

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Берёзовологская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
методическим советом  
*Байер* Байер С.В.  
Протокол №1  
от «30» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
*Леонова* Леонова А.А.  
Протокол №1  
от «30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
*Николаева* Николаева Н.В.  
Приказ №01-12-164  
от «30» августа 2022г.



**Рабочая программа учебного курса  
по адаптивной физической культуре  
для 7 класса  
на 102 часа**

Программу составила  
Лопатина Юлия Ивановна,  
учитель физической культуры

д.Берёзовый Лог  
2022 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса "Физическая культура" составлена на основе Примерной программы и авторской программы: Физическая культура, Рабочие программы, пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях – 2-е изд. М.: Просвещение, 2015г.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепить здоровье, улучшить осанку, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладеть школой движений;
- развить координационные и кондиционные способности;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность ребенка с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Отличительной особенностью преподавания физической культуры является игровой метод. Большинство заданий учащимся второго класса даются в форме игры.

Учащиеся с ограниченным состоянием здоровья изучают предмет в щадящем режиме с учетом их физических способностей и медицинских рекомендаций.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Содержание учебного предмета(102ч)**

#### **Основы знаний. Общеразвивающие и корригирующие упражнения (20 часов)**

Правила техники безопасности на уроках АФК. Самоконтроль и меры предупреждения травматизма на уроках АФК. Общеразвивающие и корригирующие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом). Глубокое дыхание с движениями рук.тренировка дыхания в ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом. Упражнения на осанку. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания.

#### **Гимнастика с основами акробатики (14ч)**

*Организующие команды и приемы:* построения в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; размыкание приставными шагами в шеренге 4 выполнения команд: «Вольно!», «Ровняйся!», «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; поворотов: «Налево!», «Направо!».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); перекаты из упора присев и боком.

*Упражнения на низкой перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* прыжки со скакалкой; передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

### **Легкоатлетические упражнения (6ч)**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений. Челночный бег, бег с высокого старта на 30 метров.

*Прыжковые упражнения:* на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность различными способами.

*Метания:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой с различной частотой шагов. Преодоление в беге и ходьбе подъемов и спусков.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр (30 часов)**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* подвижные игры с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.

*На материале легкоатлетических упражнений:* подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; упражнениями на координацию, выносливость, быстроту.

### **Двигательные умения и навыки (32 часов)**

*Построения и перестроения:* Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте направо, налево, кругом с показом направления. Размыкание в колонне, шеренге. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя. Чередование ходьбы и бега. Сочетание ходьбы и бега в разном темпе. Ходьба и бег: Ходьба со сменой направления за учителем. Бег в колонне по одному в равномерном темпе Челночный бег 3 X 10 метров. Бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Прыжки: Прыжки в длину с места толчком двух ног в обозначенное место.

**Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре 7 класс на 2022-2023 учебный год.**

№	дата		Тема урока	Форма урока
	Пла н.	Фа кт		
<b>Основы знаний. Общеразвивающие и корригирующие упражнения (20 часов)</b>				
1			Правила техники безопасности на уроках АФК.	Урок - соревнование
2			Самоконтроль и меры предупреждения травматизма на уроках АФК.	Урок - эстафета
3			Общеразвивающие и корригирующие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища.	Урок - соревнование.
4			Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).	Урок - игра
5			Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с г/палкой, с малым мячом,	Урок - эстафета
6			Упражнения на дыхание: выполнение быстрого, короткого вдоха и выдоха в сочетании с движениями; тренировка дыхания в ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом.	Урок - соревнование
7			Глубокое дыхание с движениями рук.тренировка дыхания в ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом.	Урок - игра
8			Упражнения на осанку. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота	Урок - здоровье

			туловища и наклона его в стороны.	
9			Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания.	Урок - соревнование
10			Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	Урок - эстафета
11			Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	Урок - соревнование.
12			Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Расслабление, лежа на спине.	Урок - игра
13			Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Расслабление, лежа на спине.	Урок - эстафета
14			Упражнения для развития точности и координации движений. Несколько поворотов подряд по инструкции.	Урок - соревнование
15			Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам.	Урок - игра
16			Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.	Урок - здоровье
17			Прохождение расстояния до 3 метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами.	Урок - эстафета
18			Профилактика плоскостопия..	Урок - соревнование.

19		Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы	Урок - игра
20		Ходьба по массажной дорожке для стоп.	Урок - эстафета
<b>Двигательные умения и навыки (32 часов)</b>			
21		Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Урок - соревнование
22		Повороты на месте направо, налево, кругом с показом направления.	Урок - эстафета
23		Размыкание в колонне, шеренге. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя.	Урок - соревнование.
24		Чередование ходьбы и бега. Сочетание ходьбы и бега в разном темпе.	Урок - игра
25		Ходьба и бег: Ходьба со сменой направления за учителем.	Урок - эстафета
26		Бег в колонне по одному в равномерном темпе	Урок - соревнование
27		Челночный бег 3 X 10 метров.	Урок - игра
28		Бег на 30 метров с высокого старта на скорость.	Урок - здоровье
29		Прыжки: Прыжки в длину с места толчком двух ног в обозначенное место.	Урок - эстафета
30		Прыжки в длину с разбега (место толчка не обозначено). Прыжки в высоту способом	Урок - соревнование.

