




Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение многопрофильный лицей  
села Малая Сердоба Малосердобинского района

<p>Рассмотрено на МО учителей ФК Малосердобинского района      Протокол № 1 от                   30.08.2018г.</p> <p>Руководитель МО  /Землякова А.Г.</p>	<p>Принято на педсовете Протокол № 1 от 30.08.2018г</p>	<p>Утверждено  Пчелинцева О.Н. директор МБОУ многопрофильный лицей с. Малая Сердоба Малосердобинского района</p> 
--	---	---

Адаптированная  
рабочая программа  
физическая культура  
7 класс, 102 часа

## **Физическая культура**

### **1. Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и в соответствии с ФГОС ООО:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011) с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки России,

- с авторской программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2016 г): на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ многопрофильный лицей села Малая Сердоба Малосердобинского района.

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 7 классе в общем объеме 102 часа в год (при 34 неделях учебного года 3 часа в неделю).

### **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

#### **Знания о физической культуре**

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры,
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

### **Физическое совершенствование**

Ученик научится:

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- 

## **3. Содержание учебного курса.**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
Адаптивная физическая культура.  
Спортивная подготовка.  
Здоровье и здоровый образ жизни.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Восстановительный массаж.  
Проведение банных процедур.  
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).  
Планирование занятий физической культурой.  
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).  
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.**

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Плавание.** Развитие силы, выносливости, координации движений.

### Тематическое планирование уроков физической культуры

**Класс 7 класс**

Количество часов в 1 полугодии: 48

Количество часов во 2 полугодии: 54

Всего 102 часов; в неделю: 3 часа

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	№.№ уроков	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре		Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	В процессе уроков
<b>І четверть</b>			
Легкая атлетика <u>11 часов</u> <u>Сентябрь</u>	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт, старт с опорой на одну руку. Пробегание отрезков от 10 до 15 метров. Совершенствование техники бега на дистанциях 1500 м.	1
	2	Высокий старт, старт с опорой на одну руку. Пробегание отрезков от 30 до 40 метров. Совершенствование длительного бега до 12 минут.	1
	3	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5 – 7 беговых шагов. Совершенствование спринтерского бега.	1
	4	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег 30 и 60 м. на результат (К)	1
	5	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки через скакалку за 15 секунд(м -34раза,д – 38 раз) (К)	1
	6	Метание мяча на заданное расстояние в коридоре 5-6 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега	1
	7	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».(К)	1
	8	Метание мяча на заданное расстояние. Совершенствование бега с ускорениями 30 – 40 м.	1
	9	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание мяча в цель с расстояния 10-12 метров. (К)	1
	10	Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Метание мяча на дальность. (К)	1
	11	Тестирование физической подготовленности:, челночный	1

		бег 3 x 10 м.,	
сентябрь Кроссовая подготовка 9 часов октябрь	12	Смешанное передвижение (чередование бега с ходьбой) 4000 м. – мальчики, 2500 м. девочки.	1
	13	Совершенствование длительного бега. Минутный бег , эстафеты.	1
	14	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием, прыжком..	1
	15	Кросс до 15 минут с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места	1
	16	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Подвижные игры.	1
	17	Совершенствование длительного бега ( 15 минут) Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки)	1
	18	Совершенствование бега с преодолением препятствий на местности. Подвижные игры.	1
	19	Смешанное передвижение (чередование бега с ходьбой) 4000 м. – мальчики, 2500 м. девочки.	1
	20	Совершенствование бега на средние дистанции. Кросс 500м. – девочки , 1000 м. мальчики (К)	1
Баскетбол <u>7 часов</u> октябрь	21	Перемещения в стойке игрока приставными шагами боксом, лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте	1
	22	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча на месте в парах от груди, от плеча	1
	23	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в различных стойках в движении по прямой.	1
	24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника. Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
<b>II четверть</b>			
ноябрь	25	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1
	26	Броски мяча одной рукой от плеча с места. Броски мяча двумя руками от груди с места	1
	27	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Нападение быстрым прорывом.	1
Гимнастика с элементами акробатики <u>18 часов</u> ноябрь	28	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой Перестроения в движении. Акробатика: кувырок вперед и назад.	1
	29	Стойка на лопатках Кувырок вперед и назад в группировке.	1
	30	Мост из положения лежа. Совершенствование изученных акробатических упражнений.	1
	31	Упражнения на низкой перекладине: смешанные висы. Совершенствование изученных акробатических упражнений.	1
	32	Смешанные висы и упоры на перекладине. Совершенствование изученных акробатических упражнений.	1
	33	Акробатическая комбинация , выполняемая на 32 счета.	1
	34	Акробатическая комбинация , выполняемая на 32 счета. Совершенствование висов и упоров на перекладине.	1
	35	Упражнения на перекладине: переворот вперед и соскок махом назад. Совершенствование акробатической комбинации.	1

