

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое
муниципального района Богатовский Самарской области
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича*

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

_____ Гурбанова В.А.

(подпись)

28.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

_____ Холоденина Ю.А.
(подпись)

Приказ 106/04-уп от 29.08.2025

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

основное общее образование
(уровень образования)

7 класс

2025 - 2026

Рассмотрена на заседании ШМО учителей труд (технология), музыки
изобразительного искусства, физической культуры и ОБЗР
(название методического объединения)

Протокол № 1 от 27.08.2025

Руководитель ШМО _____ Левин В.С.
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Предметные:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование

7 класс

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Гимнастика	24
3	Легкая атлетика	29
4	Подвижные игры	26
5	Спортивные игры	18
	Итого:	102

№	Тема предмета	Кол-во часов
Знания о физической культуре 5 часов		
1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях физкультуры	1
2	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях физкультуры	1
3	Беседа «Значение физкультуры для здоровья человека»	1
4	Беседа «Значение физкультуры для здоровья человека»	1
5	Беседа «Значение физкультуры для здоровья человека»	1
Легкая атлетика– 29 часов		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1
3	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.	1
4	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1
5	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1
6	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1
7	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1
8	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1

9	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1
10	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1
11	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1
12	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1
13	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1
14	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1
15	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1
16	Бег на отрезках до 60 м	1
17	. Беговые упражнения	1
18	Беговые упражнения	1
19	Беговые упражнения	1
20	Беговые упражнения	1
21		1
22	Беговые упражнения	1
23	Беговые упражнения	1
24	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
25	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
26	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
27	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
28	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1
29	Бег на средние дистанции (300 м)	1
Гимнастика - 24 часов		
1	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1
2	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1
3	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1
4	Упражнения на равновесие	1
5	Упражнения на равновесие	1
6	Упражнения на равновесие	1
7	Упражнения на равновесие	1
8	Упражнения на преодоление сопротивления	1
9	Упражнения на преодоление сопротивления	1
10	Упражнения на преодоление сопротивления	1
11	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
12	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
13	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
14	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1

15	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1
16	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
17	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
18	Упражнения с сопротивлением	1
19	Упражнения с гимнастическими палками	1
20	Опорный прыжок	1
21	Опорный прыжок	1
22	Упражнения для формирования правильной осанки	1
23	Упражнения со скакалками	1
24	Упражнения с гантелями	1
Подвижные игры 26 часов		
1	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
2	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
3	Подвижные игры с мячом	1
4	Подвижные игры с мячом	1
5	Подвижные игры с мячом	1
6	Подвижные игры с мячом	1
7	Подвижные игры со скакалкой	1
8	Подвижные игры со скакалкой	1
9	Подвижные игры со скакалкой	1
10	Подвижные игры на свежем воздухе	1
11	Подвижные игры на свежем воздухе	1
12	Подвижные игры на свежем воздухе	1
13	Подвижные игры на свежем воздухе	1
14	Подвижные игры на свежем воздухе	1
15	Игра: "охотники и утки"	1
16	Игра: "охотники и утки"	1
17	Подвижные игры с мячом	1
18	Подвижные игры с мячом	1
19	Подвижные игры с мячом	1
20	Подвижные игры со скакалкой	1
21	Подвижные игры на свежем воздухе	1
22	Подвижные игры на свежем воздухе	1
23	Подвижные игры на свежем воздухе	1
24	Подвижные игры с мячом	1
25	Подвижные игры с мячом	1
26	Подвижные игры с мячом	1
Спортивные игры – 18 часов		
1	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1
2	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1

3	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
4	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
5	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1
6	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
7	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
8	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
9	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
10	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
11	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
12	Передвижения без мяча. Ведение б/б мяча на месте и в движении	1
13	Передвижения без мяча. Ведение б/б мяча на месте и в движении	1
14	Ловля и передача мяча двумя руками.	1
15	Ловля и передача мяча двумя руками.	1
16	Передача мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1
17	Передача мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1
18	Ловля и передача мяча двумя руками.	1