			«согнув ноги» с трех шагов.	
31			Метание мяча: Метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо».	Урок - игра
32			Метание малого мяча в цель с шага.	Урок - эстафета
33			Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы.	Урок - эстафета
35			Передача и переноска предметов: набивных мячей, г/палок, больших мячей на расстояние до 20 метров.	Урок - соревнование.
36			Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу с поддержкой.	Урок - игра
37			Ходьба по г/скамейке вверх, вниз с помощью.	Урок - эстафета
38			Ходьба по г/скамейке с доставанием предмета с пола наклоном и в приседе (кегли, малые мячи, г/палки и т.д.). Расхождение вдвоем на г/скамейке	Урок - соревнование.
39			Лазание, перелезание, подлезание: Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами.	Урок - игра
40			Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами.	Урок - эстафета
41			Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку, движение по г/стенке вправо, влево.	Урок - соревнование.



42		Вис на руках на г/стенке до 3 секунд.	Урок - игра
43		Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.	Урок - эстафета
44		Сочетание переползания через препятствия с подлезанием.	Урок - соревнование
45		Элементы художественной гимнастики: передача мяча из рук в руки за спиной	Урок - эстафета
46		Поочередные отбивы мяча об пол и ловля на одну руку; перекаты мяча по рукам.	Урок - соревнование.
47		Упражнения с мячом – броски и ловля мяча ранее изученными способами;	Урок - игра
48		Упражнения с обручем – броски и ловля обруча двумя руками в лицевой плоскости;;	Урок - соревнование
48		Перекаты из одной руки в другую в лицевой плоскости и в парах различными способами	Урок - эстафета
49		Впрыгивание в качающийся обруч в лицевой плоскости; вращение обруча на руке в лицевой плоскости с помощью	Урок - соревнование.
50		Упражнения с лентой – хват ленты; горизонтальные и вертикальные махи; спирали и змейки в лицевой плоскости.	Урок - игра
51		Упражнения на тренажерах: Степ доска. Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер, степпер).	Урок- беседа
52		Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного	Урок- игра

			пресса; подтягивание-отжимание; гантели).	
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр (10 часов)</b>				
53			Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», эстафеты с передачей предметов сидя и стоя, «Снайперы», «Охотники и утки».	Урок - соревнование
54			Пионербол: Броски и ловля мяча в парах через сетку одной рукой от плеча.	Урок - эстафета
55			Пионербол: Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).	Урок - соревнование.
56			Прием и передача мяча в парах на месте на разные расстояния.	Урок - игра
57			Ведение мяча по прямой и змейкой с обводкой конусов. Броски по воротам на точность.	Урок - соревнование
58			Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Урок - эстафета
59			Прыжки на скакалке. Развитие выносливости.	Урок - соревнование.
60			Ведение мяча шагом по прямой.	Урок - игра
61			Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами.	Урок - беседа
62			Броски мяча двумя руками от груди из-под кольца с места	
<b>Гимнастика с основами акробатики.(14ч)</b>				
63			Акробатика.	Урок - соревнование
64			Группировка. Перекаты	Урок - эстафета

65		Перекаты в группировке, лежа на животе.	Урок - соревнование.
66		Группировка Игра «Космонавты». Развитие координации.	Урок - игра
67		Равновесие. Строевые упражнения	Урок - соревнование
68		Повороты направо, налево.	Урок - эстафета
69		Лазания по гимнастической стенке.	Урок - соревнование.
70		Наклон вперед из положения сидя и лежа.	Урок - игра
71		Лазания по гимнастической стенке.	Урок - соревнование
72		Лазание по гимнастической стенке. Игра «Фигуры».	Урок - эстафета
73		Перелезание через коня.	Урок - соревнование.
74		Перелезание через коня и горку матов. Игра «Три движения».	Урок - игра
75		Подтягивания в висе и висе лежа.	
76		Прыжки через скакалку.	
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр.(20ч)</b>			
77		Развитие скоростно-силовых способностей. Игры.	Урок - соревнование
78		Сгибания рук в положении упора лежа. Спортивные игры.	Урок - эстафета

79		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Урок - соревнование.
80		ОРУ. Игры «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Два мороза».	Урок - игра
81		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Урок - соревнование
82		ОРУ. Игры «Зайцы в огороде».	Урок - эстафета
83		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Урок - соревнование.
84		Бросок набивного мяча.	Урок - игра
85		Игры «Компас», «Бросай и поймай". Эстафеты.	Урок - соревнование
86		Передача мяча по кругу на месте.	Урок - эстафета
87		Подъем туловища из положения лежа	Урок - соревнование.
88		Подбрасывания мяча вверх.	Урок - игра
89		Бросок мяча снизу на месте в щит.	Урок - соревнование
90		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча	Урок - эстафета
91		Броски мяча в стену с последующей ловлей.	Урок - соревнование.
92		Наклон вперед из положения сидя и стоя	Урок - игра

93			Подбрасывания мяча вверх и его ловля.	Урок - соревнование
94			Сгибания рук в положении упора лежа. Эстафеты с мячами.	Урок - эстафета
95			Ведение мяча сидя и лежа.	Урок - соревнование.
96			Подъем туловища из положения лежа. Эстафеты с мячами.	Урок - игра
Легкоатлетические упражнения. (6 ч)				
97			Прыжки на одной ноге.	Урок - соревнование
98			Метание мяча	Урок - эстафета
99			Метание малого мяча	Урок - соревнование.
100			Бег по пересеченной местности	Урок - игра
101			Равномерный бег	Урок - беседа
102			Чередование ходьбы и бега	Урок - игра