

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Амгуэмы»

ОДОБРЕНА

на заседании МО
учителей гуманитарного
цикла протокол
от 20.08.2026 г. № 1

СОГЛАСОВАНА

заместителем
директора по УР
 Л.Н. Елисеева
от 20.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказ МБОУ «ЦО с.
Амгуэмы»
от 21.08.2026 № 01-10/24
Александр
Николаевич
Быличкин

Подписано: Александр Николаевич Быличкин
Долж. ст.: Александр Николаевич Быличкин,
муниципальное бюджетное
образовательное учреждение «Центр
образования села Амгуэмы», орг. директор,
email: school_center@mail.ru
Примеч.: Я подтверждаю точность и
целостность этого документа
Дата: 2026.09.13 12:33:46 +12'00'

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 7 класса
2026 – 2027 учебный год**

Количество часов: 2 часа в неделю, 68 часа в год

Составитель: Клевно В.В., учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Адаптированная программа по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения ООП ООО, представленных в ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания и подлежит непосредственному применению при реализации обязательной части образовательной программы основного общего образования по физической культуре.

Программа по физической культуре отражает основные требования ФГОС ООО к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения образовательных программ.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей; углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимания представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности;
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- закрепление навыков правильной осанки.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—8 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—8 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения

конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Учебным планом на изучение физической культуре в 7 классе отводится два часа в неделю, всего – 68 часов.

2. Содержание учебного предмета

По разделу «Знания о физической культуре» - История физической культуры – Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном сообществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

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. Допинг. 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. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая 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. Планирование

занятий физической подготовкой. 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 движения, способы выявления устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояние 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. Опорные прыжки. Лазанье по канату.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Мини - Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Северное многоборье. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Мини - футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами обучения физической культурой в основной школе являются:

- соблюдать правила безопасности;
- ставить вопросы, обращаться за помощью;
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- формулировать собственное мнение, слушать собеседника;
- разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников;
- формулировать свои затруднения;
- обращаться за помощью;
- строить монологическое высказывание, вести устный диалог;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь;
- задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Метапредметными результатами обучения физической культурой в основной школе являются:

- овладение навыка самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности;
- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем;
- осознанно строить сообщения в устной форме;
- ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- моделировать технику действий и приемов;
- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.

Предметными результатами обучения физической культурой в основной школе являются:

- формулировать и удерживать учебную задачу;
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;
- определять общую цель и пути ее достижения; предвосхищать результат;
- различать способ и результат действия;
- преобразовывать практическую задачу в образовательную;
- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;
- сличать способ действия с заданным эталоном;
- применять правила подбора одежды для занятий;
- уважительно относиться к партнеру;
- выполнять правила игры;
- уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

4. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

№	Тема раздела/урока	Количество часов на раздел/тему	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	I. Мини-футбол	6	
1	Правила игры в мини-футбол. Техника безопасности и меры предупреждения	1	http://www.offsport.ru/mini-football/pravila.shtml

	травматизма на занятиях мини-футболом.		
2	Техника ведения мяча по прямой, по кругу.	1	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml
3	Ведение мяча изменяя скорость, с обводкой партнеров.	1	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml
4	Техника ведения мяча по коридору, изменяя направление.	1	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml
5	Закрепление технических приёмов.	2	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml
	II. Легкая атлетика	7	
6	Низкий старт	1	https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/
7	Спринтерский бег Бег 30 метров	1	https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/#i-3
8	Бег 60 метров	1	https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/#i-3
9	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	1	https://studfile.net/preview/1844768/page:3/
10	Прыжок в длину с места	1	https://studfile.net/preview/1844768/page:11/
11	Метание малого мяча	1	https://studfile.net/preview/1844768/page:7/#16
12	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	https://studfile.net/preview/1844768/page:7/#16
	III. Баскетбол	14	
13	Стойки игрока и перемещения в стойке	1	http://www.offsport.ru/basketball/52/tehnika-igry.shtml
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. В парах и тройках со сменой мест	1	http://www.offsport.ru/basketball/52/tehnika-igry.shtml
15	Передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления защитника	1	http://www.offsport.ru/basketball/52/peredacha-mjacha.shtml
16	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1	http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml
17	Штрафной бросок	1	http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml
18	Личная защита в игровых взаимодействиях	1	http://www.offsport.ru/basketball/individualnaya-zaschita.shtml
19	Позиционное нападение 2:2, 4:4, 5:5	1	http://www.offsport.ru/basketball/individualnye-priemy.shtml
20	Бросок в кольцо после остановки. Игра по упрощенным правилам	1	http://www.offsport.ru/basketball/individualnye-priemy.shtml
21	Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4	1	http://www.offsport.ru/basketball/52/taktika-igry.shtml

22	Ведения мяча по прямой и с изменением направления движения	1	http://www.offsport.ru/basketball/vedenie-myacha.shtml
23	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	2	http://www.offsport.ru/basketball/52/taktika-igry.shtml
24	Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4. Учебная игра 5х5	2	http://www.offsport.ru/basketball/52/taktika-igry.shtml
	IV. Волейбол	13	
25	Освоение техники игры Инструкция ТБ	1	https://studfile.net/preview/9482204/page:11/
26	Техника передвижений	1	https://studfile.net/preview/9482204/page:13/
27	Техника верхней передачи. Верхняя передача над собой	1	http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml
28	Верхняя передача в парах и тройках. Верхняя передача после перемещения вперед и в сторону	1	http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml
29	Техника приема и передач мяча	1	http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml
25	Верхняя прямая передача	1	http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml
30	Прием мяча снизу	2	http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/igra-v-zaschite.shtml
31	Нижняя прямая передача	1	http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml
32	Верхняя прямая подача	2	https://studfile.net/preview/1866416/page:4/
33	Нижняя передача мяча в парах.	1	http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml
34	Нижняя прямая подача	1	https://studfile.net/preview/1866416/page:2/#3
	V. Гимнастика	5	
35	Акробатика. Кувырки вперед и назад. Техника безопасности на уроках гимнастики	1	https://studfile.net/preview/5593085/page:46/
36	Лазание по канату	2	https://studfile.net/preview/3872962/page:59/#137
37	Лазание по канату в два приема	2	https://studfile.net/preview/3872962/page:59/#137
	VI. Лыжная подготовка	10	
38	Освоение техники лыжных ходов	10	http://www.offsport.ru/ski/beginners/pervye-shagi.shtml
	VII. Легкая атлетика	6	
39	Бег 30,60 метров	1	https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/#i-3
40	Челночный бег 3х10м.	1	
41	Метание малого мяча в цель	1	https://studfile.net/preview/1844768/page:7/#16
42	Прыжок в длину с места.	1	https://studfile.net/preview/1844768/page:11/
43	Эстафетный бег	1	https://studfile.net/preview/1844768/page:5/

44	Бег по пересеченной местности	1	https://studfile.net/preview/1844768/page:22/#51
	VIII.Мини – футбол	7	
45	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой.	1	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml
46	Отбор мяча перехватом, отбор мяча подкатом.	2	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml
47	Диагональные, поперечные передачи мяча.	2	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml
48	Отработка стандартных положений: «угловых».	2	http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml