

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-168
ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728chkolapetelino@mail.ru

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по
УВР

Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «31» августа 2020 г.
№ 80-ОД

Н.Ю.Вахрушева

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре**

7 класс

на 2020- 2021 учебный год

Составитель рабочей программы
Гладких Семён Владимирович, учитель физической культуры

Год составления 2020

1. Требования к уровню подготовки выпускников

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 КУРСА

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.)

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ

№ Уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	План	Факт	
Раздел 1 			

12			Тройной прыжок с места. (фазы отталкивания, полёт, приземление)
13			Тройной прыжок с разбега. (фазы отталкивания, полёт, приземление)
14			Метание снаряда весом 150 г. Развитие меткости
15			Метание снаряда весом 150 г. Развитие меткости Нормативы ВФСК «ГТО» Метание снаряда весом 150 г
16			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
Раздел 2 Баскетбол (17ч)			
17			Инструктаж ТБ. История возникновения баскетбола. Стойка и передвижения игрока, ведение мяча на месте
18			Стойка и передвижения игрока, ведение мяча на месте
19			Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.
20			Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча на месте
21			Стойки и повороты. Ведение мяча на месте
22			Стойки и повороты. Ведение мяча на месте
23			Передача мяча на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол.
24			Стойки и повороты. Ведение мяча на месте
25			Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
26			Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке в движении
27			Броски мяча одной и двумя руками. Игра в мини-баскетбол.
28			Броски мяча одной и двумя руками. Игра в мини-баскетбол.
29			Ведение мяча с изменением скорости.
30			Ведение мяча с изменением направления движения
31			Ведение мяча с изменением направления движения
32			Ведение мяча со зрительными ограничениями
33			Выполнение броска в движении (справа, слева, середины). Выполнение штрафных бросков.
Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики - (17ч)			
34			ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением
35			Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.
36			Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.
37			Акробатические комбинации. Норматив ВФСК «ГТО» Отжимания от пола
38			Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).
39			Опорный прыжок через козла согнув ноги.
40			Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.
41			Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях.
42			Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях.
43			Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).

			Норматив ВФСК «ГТО» Подтягивание из виса на высокой перекладине
44			Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).
45			Упражнения в равновесие. Ходьба на носках. Норматив ВФСК «ГТО» Наклон вперед из положения стоя на скамье
46			Прыжки в скакалку в тройках. Прыжки со скакалкой 60 сек
47			Лазанье по канату в два приема
48			Круговая тренировка по ОФП.
49			Броски набивного мяча от плеча, из за головы
50			Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.
Раздел 4 Лыжная подготовка (20 ч.)			
51			Инструктаж ТБ. История возникновения лыжных гонок. Одновременный бесшажный ход
52			Одновременный бесшажный ход
53			Одновременный одношажный ход.
54			Одновременный одношажный ход. Ускорение на дистанцию 200м.
55			Одновременный двушажный ход. Эстафета 4х 250
56			Попеременный четырехшажный ход
57			Попеременный четырехшажный ход. Эстафета 4х 250
58			Попеременный двухшажный ход
59			Попеременный двухшажный ход. Преодоление 1500 м. в среднем темпе. Нормативы ВФСК «ГТО» Бег на лыжах на дистанцию 1500 м.
60			Одновременный коньковый ход
61			Одновременный одношажный коньковый ход.
62			Одновременный одношажный коньковый ход. Ускорение на дистанцию 500 м.
63			Попеременный двушажный коньковый ход
64			Попеременный двушажный коньковый ход. Преодоление 2000м в среднем темпе.
65			Подъем «елочкой».
66			Подъем «полуелочкой». Подъем лесенкой. Ускорения.

67			Спуски в низкой и средней стойке
68			Спуски в низкой и средней стойке
70			Повороты в движении
71			Торможение упором и поворотом
Раздел 5 Футбол (11ч.)			
72			История возникновения мини-футбола. Инструктаж ТБ. Упражнения для развития гибкости. Техника удара по мячу.
73			Техника удара по мячу. Развитие тонкости. Штрафной удар
74			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча
75			Обманные движения, дриблинг.
76			Вбрасывание мяча. Жонглирование мяча.
77			Передачи мяча на месте и в движении. Остановка летящего мяча.
78			Контроль мяча, игра головой.
79			Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча.
80			Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
81			Тактика игры в нападении. Подвижная игра «Борьба за мяч»
82			Тактика игры в обороне. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
Раздел 6 Тег – регби региональный компонент (7 ч.)			
83			ТБ на занятиях спортивными играми. Правила игры тег - регби
84			Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений.
85			бучение передаче мяча на короткой дистанции. Обучение передаче мяча средней дистанции. Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4
86			Закрепление техники передвижений в атаке. Закрепление техники передвижений в защите. Закрепление техники передвижений в играх.
87			Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча.
88			Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении.
89			Закрепление группового тактического взаимодействия в защите.
Раздел 7 Знания о физической культуре (8 ч.)			
90			Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры здоровья.
91			Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
92			Требования к безопасности и профилактике травматизма, правила

			подбора физических упражнений и физических нагрузок
93			Общие представления о работоспособности человека
94			Закаливание организма различными способами
95			История зарождения Олимпийских игр. История возникновения Современных Олимпийских игр. Олимпийское движение в России
96			Техника двигательных действий.
97			Правила спортивных соревнований.
Раздел 8 Способы физкультурной деятельности (5 ч.)			
98			Составление комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки
99			Судейство спортивных соревнований
100			Составление комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения , профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре
101			Составление комплекса упражнений на развитие основных систем организма. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки
102			Составление комплексов упражнений для самостоятельной подготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»