

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАСМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:
на заседании методического совета
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»
протокол № 6 от 30.06.2023

УТВЕРЖДЕНА:
приказом № 167-од от 15.08.2023
директор школы

Ф. Ф. Исакова



Адаптированная рабочая программа по предмету
физическая культура
7 класс
(основное общее образование)

Составитель:

учитель физической культуры
Ишбулатова Гульшат Наилловна

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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 адаптивной 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;

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. (Здоровый образ жизни, основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья)

Способы физкультурной деятельности. (составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки)

Физкультурно - оздоровительная деятельность. (Индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания)

Футбол (различные способы перемещения, прыжки, остановки, повороты, основные стойки)

Баскетбол (освоение основных стоек в сочетании с передвижениями, ловля и передачи мяча различными способами)

Гимнастика (освоение акробатических упражнений и комбинаций, освоение упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах)

Легкая атлетика. (совершенствование навыков ходьбы, специальные беговые упражнения, совершенствование навыков бега)

Лыжные гонки. (классические лыжные ходы, коньковые ходы)

Национальные игры. (Тег - регби)

Нормативы ВФСК «ГТО» (бег 100 м, бег на 1500м, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на скамье, прыжок в длину с места, метание мяча весом 150 г, бег на лыжах на 2000м.)

3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ Уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	План	Факт	
Раздел 1			Легкая атлетика (16ч)
1			Высокий старт, развитие скоростных качеств. Изучение истории легкой атлетики. Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой.
2			Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 60 метров.
3			Низкий старт, прохождение дистанции. Бег 100 метров. Нормативы ВФСК «ГТО» бег 100м
4			Финиширование. Бег 800 метров.
5			Понятие об эстафете. Эстафета 4x200.
6			Бег по пересечённой местности(3000м.). Развитие выносливости. Нормативы ВФСК «ГТО» бег 1500м.
7			Прыжок в длину с места. Развитие гибкости Нормативы ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места
8			Прыжок в длину с разбега. Развитие ловкости
9			Тройной прыжок с места. (фазы отталкивания, полёт, приземление)
10			Тройной прыжок с разбега. (фазы отталкивания, полёт, приземление)
11			Метание снаряда весом 150 г. Развитие меткости Нормативы ВФСК

37			ОДГОРМетанийдшарадиивсод.150тафета 4x 250
38			Прокремевыйпутирехбамжерогадвафета 4x 250
Раздел 2 Баскетбол (17ч)			Попеременный двухшажный ход. Преодоление 1500 м. в среднем
13			ИнструктажТБ.НормативыВФСК«ГТО»Бегнаместехнадистанцию1500 м.Передвижения игрока, ведение мяча на месте
40			Стойка и передвижения игрока, ведение мяча на месте
15			Одновременный одношажный коньковый ход. Ускорение на
16			Стойки в 500м. Ведение мяча на месте
41			Передача мяча на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол.
17			Попеременный двухшажный коньковый ход. Преодоление 2000м в среднем темпе
42			Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
19			Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке в движении
43			Броски мяча одной и двумя руками. Игра в мини баскетбол.
20			Спуски в низкой и средней стойке
44			Ведение мяча с изменением направления движения
22			Ведение мяча в обороне и в движении
Раздел 5 Футбол (11ч.)			Выполнение броска в движении (справа, слева, середины). Выполнение штрафных бросков.
Раздел 3 Гимнастика			Исполнение гимнастических упражнений (17ч) бола. Инструктаж ТБ. Упражнения
23			ТБ. Развитие гибкости. Броски удара по мячу.
46			Перестроения в одну и другую сторону. Развитие по одному. Штрафной удар четыре дроблением и сведением
47			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча
24			Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.
48			Обманные движения, дриблинг.
25			Акробатические комбинации. Норматив ВФСК «ГТО» Отжимания
49			ВБНОЛЗ Вращение мяча. Жонглирование мяча.
30			Опорный прыжок через козла согнув ноги.
31			Передачи мяча на месте и в движении. Остановка летящего мяча.
37			Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки
28			Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой
52			Подтягивание в вися. Упражнения на брусьях.
29			Тактика игры в нападении. Подвижная игра «Борьба за мяч»
53			Подтягивание в вися (мальчики), подтягивание в вися лежа (девочки).
33			Тактика игры в обороне. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
Раздел 6 Тег – регби регби			перекладные региональные компонент (7 ч.)
30			Упражнения в равновесии. Упражнения. Норматив ВФСК «ГТО» Наклон вперед из положения стоя на скамье
55			Расположение игроков по амплуа. Виды
31			Передвижения скалку в тройках. Прыжки со скакалкой 60 сек
56			бучение передаче мяча на короткой дистанции. Обучение
32			Лазанье по канату в два приема
33			передаче мяча средней дистанции.
57			Обучение передаче мяча в движении Игра 4x4
34			Закрепление техники передвижений в атаке.
34			Броски набивного мяча от плеча, из-за головы.
Раздел 4 Лыжная подготовка (20 ч.)			Закрепление техники передвижений в играх.

35			Инструктаж ТБ. История возникновения лыжных гонок. Одновременный бесшажный ход
36			Одновременный одношажный ход. Ускорение на дистанцию 200м.
58			Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча.
59			Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении.
Раздел 7 Знания о физической культуре (8 ч.)			
60			Основы формирования культуры здоровья. ВП «Здоровый образ жизни человека»
61			Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. ВП «Формы активного отдыха»
62			Закаливание организма различными способами .ВП «Польза закаливания»
63			История зарождения Олимпийских игр. История возникновения Современных Олимпийских игр. Олимпийское движение в России
64			Техника двигательных действий.
65			Правила спортивных соревнований.
Раздел 8 Способы физкультурной деятельности (5 ч.)			
66			Судейство спортивных соревнований
67			Составление комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения , профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре
68			Составление комплексов упражнений для самостоятельной подготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

