Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бакулина Светлана Юрьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2026 12:28:38
Уникальный программный ключ:
69cecd732515521593bcd52ba91fbccab381eef2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Лицей Самарского социально-педагогического университета
(Лицей СГСПУ)

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического
совета Лицея СГСПУ

_____ Куляева Е.О.
Протокол № 1 от «31» 08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Проректор по учебно-методической работе и качеству образования ФГБОУ ВО СГСПУ

_____ Кислова Н.Н.
01-03-26-256 от «03» 09.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

«Физическая культура по видам спорта»
для обучающихся 10-11 классов

Самара 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направление элективного курса: предмет программы Лицея СГСПУ.
Форма организации проведения элективного курса: работа в спортивном зале, теоретические уроки-дискуссии
Сроки реализации элективного курса: 10 класс (9 месяцев).

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. N 16 Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".
3. Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
4. ООП СОО Лицей СГСПУ.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
6. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
7. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности».
8. Рабочая программа воспитания Лицея СГСПУ.
9. Учебного плана Лицея СГСПУ;
10. Календарного учебного графика Лицея СГСПУ.

Цель – обеспечить освоение обучающимися теоретических знаний и практических навыков выполнения гимнастических упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий; освоение основных понятий гимнастической терминологии.

Основными **задачами** реализации содержания курса являются:

а) сообщить учащимся, что особая ценность гимнастики заключается в ее образовательных возможностях, а именно овладение анализом и синтезом движений тела человека, постепенное усложнение изучаемых двигательных действий, возможность использования бесконечных вариаций гимнастических упражнений (по их форме, структуре, последовательности выполнения) позволяют занимающимся гимнастикой наглядно расширять представление о двигательных возможностях организма;

б) объяснить роль гимнастики в отечественной системе физического воспитания, где она занимает ведущее место;

в) обеспечить всестороннее физическое развитие и совершенствование двигательных способностей человека, подготовка его к труду и защите Родины;

г) создание прочной основы для развития физических качеств и способностей, формирование красивой осанки и телосложения, обеспечение слаженной деятельности органов сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем человеческого организма.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Практическая реализация рабочей программы воспитания осуществляется в рамках **модуля 3.3. «Элективные курсы».**

— вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых

— делах;

— формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

— создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

— поддержку, в детских объединениях, обучающихся с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;

— поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Личностные результаты:

— социально-личностное развитие обучающегося, т.е. формирование ценностных установок, качеств, личностных ресурсов, выявление

потребностей и мотивов, которые определяют поведение человека в ситуации выбора в дальнейшем;

— поведенческий и ценностно-смысловой аспекты будущей профессиональной карьеры человека, т.е. детерминирующие способы заработка и расходования денег;

— гражданское становление человека – как гражданин демократической страны может (и должен) высказывать свое мнение и влиять на решение многих вопросов развития общества, включая экономические.

— развитие человека как личности включает в себя умение брать на себя ответственность, сопоставлять свои желания и возможности, стремление к сотрудничеству и, в конечном итоге, достижение собственной цели.

Метапредметные результаты:

1. *Регулятивные УУД:*

— осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

— использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

— строить сообщения в устной и письменной форме;

— основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

— осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

2. *Познавательные УУД:*

— осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

— осуществлять синтез как составление целого из частей;

— проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;

— устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

— строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

— обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

— осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

— устанавливать аналогии.

3. *Коммуникативные УУД:*

— адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ;

— допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

— учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

— формулировать собственное мнение и позицию;

— договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

— строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

— задавать вопросы;

— контролировать действия партнёра;

— использовать речь для регуляции своего действия;

— адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

— учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

— учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

— понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

— аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Предметные результаты:

Обучающий научится*:*

— знать историю возникновения и развития гимнастики

— определять место гимнастики в отечественной системе физического воспитания и ее значение для человека;

— знать основные средства и методические особенности гимнастики;

— знать классификацию видов гимнастики;

— знать правила и основные требования к гимнастической терминологии;

— характеризовать основные формы организации занятий гимнастикой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

— составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры с использованием гимнастических упражнений;

— выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем гимнастики;

— составлять и проводить комплексы гимнастических упражнений различной направленности;

— определять уровни индивидуального развития физических качеств: силы, гибкости, координации;

— проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий акробатическими упражнениями, опорными прыжками, упражнениями на гимнастических снарядах;

— владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), которые непосредственно связаны с гимнастическими упражнениями.

***Обучающийся получит возможность научиться*:**

— критически анализировать биомеханику выполнения гимнастических упражнений из основной гимнастики;

— владеть приемами помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений;

— оценивать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, опорных прыжках и акробатических упражнениях;

— владеть методикой составления комплексов гимнастических упражнений, направленных на развитие основных физических способностей;

— владеть правилами записи гимнастических упражнений;

— демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений повышенной сложности, предусмотренной стандартной программой по физической культуре;

— владеть навыками судейства соревнований по гимнастике по школьной программе;

— самостоятельно составлять план своего тренировочного занятия, направленного на развитие физических способностей;

— владеть умениями проведения секционных занятий по гимнастике с младшими школьниками.

Воспитательные результаты

Первый уровень результатов — овладение первоначальными представлениями о нормах русского языка и правилах речевого этикета;приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов— овладение навыками адаптации в различных жизненных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной про социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов— овладение умением ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях общения, выбирать языковые средства для решения коммуникативных задач; получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Формы организации и виды деятельности:

В процессе обучения используются:

1. Приемы актуализации субъективного опыта учащихся;
2. Методы диалога и полилога;
3. Приемы создания коллективного и индивидуального выбора;
4. Игровые методы;
5. Методы диагностики и самодиагностики;
6. Технологии критического мышления;
7. Информационно-коммуникационные технологии;

8. Технологии коллективного метода обучения.

