

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЛИЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**
626032, Тюменская область, Нижнетавдинский район, село Иса, улица Береговая, 1 тел:
(34533) 46-1-24, 46-2-56
факс 46-256 Е-mail: vsosh08@mail.ru

Рассмотрено: на заседании ШМО Филиала МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ п. Березовка» Руководитель ШМО __Т.К.Сердюкова	Согласовано: Директор Филиала МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ п. Березовка» Л.А.Крутикова протокол № _____ от «__» «__» 2022г.	Утверждаю: Директор МАОУ «Велижанская СОШ» Н. В. Ваганова _____ «__» _____ 2022
---	--	--

Адаптивная рабочая программа
Адаптивная физическая культура 7 класс
на 2022-2023 учебный год

Учитель: Гуркина А.В.,
Первая квалификационная категории

Планируемые результаты

Ученик должен знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения знаний и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Ученик должен уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; -контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; -пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

- В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9–13 шагов разбега прыжок в высоту способом “перешагивание”.
- В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 гр с места и с разбега (10–12м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов

с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 гр с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-12 м, метать мяч 150гр с места на дальность и с 4–5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

- В акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед и назад в полушпагат.

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

- Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей.

- Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

- Способы спортивной деятельности, участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

- Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержание учебного предмета

Основы знаний

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений

при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по выражу.

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой». Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с ускорением и на время (40, 60 м.). Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м. Эстафетный бег.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия выс.60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.

Метание

Метание м/м в цель из положения лежа. Метание м/м на дальность с разбега. Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность, в цель.

Подвижные игры

Коррекционные игры: Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Игры с бегом; («Догони ведущего», «эстафеты»), игры с прыжками; («Установи рекорд»), игры с бросанием, ловлей и метанием; («Ловкие и меткие»). Игры с переноской груза; игры с элементами волейбола («Перебросить в круг», «картошка»).

Спортивные игры

Волейбол

Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча, перемещение и стойки. Подвижные игры на основе волейбола. Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча. Учебная игра.

Баскетбол

Влияние занятий баскетболом на организм человека. Закрепление правил поведения при игре. Основные правила игры. Остановка шагом Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Основные правила игры. Штрафные броски. Отработка техники игры.

Гимнастика

Теоретические сведения

Как правильно выполнять размыкания уступами. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три. Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

- *основные положения и движения головы, конечностей, туловища:* (фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук). Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

- *упражнения на дыхание:* (регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений).

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* (сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание).

- *упражнения, укрепляющие осанку:* (собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава).

- *упражнения для расслабления мышц:* (рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера).

- *упражнения для развития координации движений:* (поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок - левая на месте). Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные

движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

-упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: (построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.
ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

- с гимнастическими палками: (упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

-со скакалками: (пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Натянуть скакалку, стоя на ней. над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

- с набивными мячами (вес 3 кг): (перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

-переноска груза и передача предметов: (переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой, сидя и стоя).

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны к ноге, поставленной на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в вися поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения

Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков)

Лазание и перелезание

Лазание по канату в два и три приема (на скорость). Вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в вися на гимнастической стенке. Подтягивание в вися на гимнастической стенке (на результат).

Равновесие

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне. Простейшие комбинации упражнений на бревне.

Бег по коридору шир.10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встречи переступанием через партнера

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение рас. до 7м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований.

Практическая часть

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м., 150-200 м. Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах.

Межпредметные связи

Русский язык: грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.

Развитие устной речи: четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.

Математика: давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.

География: ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.

История: отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

Формы организации учебных занятий

Фронтальная, индивидуальная, групповая, работа в парах, работа в командах, круговая тренировка, форма организации деятельности, олимпиада, ИКТ, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

Основные виды учебной деятельности

Игровой, познавательный, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность, коммуникативная деятельность, эстетическая, ценностно-ориентировочная, написание рефератов, тестов, презентаций, кроссвордов.

Календарно – тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество</i>
--------------	---------------------	-------------------

		часов
Легкая атлетика- 10 часов		
1	Низкий старт. Бег с ускорением до 60м	1
2	Скоростной бег до 60м	1
3	Бег на 80м с преодолением 3-4 препятствий	1
4	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.	1
5-6	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	2
7	Метание теннисного мяча на дальность, вертикальную и горизонтальную цель	1
8	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м	1
9	Метание набивного мяча весом 2-3 кг. Двумя руками	1
10	Встречные эстафеты	1
Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов		
11	Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения	1
12	Совершенствование техники бросков по кольцу после ведения.	1
13	Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения.	1
14	Бег с изменением скорости и направления, с внезапной остановкой. Повороты на месте	1
15	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
16	Броски по корзине с места и в движении с пассивным противодействием	1
17	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
18	Перехват мяча	1
19	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций	1
20	Нападение быстрым прорывом (2:1)	1
Гимнастика – 12 часов		
21	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	1
22	Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1
23-24	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), Кувырок назад в полушпагат (д)	2
25-26	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), «Мост из положения стоя без помощи» (д)	2
27-28-29	Лазанье по канату в два приема (м), в три приема (д)	3
30	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами	1
31	Преодоление полосы препятствий: бег, лазание, прыжки, гимнастические скамейки.	1
32	Встречная эстафета с гимнастическим заданием	1
Лыжная подготовка – 14 часов		
33-34	Повторение техники попеременного двухшажного хода	2
35-36	Обучение одновременному одношажному ходу.	2
37-38	Спуски с гор. Подъём «полуёлочкой». Поворот на месте махом.	2
39-40	Одновременный двухшажный ход. Одновременны бесшажный ход.	2
41-42-43	Спуски с небольших склонов. Торможение «плугом».	3
44-45-46	Равномерное прохождение дистанции 1 км.	3
47-48-49	Преодоление мелких неровностей при прохождении дистанции.	3

	Игра «Гонки с преследованием»	
50-51-52	Бег на лыжах с максимальной скоростью 2 км.	3
53-54-55	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	3
56-57-58	Передвижение до 2 км (д) и до 3 км (м).	3
59-60	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	2
61-62	Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Метко в цель»	2
<i>Спортивные игры – волейбол 10 часов</i>		
63-64	Стойка и передвижение игрока	2
65-66	Верхняя передача мяча двумя руками сверху	2
67-68-69	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед.	3
70-71	Верхняя передача мяча, брошенного партнером	2
72-73	Приём мяча двумя руками снизу.	2
74-75	Нижняя прямая подача	2
76-77	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку	2
78-79	Игра в мини-волейбол.	2
<i>Легкая атлетика – 12 часов</i>		
80-81	Развитие быстроты. Варианты челночного бега	2
82-83	Овладение техникой спринтерского бега. Бег 60м.	2
84-85	Бег с низкого старта, стартовый разгон.	2
86-87	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	2
88-89	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	2
90-91	Метание малого мяча на дальность с небольшого разбега	2
92-93-94-95	Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель.	4
96	Техника бега на длинные дистанции. Бег с высокого старта	1
97	Овладение техникой длинного бега. Бег 1500 м	1
98-99-100	Медленный бег до 2 км.	3
101-102	Эстафеты, старты из различных и.п.	2