

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8  
городского округа Чапаевск Самарской области

**Адаптированная рабочая программа  
обучающегося 7 «А» класса по предмету  
«Физическая культура»  
(интегрированное обучение в составе общеобразовательного класса)**

2020-2021 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и М. Я. Виленского для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение) 2019 г. и учебного плана ГБОУ СОШ № 8 г. о. Чапаевск.

**Рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 7 класса с диагнозом ЗПР, обучающиеся в условиях инклюзии. Согласно выписке из заключения ПМПК данные обучающиеся физически развиты и не имеют ограничений для занятий физической культуры.**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является **формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

#### Календарно-тематическое планирование в 7 классе

№	Раздел	Тема урока	Количество часов
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
		Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>
2.1		Беговые упражнения. Высокий старт	1
2.2		Беговые упражнения. Низкий старт	2
2.3		Беговые упражнения. Соревнования.	1
2.4		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	3
2.5		Беговые упражнения. Челночный бег	3
<b>3</b>	<b>Спортивные игры. Футбол</b>		<b>3</b>
3.1		Футбол. Остановка катящегося мяча	1
3.2		Футбол. Удар по катящемуся мячу	1
3.3		Футбол. Тактика игры	1
<b>4</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>3</b>
4.1		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту	3
<b>5</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>10</b>
5.1		Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой - партнёру)	1
5.2		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены	1
5.3		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку	1
5.4		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены	1
5.5		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку	1
5.6		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки	1
5.7		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением	1
5.8		Волейбол. Нижняя прямая подача	1
5.9		Волейбол. Прямой нападающий удар	1
5.10		Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром	1
<b>6</b>	<b>Знания о физической культуре</b>		<b>2</b>
6.1		История зарождения олимпийского движения в	1

		России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	
6.2		Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1
<b>7</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>18</b>
7.1		Строевые упражнения	1
7.2		Висы. Строевые упражнения	3
7.3		Опорный прыжок	4
7.4		Акробатика. Лазанье	3
7.5		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	3
7.6		Упражнения на гимнастических брусьях	3
7.7		Ритмическая гимнастика	1
<b>8</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		<b>1</b>
8.1		Организация досуга средствами физической культуры	1
<b>9</b>	<b>Лыжные гонки</b>		<b>21</b>
9.1		Передвижения на лыжах. Эстафеты	1
9.2		Передвижения на лыжах.	1
9.3		Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	2
9.4		Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1
9.5		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	3
9.6		Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход	2
9.7		Повороты на лыжах	3
9.8		Спуски на лыжах	3
9.9		Подъемы	1
9.10		Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 4 км	1
9.11		Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций	1
9.12		Передвижения на лыжах. Соревнования	1
9.13		Передвижения на лыжах. Эстафеты на склоне	1
<b>10</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>1</b>
10.1		Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	1
<b>11</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>13</b>
11.1		Баскетбол. Передвижения игрока	1
11.2		Баскетбол. Повороты с мячом	2
11.3		Баскетбол. Ведение мяча	2
11.4		Баскетбол. Передача мяча	3
11.5		Баскетбол. Бросок мяча	3
11.6		Баскетбол. Перехват мяча	2
<b>12</b>	<b>Знания о физической</b>		<b>1</b>

	<b>культуре</b>		
12.1		Здоровье и здоровый образ жизни	1
<b>13</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>1</b>
13.1		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1
<b>14</b>	<b>Спортивные игры. Лапта</b>		<b>6</b>
14.1		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	6
<b>15</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>11</b>
15.1		Беговые упражнения. Кроссовый бег	3
15.2		Беговые упражнения. Эстафетный бег	2
15.3		Прыжковые упражнения. Многоскоки	2
15.4		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	2
15.5		Метание малого мяча	2
<b>ИТОГО</b>			<b>102</b>