

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Отраденское управление МОиН СО

ГБОУ СОШ № 2 "ОЦ" с. Кинель-Черкассы

РАССМОТРЕНО

на заседании
ШМО учителей
физической культуры и
ОБЖ

Руководитель ШМО

 /Карпова А.П./

Протокол № 1
от «29» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании
ШМС Заместитель
директора по УВР

 /Горячкина И.А./

Протокол №1
от «30» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ШМО



Приказ № 01-156/1-од
от «31» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

10– 11 классов

**для обучающихся специальной медицинской группы
(заболевания органов дыхания)**

с. Кинель-Черкассы, 2023

Аннотация к рабочей программе

Физическая культура

Нормативная база программы:	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4. 3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы».</p> <p>Письмо Министерства образования и науки России от 30.05.2012 № МД 583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».</p> <p>Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.12.2003 № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей».</p> <p>Письмо Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.09.2014 № 15-2/10/2-6621 «Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к условиям организации физического воспитания в образовательных организациях».</p> <p>Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514-н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних».</p> <p>Авторская программа по предмету «Физическая культура. 1-11 классы» для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина</p>
Общее количество часов:	68
Уровень освоения:	Заболевания органов дыхания
Срок реализации:	2023-2025 гг..
Автор рабочей программы:	Карпова А.П.– учитель физической культуры

Место дисциплины в учебном плане

Предметная область	Предмет Класс	Количество часов в неделю	
		10	11
		2	2
Итого:		68	68

Планируемые результаты освоения учебного предмета

10 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Основы знаний	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	Ученик будет иметь представления: о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека	<u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других
2.	Способы деятельности	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей	<u>Ученик научится:</u> <ul style="list-style-type: none"> руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. <u>Ученик получит возможность научиться:</u> <ul style="list-style-type: none"> измерять показатели развития физических качеств; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке 	<u>Познавательные:</u> осмысление, объяснение своего двигательного опыта <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	формирование умения оказывать первую помощь	<u>Ученик научится:</u> <ul style="list-style-type: none"> составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; <u>Ученик получит возможность научиться:</u> <ul style="list-style-type: none"> выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья 	<u>Познавательные:</u> осмысление, объяснение своего двигательного опыта <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других
4.	Общая профессионально-прикладная физическая подготовка	установка на здоровый образ жизни	<u>Ученик будет иметь представления:</u> <ul style="list-style-type: none"> о владении физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления <u>Ученик получит возможность научиться:</u> <ul style="list-style-type: none"> выполнять гимнастические упражнения прикладного характера проводить приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах 	<u>Регулятивные:</u> <ul style="list-style-type: none"> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <u>Познавательные:</u> <ul style="list-style-type: none"> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; <u>Коммуникативные:</u> <ul style="list-style-type: none"> владение специальной терминологией
5.	Легкая атлетика	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	<u>Ученик научится:</u> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; выполнять бег с различной скоростью; выполнять прыжки с разбега в длину и высоту; выполнять метания малого мяча в цель и на дальность <u>Ученик получит возможность научиться:</u>	<u>Регулятивные:</u> <ul style="list-style-type: none"> осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; <u>Познавательные:</u> <ul style="list-style-type: none"> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

			<ul style="list-style-type: none"> осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений 	<u>Коммуникативные:</u> <ul style="list-style-type: none"> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;
6.	Спортивные игры	устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности; установка на здоровый образ жизни	<u>Ученик научится:</u> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача, ведение, удары по мячу; <u>Ученик получит возможность научиться:</u> <ul style="list-style-type: none"> играть в спортивные игры по упрощённым правилам; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности 	<u>Регулятивные:</u> <ul style="list-style-type: none"> осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; <u>Познавательные:</u> <ul style="list-style-type: none"> осмысливать правила игры; выполнять моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации; анализировать игровые ситуации. <u>Коммуникативные:</u> <ul style="list-style-type: none"> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других; уметь организовывать и проводить игру

