



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Корнево»  
Бератюновского района Калининградской области

238441, п. Корнево, ул. Школьная, 5 тел/факс 8(4015)66-43-26 e-mail: kornevo@yandex.ru  
сайт: <https://kornevo.gosuslugi.ru> ОКПО 59621832 ИНН 3915010232 КПП 391501001 ОГРН 1023902213389

РАССМОТРЕНО  
Председатель МО  
Григорьева Н.И.  
\_\_\_\_\_  
Протокол № 6  
от 25 июня 2023г.

СОЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Копкина А.В.  
\_\_\_\_\_  
от 25 июня 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Цыбина Н.А.  
\_\_\_\_\_  
от 25 июня 2023г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к АОО с (ЗПР)**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 7 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Плущенков Олег Владимирович  
учитель физкультуры

п. Корнево 2023

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 3 ч в неделю и составляет 102 часов в год.

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учёному, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные

возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании личностной деятельности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширения возможностей выбора профессиональной деятельности и обеспечения активной жизненной деятельности;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добровольное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддерживать оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиеническими факторами и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движения человека, достижение значимых овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, негативных способов общения и взаимовыгодия;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владение способами организации и проведения различных форм занятий физическими упражнениями и планирования и наполнения содержания физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений в игровых видах спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать

в самостоятельную организуюемую спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельностью за показателями индигульгального здоровья, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения качества, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индигульгального здоровья;

### Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индигульгального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной и лечебной) с учётом индигульгальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индигульгальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывая особенности и особенности состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмов и физических упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, коррекционно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде

и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями различной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений различной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовки;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

• способность интересоваться и доступно излагать знания о физической культуре, умело применять соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи физических упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовки;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений различной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

### Обучающиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта, секунды	9,4	9,8
Силовые	Прыжок в длину с места, сантиметр	205	200
	Подтягивание на перекладине, раз	8	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	23	18
Выносливость	Бег 2000 метров, секунды	9,30	11,00

## Содержание учебного предмета

### 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Дoping. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных уроков (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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **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.**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

№	п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	1	Техника безопасности. Организацияционно-методические требования на уроках физической культуры.	1
2	1	Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.)	1
3	1	Встречные эстафеты. Эстафетный бег.	1
4	1	Бег нарезультат 30 метров.	1
5	1	Обучение оттакивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.	1
6	1	Совершенствование оттакивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.	1
7	1	Зачет прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.	1
8	1	Метания малого мяча на точность	1
9	1	Метание малого мяча на дальность	1
10	1	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1

### Тематическое планирование

Тема	Количество часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	20
Легкая атлетика	24
Кроссовая подготовка	12
Спортивные игры	42
Общее количество часов	102

### Распределение учебных часов по разделам программы

**Легкая атлетика.**  
Беговые упражнения.  
Прыжковые упражнения.  
Метание малого мяча.  
**Кроссовая подготовка**  
Длительный бег на выносливость  
**Спортивные игры.**  
Баскетбол. Игра по правилам.  
Волейбол. Игра по правилам.  
Футбол. Игра по правилам.  
**Упражнения общеразвивающей направленности.**  
Общеспортивная подготовка.  
**Гимнастика с основами акробатики.**  
Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
**Легкая атлетика.**  
Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
**Баскетбол.**  
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
**Футбол.**  
Развитие быстроты, силы, выносливости.  
Внутри предметный модуль по физической культуре «Спортивные игры».  
Развитие быстроты, силы, выносливости, овладение техникой игры в футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