декабрь	36	Упражнения на перекладине: переворот вперед и соскок махом назад. Совершенствование акробатической комбинации.	1
	37	Упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи. Лазание по канату в три приема.	1
	<b>38</b>	Совершенствование акробатической комбинации. Лазание по канату в три приема	1
	39	Акробатическая комбинация на 32 счета. (К) Поднимание прямых ног в висе.	1
	40	Совершенствование упражнений на перекладине: переворот вперед и соскок махом назад. Поднимание прямых ног в висе.	1
	41	Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.(м) К) Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (Д) (К)	1
	42	Поднимание прямых ног в висе. (К) Совершенствование техники лазания по канату.	1
	43	Совершенствование техники лазания по канату Подтягивание в висе, вис на согнутых руках.	1
	44	Техника лазания по канату в три приема (К)	1
	45	Гимнастическая полоса препятствий . Эстафеты	1
Плавание 7 часов	46	Краткая характеристика вида спорта	1
	47	Требования к технике безопасности	1
	48	Освоение техники плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса	1
III четверть			
<u>январь</u>	49	Совершенствование изученных приемов плавания. Старты, повороты, ныряние ногами и головой	1
	50	Освоение техники плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса	1
	51	Совершенствование изученных приемов плавания. Старты, повороты, ныряние ногами и головой.	1
	52	Совершенствование изученных приемов плавания. Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза.	1
<u>Лыжная подготовка</u> 9 часов	53	История лыжного спорта. Основные правила соревнований Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	1
	54	Одновременный одношажный ход	1
	55	Подъем в гору скользящим шагом	1
	56	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
	57	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
	58	Повороты переступанием	1
	59	Передвижение на лыжах 4 км	1
	60	Передвижение на лыжах. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»	1
	61	Прохождение дистанции.	1
<u>Плавание</u> 6 часов	62	Совершенствование изученных приемов плавания. Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза.	1
	63	Совершенствование изученных приемов плавания. Повторное проплывание отрезков до 400м. Игры на воде	1
	64	Совершенствование приемов плавания. Игры на воде.	1
	65		1
	66	Совершенствование техники движений рук, ног,	1

	туловища, плавание в полнлй координации. Координационные упражнения на суше. Игры на воде.	
	67 Правила организации соревнований по плаванию, судейства и определения победителей.	1
<u>Баскетбол</u> <u>16 часов</u>	68 Броски одной и двумя руками без сопротивления противника после ведения. Ведение мяча в движении по прямой (К)	1
	69 Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении (К) Броски и ловля мяча без сопротивления защитника после ведения , после ловли.	1
	70 Броски и ловля мяча без сопротивления защитника после ловли. Совершенствование взаимодействия игроков.	1
	71 Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов.	1
	72 Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места, с переводом мяча за спиной	1
	73 Броски мяча одной рукой от плеча с места. (К) Ловля мяча – ведение- бросок в два шага в корзину. С расстояния 4,8 м.	1
	74 Совершенствование изученных приемов ведения и бросков мяча.	1
	75 Совершенствование техники бросков мяча, техники защиты.	1
	76 Совершенствование техники бросков мяча, техники защиты. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
	77 Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
	78 Игра по упрощенным правилам.	1
	79 Броски мяча одной рукой от плеча с места. Броски мяча двумя руками от груди с места.	1
	80 Броски одной и двумя руками без сопротивления противника после ведения. Ведение мяча в движении по прямой (К)	1
	81 Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении (К) Броски и ловля мяча без сопротивления защитника после ведения , после ловли.	1
4 четверть		
<u>Кроссовая</u> <u>подготовка</u> <u>9 часов</u>	82 Броски и ловля мяча без сопротивления защитника после ловли. Совершенствование взаимодействия игроков.	1
	83 Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов.	1
	84 Смешанное передвижение : М.- до 4500м., Д – до 3000м	1
	85 Взбегание на горки и сбегание с них . Бег 5 x 10 м. на быстроту.	1
	86 Смешанное пробегание дистанции М – 5000м., Д – 3500м. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1
	87 Бег 2 x 100 м. (М – по 20с, Д – по 25 с.) Сгибание и разгибание рук в упоре (К)	1
	88 Бег 5 x 10 м. на быстроту. Медленный бег по пересеченной местности: М – 1,500м.,	1



<u>май</u>		Д – 500 – 1000 м.	
	89	Бег 2 x 100 м. (М – по 20с, Д – по 25 с.) Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1
	90	Бег 5 x 10 м. на быстроту. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1
	91	Бег 2 x 100 м. (М – по 20с, Д – по 25 с.) Медленный бег по пересеченной местности: М – 1,500м., Д – 500 – 1000 м.	1
	92	Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам: М – 1000м., Д – 500м.	1
<u>Легкая атлетика</u> 13 часов	93	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с ускорением 2 – 4 x 30-40м. Бег 30 м. (К) Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.	1
	94	Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель.	1
	95	Высокий старт и стартовый разбег до 15 м. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с преодолением планки 15-20см.	1
	96	Скоростной бег со старта 4-браз по 20-40м Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с преодолением планки 15-20см Метание мяча в цель с 6 – 8 м. (К)	1
	97	Овладение техникой прыжка в высоту: перешагивание планки выс.50см. боком. Бег с хода 2-4 раза по 30-50м.	1
	98	Бег на результат 60м. Овладение техникой прыжка в высоту: перешагивание планки выс.50см. боком. метание мяча на дальность.	1
	99	Метание мяча на дальность с трех шагов разбега.	1
	100	Прыжки через скакалку за 15 сек. М – 40раз, Д – 44 раза. (К) Эстафета.	1
	101	Тестирование физической подготовленности : Подтягивание (мальчики), отжимание (девочки) Бег 1000м	
	102	Тестирование физической подготовленности : Челн. Бег 3 x 10 м., поднимание туловища за 30 сек.	
май			