11 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Основы знаний	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	<u>Ученик будет иметь представления:</u> о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека	<u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других
2.	Способы деятельности	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей	<u>Ученик научится:</u> <ul style="list-style-type: none"> руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. <u>Ученик получит возможность научиться:</u> <ul style="list-style-type: none"> измерять показатели развития физических качеств; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке 	<u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; <u>Регулятивные:</u> осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	формирование умения оказывать первую помощь	<u>Ученик научится:</u> <ul style="list-style-type: none"> составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; <u>Ученик получит возможность научиться:</u> <ul style="list-style-type: none"> выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; 	<u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других

4.	Общая профессионально-прикладная физическая подготовка	осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения	<p><u>Ученик будет иметь представления:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> о владении физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления <p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений; проводить приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> владение специальной терминологией
5.	Легкая атлетика	способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; выполнять бег с различной скоростью; выполнять прыжки с разбега в длину и высоту; выполнять метания малого мяча в цель и на дальность <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> осваивать технику бега различными способами; осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;
6.	Спортивные игры	устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности; установка на здоровый образ жизни;	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача, ведение, удары по мячу <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> играть в спортивные игры по упрощенным правилам; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> осмысливать правила игры; выполнять моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации; анализировать игровые ситуации. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> уметь слушать и понимать других; уметь организовывать и проводить игру;

Содержание учебного предмета

10 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета	Количество часов
1.	Основы знаний	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 (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.	В процессе уроков
2.	Способы деятельности	Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателям самочувствия 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, формирование телосложения и осанки). Аутогенная тренировка и приемы релаксации.	В процессе уроков
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	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 (девочки). Атлетическая гимнастика: физические упражнения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажерных устройств, локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (юноши). Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	20
4.	Общая профессионально-прикладная физическая подготовка	Комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелазаний (в соответствии с состоянием здоровья).	20
5.	Легкая атлетика	Совершенствование индивидуальной техники в беге, прыжках в длину и высоту (на материале основной школы)	14
6.	Спортивные игры	Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) - технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков)	14
	Итого: 6		68

№	Название раздела	Содержание учебного предмета	Количество часов
1.	Основы знаний	Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).	В процессе уроков
2.	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.	В процессе уроков
3.	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	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 движения в сочетании с дыхательными упражнениями; стилизованные способы ходьбы и бега, выполняемые в умеренном темпе (девушки). Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	20
4.	Общая профессионально-прикладная физическая подготовка	Комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелазаний (в соответствии с состоянием здоровья). Бег трусцой (юноши) Комплексы упражнений гигиенической гимнастикой в предродовой период у женщин (девушки)	20
5.	Легкая атлетика	Совершенствование индивидуальной техники в ранее освоенных легкоатлетических упражнениях	14
6.	Спортивные игры	Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) - технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам	14
	Итого: 6		68

Тематическое планирование

10 класс

№	Название темы	Рабочая программа воспитания	Количество часов
1.	Основы знаний	В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел. Это: опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей; опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.	В процессе уроков
2.	Способы деятельности	В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел. Это: опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей; опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.	В процессе уроков
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел. Это: опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей; опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.	20
4.	Общая профессионально-прикладная физическая подготовка	В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел. Это: опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей; опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.	20
5.	Легкая атлетика	В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел. Это: опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей; опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.	14
6.	Спортивные игры	В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел. Это: опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей; опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.	14
	Итого:		68

11 класс

№	Название темы	Рабочая программа воспитания	Количество часов
1.	Основы знаний	<p>В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.</p> <p>Это:</p> <p>опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</p> <p>опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;</p> <p>опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.</p>	В процессе уроков
2.	Способы деятельности	<p>В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.</p> <p>Это:</p> <p>опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</p> <p>опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;</p> <p>опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.</p>	В процессе уроков
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<p>В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.</p> <p>Это:</p> <p>опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;</p> <p>опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.</p>	20
4.	Общая профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.</p> <p>Это:</p> <p>опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</p> <p>опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;</p> <p>опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.</p>	20
5.	Легкая атлетика	<p>В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.</p> <p>Это:</p> <p>опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</p> <p>опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;</p> <p>опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.</p>	14
6.	Спортивные игры	<p>В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.</p> <p>Это:</p> <p>опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</p> <p>опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;</p> <p>опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.</p>	14
	Итого:		68