11	1	Прыжок в высоту с прямого разбега
12	1	Прыжок в высоту с прямого разбега
13	1	Бег в равномерном темпе 1000 метров.
14	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.
15	1	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы.
16	1	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы.
17	1	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы.
18	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
19	1	Баскетбол ТБ. История возникновения, правила игры
20	1	Баскетбол. Перемещение, стойка игрока.
21	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Развитие физических качеств.
22	1	Футбол. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой
23	1	Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.
24	1	Футбол. Отбор мяча. Бросание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.
25	1	Футбол. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом
26	1	Футбол. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.
27	1	Баскетбол. Тактические действия в нападении
28	1	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Развитие физических качеств.
29	1	Баскетбол. Стойки, перемещение, остановки и повороты. Т.Б.
30	1	Баскетбол. Комбинация из элементов передвижений. Правила игры.
31	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Развитие физических качеств.
32	1	Баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления
33	1	Баскетбол. Броски мяча одной и двумя руками на месте, в движении.
34	1	Баскетбол. Выбивание и вырывание мяча. Взаимодействие двух игроков
35	1	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
36	1	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: перемещение и ведение мячом
37	1	Баскетбол. Тактические действия в нападении
38	1	Баскетбол. Техника ведения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.
39	1	Баскетбол. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.
40	1	Баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения
41	1	Баскетбол. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока
42	1	Баскетбол. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами
43	1	Баскетбол. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещение и стойки



44	Настольный теннис. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений	1
45	Настольный теннис. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1
46	Настольный теннис. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1
47	Настольный теннис. Действие при активной атаке	1
48	Настольный теннис. Подкрученные удары	1
49	Настольный теннис. Сочетание ударов.	
50	Настольный теннис. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1
51	Настольный теннис. Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1
52	Гимнастика Т.Б. Спортивные достижения Советских и Российских гимнастов	1
53	Кувырок вперед в группировке	1
54	Кувырок вперед в группировке	1
55	Кувырок назад в группировке	1
56	Кувырок назад в группировке	1
57	Стойка на лопатках	1
58	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1
59	«Мост» из положения, лежа на спине, акробатическая комбинация	1
60	Комбинация из освоенных элементов	1
61	Комбинация из освоенных элементов	1
62	Комбинация из освоенных элементов	1
63	ОРУ со скакалкой. Перестроение разведением и слиянием. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
64	ОРУ со скакалкой. Перестроение разведением и слиянием. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
65	Лазанье по канату в два приема	1
66	Лазанье по канату в два приема	1
67	Прыжки со скакалкой	1
68	Знакомство с опорным прыжком	1
69	Лазанье по наклонной скамейке	1
70	Тестирование подьема туловища из положения лежа за 30 с	1
71	Тестирование вися на время	1
72	Подтягивание	1
73	История возникновения игры волейбол. Российские олимпийцы	1
74	Волейбол. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1
75	Волейбол. Лодеча мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1
76	Волейбол. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1
77	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Развитие физических качеств.	1
78	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания.	1
79	ВЛМ Командно-тактические действия в нападении.	1
80	Волейбол. Учебная игра.	1
81	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
82	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
83	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы.	1

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.**  
 Инвентарь: мячи для игры в баскетбол, волейбол, футбол, ретби, столы и инвентарь для игры в настольный теннис, гимнастические маты, обручи, скакалки, гимнастические палки, мячи разного веса, компьютер.

№ п/п	1	Наименование контрольной работы (теста)	Промежуточная аттестация. Тестирование уровня физического развития
№ по планированию	100		

### Планирование контрольных работ (тестирование)

Промежуточная аттестация проводится в виде практических занятий и тестовых упражнений.

102	Итого	
101	Эстафетный бег	1
100	<b>Промежуточная аттестация</b>	1
99	тег-ретби тактика нападения	1
98	тег-ретби правила игры	1
97	тег-ретби правила игры	1
96	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1
95	Метание малого мяча на дальность	1
94	Метание малого мяча на точность	1
93	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
92	Прыжок в длину с разбега на результат	1
91	Техника прыжка в длину с разбега	1
90	Тестирование подтягивания в висе(м) из положения лежа (д)	1
89	Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта	1
88	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1
87	Кросс(2км) по пересеченной местности	1
86	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
85	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы.	
84	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы.	1