

Журавлёвская средняя общеобразовательная школа  
филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Омутинская  
средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании  
МО учителей физической культуры,  
изобразительного искусства, технологии  
Руководитель МО

В.М. Брызгалова  
Протокол № 2  
От 30.10.2018

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР

Е.Н. Яковлева  
30.10.2018.

Утверждаю:  
Директор А.Б. Комарова  
приказ №13/1-од от 31.10.2018



## Адаптированная рабочая программа

Предметная область: физическая культура  
Предмет: физическая культура  
Направление: основное общее образование  
Класс 7Б  
Составитель: Раховецкий Александр Петрович  
2018-2019 учебный год

## **1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

### **Минимальный уровень:**

Основы знаний

*Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.*

### **Гимнастика**

как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; простейшим способом, соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений. **Достаточный уровень:**

Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; переносить ученика втроем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне. **Легкая атлетика**

### **Минимальный уровень:**

Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья, человека, основы кроссового бега, бег по выражу.

Уметь: выполнять толкание набивного мяча с места, метание малого мяча на дальность **Достаточный уровень:**

Уметь: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

### **Лыжная подготовка**

### **Минимальный уровень:**

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Уметь: тормозить лыжами и палками одновременно **Достаточный уровень:**

Знать: правила соревнований.

Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

### **Подвижные игры Минимальный уровень:**

### **Волейбол**

Знать: как предупредить травмы.

### **Достаточный уровень:**

Знать: права и обязанности игроков

Уметь: выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

## **Баскетбол**

### **Минимальный уровень:**

Знать: как избежать травматизма.

Уметь: бросок по корзине двумя руками от груди с места.

### **Достаточный уровень:**

Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз; права и обязанности игроков. Уметь: выполнять остановку прыжком и повороты на месте; ведение, передачу мяча от груди и ловлю двумя руками в движении шагом.

## **2. Содержание учебного предмета**

В программу включены следующие **разделы:** гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

## **7 класс**

**Основы знаний о физической культуре:** Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

### **Гимнастика и акробатика**

**Строевые упражнения.** Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:**

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

**Упражнения на гимнастической стенке:** Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

-

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
  - равновесие;
  - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки.

Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега.

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

### **Подвижные и спортивные игры**

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со

-

скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

#### Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

#### **Лыжная подготовка**

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

#### **Контрольно-измерительные материалы.**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км — девочки, 3 км — мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

#### **Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;

-

- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до

200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

### ***Содержание курса «Традиционные спортивные игры» 34 часа.***

Игры с элементами русской лапты: «Бить бежать», «Вышибало», «В круг».

Игры с элементами баскетбола. *Технико-тактические взаимодействия.* Учебная игра «Борьба за мяч», «Перестрелка», Учебная игра по упрощённым правилам «Мини-баскетбол», « Передал – садись!», « Бросай – беги», «Вызов номеров», «Колесо», «Мяч капитану», «Салки с передачей мяча водящему», «Мяч своему», «Баскетбольные салочки», «Стрит бол»,.

Игра в гандбол по упрощённым правилам.

Игры с элементами волейбола: «Не давай мяч водящему», «Пионербол», «Снайперы», Комплексы на развитие координационных и кондиционных способностей. *Технико-тактические взаимодействия. Учебная игра по упрощённым правилам «мини-волейбол».*

Волейбольные эстафеты.

Игры с элементами футбола.

Эстафеты с элементами футбола. Игры в мини-футбол, в «Квадрат», «На одни ворота».

### **3. Учебно-тематический план.**

№	Тема	Количество часов
---	------	------------------

-

1	Легкая атлетика	16
2	Волейбол	4
3	Баскетбол	16
4	Гимнастика	20
5	Лыжная подготовка	12
6	Спортивные игры	34
	Всего	68

