

*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 физкультура»

основное общее образование

Вариант 2

(уровень образования)

7 класс

2025 - 2026

Рассмотрена на заседании ШМО учителей русского языка и литературы
и предметов гуманитарной направленности
(название методического объединения)

Протокол № 1 от 27.08.2025

Руководитель ШМО _____ Крестинина Е.Н.

(подпись)

Предметные результаты.

1. представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
2. осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
3. знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
4. выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
5. знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
6. использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
7. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
8. составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
9. определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
10. представление о закаливании организма;
11. знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
12. выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
13. выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
14. объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
15. выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
16. выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
17. выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
18. участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
19. знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
20. объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
21. использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
22. правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

23. размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

1. знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
2. самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
3. определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
4. составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
5. планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
6. выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
7. самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
8. организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
9. применение способов регулирования нагрузки за счёт пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
10. подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
11. выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
12. выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
13. выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
14. знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
15. адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
16. самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Личностные результаты

Воспитательный компонент на уроках «Адаптивная физическая культура» проходит через:

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными

и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

1. Содержание учебного предмета, курса

В содержании программы предполагает освоение обучающимися таких разделов как:

- физическая подготовка;
- коррекционные, подвижные, учебные, спортивные игры.

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Программа предусматривает повторяемость материала (в разных формах и объеме). Ряд тем постепенно усложняется и расширяется от класса к классу, что способствует более полноценному усвоению обучающимися элементарных знаний и умений по предмету. Коррекционная направленность в программе выражена посредством конкретизации путей и средств исправления недостатков физического развития, а также нравственного воспитания обучающихся в процессе овладения учебным предметом.

Тематическое планирование

Раздел	Кол-во часов
Учебные игры. Физическая подготовка	15
Подвижные игры	24
Коррекционные игры	15
Спортивные игры.	15
Общее количество часов	68

