметь выполнять индивидуально подобранный комплекс упражнений атлетической гимнастики (в системе оздоровительных занятий по формированию телосложения) на развитие отдельно взятых мышечных групп (юноши);

– узнать простейшие способы анализа эффективности занятий физической культурой, способы оценивания их положительного влияния на функциональное состояние организма и физическую подготовленность;

– уметь регулирует физическую нагрузку на занятиях физическими упражнениями в соответствии с частотой сердечных сокращений, а также самочувствие и степенью утомления;

– уметь выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;

– уметь технически правильно выполнять упражнение и двигательные действия в избранном виде спорта;

– демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитие основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

Гибкость-из положения сидя наклон вперёд (касание руками носков ног);

Быстрота-скорость простой реакции (тест падающей линейки);

Выносливость-бег в спокойном темпе;

Сила (по выбору)-прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

– знать смысл статьи закона Российской Федерации "О физической культуре", регулирующих права граждан на занятиях физической культурой;

– знать индивидуальные медицинские показания, особенности физического развития и физической подготовленности;

– знать основные подходы к индивидуализации занятий оздоровительной физической культуры с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;

– уметь определять индекс здоровья;

– уметь планировать занятия по выполнению комплексов физических упражнений ЛФК, исходя из состояния здоровья, уровни физического развития и физической работоспособности;

– уметь выполнять индивидуально подобранные композиции аэробной гимнастики (девушки);

– уметь выполнять приемы самозащиты (юноши);

– знать особенности организации индивидуальных занятий по физической подготовке,правила безопасности на занятиях в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;

– уметь выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учётом здоровья, физического развития и физической подготовленности;

– уметь технически правильно выполнять упражнение и двигательные действия в избранном виде спорта.

Выпускник <u>на базовом уровне</u> получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

1. Содержание учебного предмета

10 класс

Основы знаний о физической культуре.

Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых.чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение.

Способы деятельности.

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателем самочувствие и частоте сердечных сокращений (пульс).

разработка системы индивидуальных занятий производственной гимнастикой в режиме дня (в школе и вне школы).

Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формировании телосложения и осанки).

Аутогенная тренировка и приемы релаксации.

Физическое совершенствование.

Здоровьеформирующие системы физического воспитания.

Оздоровительная ритмическая гимнастика: композиции (в системе оздоровительных занятий) из стилизованных ритмо- темповых и пластических движений с разной амплитудой, траекторией и пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием (девушки).

Атлетическая гимнастика: физические упражнения в системе оздоровительных занятий, в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажерных устройств, локального и избирательного действия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыхание (юноши).

Упражнения из ЛФК: комплекс упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характер протекания заболевания).

Физическая подготовка.

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: комплекс производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодоление полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазание приложений.

Учебные темы по выбору:

легкая атлетика- совершенствование индивидуальной техники в беге, прыжках в длину и высоту;

Лыжная подготовка- совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов;

Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) -совершенствование технико-тактических действий с мячом и без меча в игре по упрощенным правилам;

Плавание способом кроль на спине; совершенствование техники плавания способом кроль на груди и брасс, а также технике поворотов и стартов.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательный развитие основных физических качеств.

11 класс

Основы знаний о физической культуре.

Правовые основы физической культуры (извлечение из закона Российской Федерации "О физической культуре").роль и значение занятий физической культуры для сохранения творческой активности и долголетия, поддержание репродуктивной функции человека. Расчёт индекса здоровье по показателям пробы Руфье. Технология планирование и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы деятельности.

Определение индивидуального индекса здоровья (проба Руфье). Оценка эффективности влияния системы занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и физической подготовленности (по учебным четвертям).
составление системы индивидуальных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Здоровьеформирующие системы физического воспитания.

Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции из упражнений локального воздействия на различные группы мышц с силовой направленностью; упражнения на гибкость с растяжением и произвольным напряжением мышц; стилизованные общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений в сочетании с дыхательными упражнениями; стилизованные способы ходьбы и бега, выполняемые в умеренном темпе (девушки).

Атлетические единоборства: основные способы защиты из спортивных и восточных единоборств (бокс, самбо, ушу, карате и тхэквондо); упреждающие удары руками и ногами; действием против ударов, захватов и обхватов (юноши).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом состояния здоровья и характера протекающих заболеваний).

Физическая подготовка.

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: бег трусцой (юноши); комплекс упражнений гигиенической гимнастикой в предродовой период у женщин (девушки).

Учебные темы по выбору:

Легкая атлетика-совершенствование индивидуальной техники в ранее освоенных легкоатлетических упражнениях;

Лыжная подготовка-совершенствование техники ранее освоенных упражнений и передвижений на лыжах;

Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)-совершенствование ранее освоенных технических и командно- тактических действий;

Плавание-совершенствование техники ранее освоенных способов плавания.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательные развитие основных физических качеств.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс

N п/п	Тема	Кол-во часов
1	**Основы знаний о физической культуре**	**6ч**
2	**Способы деятельности**	**6ч**
3	**Физическое совершенствование**	**90ч**
Итого		**102 ч**

11 класс

N п/п	Тема	Кол-во часов
1	**Основы знаний о физической культуре**	**6ч**
2	**Способы деятельности**	**6ч**
3	**Физическое совершенствование**	**90ч**
Итого		**102 ч**