


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №2 п.г.т. Безенчук  
муниципального района Безенчукский Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 Филатова Н.А.  
«30» августа 2023 г.



Филатова Н.А.  
Подписан: Филатова Н.А.  
DN: cn=И.О.У.О.У. СОШ № 2  
ou=Безенчук, cn=Филатова  
e=School1\_bzn@samara.edu.ru  
Описание: Я являюсь автором  
этого документа  
Местоположение: место  
подписания  
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

(3 ч. в неделю, 102 ч. в год)

п.г.т. Безенчук 2023 год

## Планируемые результаты

### ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Результаты освоения учебного предмета.

Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Развитие двигательной активности;

Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Межпредметные связи:

*Развитие устной речи:* выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

*Математика:* знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

*География:* знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

**Содержание программы** отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

# Календарно-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Название раздела и темы урока	Кол- во часов	Из них		
			Сдача норматива	зачет	
Легкая атлетика 15 ч					
1	Инструктаж Т/Б Развитие скоростных способностей.	1			
2	Стартовый разгон	1			
3	Высокий старт	1			
4	Высокий старт Бег со старта в гору	1			
5	Финальное усилие.	1	Метание мяча		
6	Эстафеты.	1			
7	Развитие скоростных способностей.	1			
8	Развитие скоростной выносливости	1	Прыжки в длину		
9	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	1			
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Челночный бег		
11	Метание мяча на дальность.	1			
12	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1		Бег 2000	
13	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	скакалка		
14	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1		6 мин	
15	Прыжок в длину с разбега.	1			
16	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.				
17	Развитие выносливости.				
18	Развитие выносливости. Смешанное передвижение				
19	Развитие силовой выносливости				
20	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.				
Спортивные игры баскетбол 20ч					
21	Инструктаж Т/Б Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
22	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1			
23	Ловля и передача мяча.	1			
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1			
25	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа	1	Ведение мяча		
26	Ведение мяча	1			
27	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1			

28	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1			
29	Бросок мяча				
30	Броски мяча двумя руками от груди с места	1			
31	Тактика свободного нападения	1			
32	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1	Броски одной рукой		
33	Вырывание и выбивание мяча.	1			
34	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра				
35	Нападение быстрым прорывом.	1		Штрафной бросок	
36	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1			
37	Взаимодействие двух игроков	1			
38	Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1			
39	Игровые задания	1			
40	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1			
Гимнастика с элементами акробатики 5 ч					
41	Инструктаж Т/Б СУ. Основы знаний	1			
42	Акробатические упражнения	1	Подтягивание	Подтягивание	
43	Акробатические упражнения Упражнения на пресс.	1			
44	Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку	1		Прыжки на скакалке	
45	Упражнения в висе и упорах.	1			
Лыжная подготовка 18 ч					
46	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1			
47	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	1			
48	Зимние подвижные игры. Игра мини-футбол.	1			
49	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1			
50	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1		Прохождение дистанции 3,5 км.	
51	Одновременный двухшажный ход.	1			
52	Одновременный двухшажный ход. 2.Подъем «Елочкой»	1			
53	Одновременный, двухшажный ход. 2.Подъем «Елочкой»	1			
54	Техника спусков, подъемов, торможений.	1			
55	Торможение и поворот упором.	1			

56	Зимние подвижные игры. Игра мини-футбол.	1			
57	Одновременный бесшажный и духшажный ход	1			
58	Одновременный бесшажный ход	1		Передвижения на лыжах без учёта времени 2км.	
59	Техника спусков	1			
60	Торможение и поворот упором.	1			
Спортивные игры волейбол 19ч					
61	Инструктаж Т/Б	1			
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
63	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
64	Прием и передача мяча.	1			
65	Прием и передача мяча.	1			
66	Передача мяча в стену в движении.	1		Нижняя прямая подача мяча.	
67	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1			
68	Нижняя подача мяча.	1			
69	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1		Верхняя передача мяча над собой.	
70	Подвижная игра «Подай и попади».	1			
71	Нападающий удар.	1			
72	Нападающий удар.	1			
73	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1			
74	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1			
75	Развитие координационных способностей.	1			
76	Развитие координационных способностей. Учебная игра..	1			
77	Тактика игры.	1			
78	Тактика свободного нападения.	1			
79	Тактика игры. Учебная игра.	1			
Легкая атлетика 23ч					
80	Инструктаж Т/Б Преодоление препятствий	1			
81	Бег с преодолением препятствий	1			
82	Развитие выносливости.	1			
83	Переменный бег	1			
84	Переменный бег Разнообразные прыжки и многогоскоки.				
85	Кроссовая подготовка	1			
86	Кроссовая подготовка Бег в равномерном	1			

	темпе				
87	Развитие силовой выносливости	1			
88	Гладкий бег	1			
89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			
90	Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.	1			
91	Высокий старт	1			
92	Высокий старт Бег со старта в гору	1			
93	Финальное усилие.	1			
94	Эстафеты.	1			
95	Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.	1			
96	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Прыжки в длину с места.		
97	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.	1	Челночный бег 3×10м.		
98	Метание мяча на дальность.	1			
99	Развитие силовых способностей и прыгучести	1			
100	Прыжок в длину с разбега.	1		Бег 60м.	
101	Прыжок в длину с разбега.	1	Бег 1000м.		
102	Контрольный урок по двигательной подготовленности	1			
Итого:		102	Зачетов:	12	



## Контрольно – измерительный материал

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка						
Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 1000м — мальчики, мин — девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу**

[illegible]