


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Министерство образования и науки Алтайского края

КГБОУ "Алтайская общеобразовательная школа № 1"

РАССМОТРЕНО
МО учителей предметников

 Кехлер Л.А.

Протокол №1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Сидорова А.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

 Подтеп Т.В.

Приказ № 56-о.д.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивной физической культуре»

для 7 класса основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Вайман Александр Сергеевич,
учитель физической культуры

Барнаул 2024

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по адаптивной физической культуре отводится 525 ч, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX классы.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 7 класс

— По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

— **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

— • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

— • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

— • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

— • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

— • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

— **Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

— • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

— • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- • умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- • формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- • формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

- Предметные результаты отражают:

- • понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,

- • расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её

воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

— • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Примерные учебные нормативы
по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету физкультура**

7 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 1000м - мальчики, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
500м - девочки, мин						
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе				Примерное количество часов на самостоятель ные работы обучающихся
			уроков	Практич еских работ	Тестовых работ	Контрольн ых работ	
1.	Гимнастика	18	13			5	
2.	Легкая атлетика	20	12			8	
3.	Лыжная подготовка	18	15			3	
4.	Волейбол.	15	11			4	
5.	Баскетбол	18	14			4	
6.	Футбол	6	5			1	
7.	Гандбол	6	5			1	
8.	Прикладная физическая подготовка	2	2			0	
9.	Развитие двигательных способностей	2	2			0	
	Всего	105	79			26	

Распределение учебного времени по часам

	7 класс
1. Основы знаний (в процессе урока)	10
2. Двигательные умения и навыки	101
2.1. Легкая атлетика	10
2.2. Баскетбол	14
2.3. Гимнастика. Прикладная физическая подготовка	18 + 1
2.4. Волейбол	5
2.5. Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	18
2.6. Волейбол	5
2.7. Гандбол	6
2.8. Баскетбол	4
2.9. Легкая атлетика. Прикладная физическая подготовка	10 + 1
2.10. Волейбол	5
2.11. Футбол	6
3. Развитие двигательных способностей	2
ВСЕГО	105

Календарно – тематическое планирование

Порядковый номер раздела	Наименование раздела программы (количество часов)	Порядковый номер урока	Тема урока
1.	Раздел. Основы знаний-в процессе уроков – 10 часов.	1	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.
		2	Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе
		3	Познай себя Росто-весовые показатели.
		4	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.
		5	Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
		6	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.
		7	Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг
		8	Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия.
		9	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
		10	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и

			повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.
2.	Раздел. Двигательные умения и навыки		
2.1.	Лёгкая атлетика-10 часов.	1	Овладение техникой спринтерского бега Высокий старт от 30 до 40 м. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
		2	Бег с ускорением от 40 до 60 м.
		3	Скоростной бег до 60 м.
		4	Бег на результат 60 м.
		5	Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе: до 20 мин мальчики до 15 мин девочки
		6	Бег на 1500 метров.
		7	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.
		8	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.
		9	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки,
		10	Овладение техникой прыжка в высоту. Совершенствование прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега.
2.2.	Баскетбол -14 часов.	11	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.
		12	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
		13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
		14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
		15	Совершенствование ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
		16	Совершенствование ведения в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости;
		17	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
		18	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

		19	Броски одной и двумя руками с места и в движении, максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.
		20	Перехват мяча.
		21	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
		22	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
		23	Тактика свободного нападения.
		24	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.
2.3.	Гимнастика-18 часов. Прикладная физическая подготовка 1 час.	25	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. История гимнастики. Основная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
		26	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.
		27	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.
		28	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.
		29	Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь
		30	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.
		31	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь

		32	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь
		33	Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)
		34	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)
		35	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)
		36	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)
		37	Овладение акробатическими упражнениями. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; Девочки: кувырок назад в полушпагат.
		38	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; Девочки: кувырок назад в полушпагат.
		39	Мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат
		40	Мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат
		41	Лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивание(мал) подтягивание на низкой перекладине (дев)
		42	Лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивание(мал) подтягивание на низкой перекладине (дев)
		43	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
2.4.	Волейбол - 5 часов.	44	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

		45	Совершенствование передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.
		46	Совершенствование передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.
		47	Совершенствование передач мяча через сетку.
		48	Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 3—6 м через сетку.
2.5.	Лыжная подготовка-18 часов.	49	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
		50	Одновременный одношажный ход
		51	Одновременный одношажный ход
		52	Одновременный одношажный ход
		53	Одновременный одношажный ход
		54	Подъём в гору скользящим шагом
		55	Подъём в гору скользящим шагом
		56	Подъём в гору скользящим шагом
		57	Подъём в гору скользящим шагом
		58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
		59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
		60	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
		61	Поворот на месте махом Игра: «Гонки с преследованием»
		62	Поворот на месте махом Игра: «Гонки с выбыванием»
		63	Поворот на месте махом Игра: «Карельская гонка».
		64	Торможение и поворот упором. Игра: «Эстафета с передачей палок».
		65	Передвижение на лыжах 4 км.
		66	Передвижение на лыжах 4 км.
2.6.	Волейбол - 5 часов.	67	Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 3—6 м через сетку
		68	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром
		69	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром
		70	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром
		71	Тактика свободного нападения.
2.7.	Гандбол - 6 часов.	72	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники

			передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
		73	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.
		74	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
		75	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Перехват мяча. Игра вратаря.
		76	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники.
		77	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.
2.8.	Баскетбол - 4 часов.	78	Нападение быстрым прорывом (1:0).
		79	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
		80	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
		81	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.
2.9.	Лёгкая атлетика-10 часов. Прикладная физическая подготовка-1ч.	82	Овладение техникой прыжка в высоту. Совершенствование прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега.
		83	Овладение техникой прыжка в высоту. Совершенствование прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега.
		84	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага.
		85	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.
		86	В горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10- 12 м
		87	Метание мяча весом 150 г с места на дальность.
		88	С 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние
		89	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.
		90	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

		91	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
		92	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
2.10.	Волейбол – 5 часов.	93	Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0).
		94	Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
		95	Закрепление комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
		96	Закрепление комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.
		97	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.
2.11.	Футбол-6 часов.	98	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке.
		99	Совершенствование ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.
		100	Совершенствование удара по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель
		101	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.
		102	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
		103	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
3.	Развитие двигательных способностей 2 ч	104	Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.
		105	История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.