Освоение нового содержания осуществляется с опорой на межпредметные связи с курсами экономики, истории, обществознания, географии, литературы, искусства.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Гимнастика в отечественной системе физического воспитания:

- предмет и задачи гимнастики;
- место гимнастики в отечественной системе физического воспитания и ее значение для человека;
- основные средства и методические особенности гимнастики;
- классификация видов гимнастики.

Краткая история гимнастики:

- возникновение и развитие гимнастики;
- развитие гимнастики в России.

Гимнастическая терминология:

- значение терминологии в гимнастике;
- основные требования к гимнастической терминологии;
- правила гимнастической терминологии.

Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике:

- характеристика травм на занятиях по гимнастике;
- причины травматизма на занятиях по гимнастике;
- основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике;
- применение приемов страховки, помощи и самостраховки.

Основные средства гимнастики:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- прикладные упражнения;
- упражнения в висах и упорах;
- акробатические упражнения;
- опорные прыжки;
- упражнения для формирования правильной осанки.

Биомеханика гимнастических упражнений.

Спортивные соревнования по гимнастике и основы их судейства:

- виды и характеристика соревнований по гимнастике;
- положение и программа соревнований;
- состав судейской коллегии;
- методика и техника судейства соревнований;
- подготовка судей по гимнастике.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема	Кол-во часов	Название уроков темы	РПВ
1	**Гимнастика в отечественной системе физического воспитания (4)**	1	Предмет и задачи гимнастики	В.М.3.3.
2		1	Место гимнастики в отечественной системе физического воспитания и ее значение для человека	В.М.3.3.
3		1	Основные средства и методические особенности гимнастики	В.М.3.3.
4		1	Классификация видов гимнастики	В.М.3.3.
5	**Краткая история гимнастики (2)**	1	Возникновение и развитие гимнастики	В.М.3.3.
6		1	Развитие гимнастики в России	В.М.3.3.
7	**Гимнастическая терминология (4)**	1	Значение терминологии в гимнастике	В.М.3.3.
8		1	Основные требования к гимнастической терминологии	В.М.3.3.
9		1	Правила гимнастической терминологии	В.М.3.3.
10	**Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике (2)**	1	Характеристика травм на занятиях по гимнастике; причины травматизма на занятиях по гимнастике	В.М.3.3.
11		1	Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике; применение приемов страховки, помощи и самостраховки	В.М.3.3.
12	**Основные средства гимнастики (17)**	1	Строевые упражнения	В.М.3.3.

13		1	Общеразвивающие упражнения	В.М.3.3.
14		1	Прикладные упражнения	В.М.3.3.
15		1	Прикладные упражнения	В.М.3.3.
16		1	Прикладные упражнения	В.М.3.3.
17		1	Упражнения в висах и упорах	В.М.3.3.
18		1	Упражнения в висах и упорах	В.М.3.3.
19		1	Упражнения в висах и упорах	В.М.3.3.
20		1	Упражнения в висах и упорах	В.М.3.3.
21		1	Упражнения в висах и упорах	В.М.3.3.
22		1	Акробатические упражнения	В.М.3.3.
23		1	Акробатические упражнения	В.М.3.3.
24		1	Акробатические упражнения	В.М.3.3.
25		1	Акробатические упражнения	В.М.3.3.
26		1	Опорные прыжки	В.М.3.3.
27		1	Опорные прыжки	В.М.3.3.
28		1	Упражнения для формирования правильной осанки	В.М.3.3.
29	**Биомеханика гимнастических упражнений (1)**	1	Основы биомеханики гимнастических упражнений	В.М.3.3.
30	**Спортивные соревнования по гимнастике и основы их судейства (4)**	1	Виды и характеристика соревнований по гимнастике	В.М.3.3.
31		1	Положение и программа соревнований	В.М.3.3.
32		1	Состав судейской коллегии	В.М.3.3.
33		1	Методика и техника судейства соревнований	В.М.3.3.
34		1	Подготовка судей по гимнастике	В.М.3.3.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Результат реализации элективного курса во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования.

Нацеленность на развитие личности ученика, его познавательных, интеллектуальных и творческих способностей определяет место средств обучения и учебного оборудования в системе преподавания курса.

Оборудование обеспечивает наглядность процесса обучения и с помощью мультимедийных средств, аудио- и видеоматериалов, что создает новую образовательную среду, направленную на интенсивное развитие речемыслительных способностей учащихся, формирование системы общеучебных умений, предполагающих овладение способами деятельности, которые формируют познавательную, информационную, коммуникативную компетенции.

Одним из существенных условий реализации государственного образовательного стандарта по истории является использование информационных и коммуникационных технологий, в частности разработка информационных и информационно-деятельностных моделей обучения.

В активизации познавательной деятельности учащихся особую значимость приобретают такие ***информационно-коммуникационные средства*** обучения, как:

- мультимедийные обучающие программы,
- электронные учебники (приложения к учебникам) по основным разделам курса;
- мультимедийные тренинговые, контролирующие программы по разделам курса;
- электронные библиотеки по курсу.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1) электронный образовательный ресурс (ЭОР) с сайта Федерального центра образовательных ресурсов (ФЦИОР): http://fcior.edu.ru

2) электронный образовательный ресурс (ЭОР) с сайта Российской электронной школы (РЭШ): https://resh.edu.ru/subject/19/10/