



Октябрьский район

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
**«ОКТАБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
имени Героя Советского Союза Николая Васильевича Архангельского»**

Принята на заседании
педагогического совета школы №1 от
«__» _____ 2018 года

«Утверждено»:
Директор МКОУ «Октябрьская СОШ имени
Героя Советского Союза имени
Н.В.Архангельского»

_____ В.В.Чичурко
Приказ № _____ от «31» __08__ 2018 года

**Рабочая программа
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

для Жакатова Рашида 7 класс

Учитель: Чепарухин А.Ю.
*Первая квалификационная категория
Стаж работы: 8 лет
Год составления: 2018-2019 учебный год
Срок утверждения: 1 год*

гпт. Октябрьское
2018 год.

**Календарно-тематическое планирование
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 7 КЛАСС (102 часов)**

АДАптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
1.	Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.	1	Вводный	Теоретические основы В процессе уроков	Текущий		
2.	Знания правил предупреждения травматизма в процессе АФК. Значение утренней зарядки.	1	Комплексный	Знать о правилах поведения на уроке АФК, о значении утренней зарядки	Текущий	6.09	
3.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры	Текущий	7.09	
4.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры	Текущий	7.09	
5.	ОРКУ. Построения в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки. Коррекционная игра на внимание.	1	Изучение нового материала	Научить: выполнять строевые команды и равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки.	Текущий	13.09	

6.	ОРКУ. Построения в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки. Коррекционная игра на осанку.	1	Совершенствование	Научить: выполнять строевые команды и равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки.	Текущий	14.09	
7.	ОРКУ. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки, выполнение команд («Становись!», «Равняйся!» и т.д.) Малоподвижная игра на осанку.	1	Совершенствование	Научить: выполнить перестроение из одной шеренги в круг, правильному выполнению команд.	Текущий	14.09	
8.	ОРКУ. Лазание вверх и спуск по гимнастической стенке. Подвижная игра.	1	Совершенствование	Научить: выполнять лазание вверх и спуск по гимнастической стенке.	Текущий	20.09	
9.	ОРКУ. Лазание, перелезание через гимнастическую скамейку. Подвижная игра.	1	Совершенствование	Научить: выполнять лазание и перелезание через гимнастическую скамейку	Текущий	21.09	
10.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры	Текущий	21.09	
11.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры	Текущий	27.09	

12.	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.		Текущий	28.09	
13.	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.		Текущий	28.09	
14.	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.		Текущий	4.10	
15.	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.		Текущий	5.10	
16.	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.		Текущий	5.10	
17.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.		Текущий	11.10	
18.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.		Текущий	12.10	
19.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.		Текущий	12.10	
20.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.		Текущий	18.10	
21.	Упражнения на согласованность	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.		Текущий	19.10	

	работы рук и ног.							
22.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	1	Комплексный	Упражнения с отягощениями.		Текущий	19.10	
23.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	1	Комплексный	Упражнения с отягощениями.		Текущий	25.10	
24.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	1	Комплексный	Упражнения с отягощениями.		Текущий	26.10	
25.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	1	Комплексный	Упражнения с отягощениями.		Текущий	26.10	
26.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	1	Комплексный	Упражнения с отягощениями.		Текущий	8.11	
27.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).	1	Изучение нового материала	Научить: выполнять строевые команды, построение в колонну по одному, упражнения на формирование правильной осанки.		Текущий	9.11	
28.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).	1	Совершенствование	Научить: выполнять строевые команды, построение в колонну по одному, упражнения на формирование правильной осанки.		Текущий	9.11	
29.	Основная стойка.	1	Совершенствование	Научить: выполнять построение в		Текущий	15.11	

	Построение в шеренгу. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия (Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп).			шеренгу, упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия.			
30.	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия (Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп).	1	Совершенствование	Научить: выполнять построение в шеренгу, упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия.	Текущий	16.11	
31.	ОРКУ. Игры на развитие быстроты реакции и точности движений «Метание мячей в цель»	1	Совершенствование	Научить: развивать быстроту реакции и точность движений.	Текущий	16.11	
32.	ОРКУ. Игры на развитие быстроты реакции и точности движений.	1	Совершенствование	Научить: развивать быстроту реакции и точность движений.	Текущий	22.11	
33.	ОРКУ. Игры на развитие зрительно-моторной координации	1	Совершенствование	Научить: развивать зрительно-моторную координацию.	Текущий	23.11	
34.	Дыхательные упражнения.	1	Комплексный	Дыхательные упражнения и релаксация	Текущий	23.11	
35.	Дыхательные упражнения.	1	Комплексный	Дыхательные упражнения и релаксация	Текущий	29.11	
36.	Дыхательные упражнения.	1	Комплексный	Дыхательные упражнения и релаксация	Текущий	30.11	
37.	Дыхательные	1	Комплексный	Дыхательные упражнения и релаксация	Текущий	30.11	

	упражнения.						
38.	Дыхательные упражнения.	1	Комплексный	Дыхательные упражнения и релаксация	Текущий	6.12	
39.	Дыхательные упражнения.	1	Комплексный	Дыхательные упражнения и релаксация	Текущий	7.12	
40.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий	7.12	
41.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий	13.12	
42.	ОРКУ. Тестирование двигательных навыков и физических качеств.	1	Изучение нового материала	Научить: выполнять контрольное тестирование двигательных навыков и физических качеств	Текущий	14.12	
43.	Понятия о ходьбе и передвижения на лыжах и санках. Одежда и обувь лыжника.	1	Совершенствование	Знать о ходьбе и передвижениях на лыжах и санках, одежде и обуви лыжника.	Текущий	14.12	
44.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.	1	Совершенствование	Научить: выполнять построение в колонну по одному, упражнения на формирование правильной осанки.	Текущий	20.12	
45.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий	21.12	
46.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий	21.12	
47.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий	27.12	
48.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий		

	гибкость			растяжение мышц и связок			
66.	Упражнения на гибкость	1	Комплексный	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Текущий		
67.	Упражнения на гибкость	1	Комплексный	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Текущий		
68.	Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса в положении стоя, сидя, лежа (без предметов и с предметами).	1	Изучение нового материала	Научить: выполнять построение в колонну по одному, упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса в положении стоя, сидя, лежа.	Текущий		
69.	Построение в колонну по одному. ОРКУ. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом).	1	Совершенствование	Научить: выполнять построение в колонну по одному, с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом.	Текущий		
70.	Построения и перестроения по ориентирам. ОРКУ. Ходьба по линии, нарисованной на полу, по гимнастической скамейке прямо,	1	Совершенствование	Научить: выполнять построение и перестроения по ориентирам, упражнения в ходьбе по линии,	Текущий		
71.	Техника безопасности на открытой площадке.	1	Совершенствование	Знать правилах техники безопасности на открытой площадке.	Текущий		
72.	ОРКУ в движении.	1	Совершенствование	Научить: правильно выполнять	Текущий		

	Прыжковые упражнения в движении по ориентирам.			прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам			
73.	Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса в положении стоя, сидя, лежа (без предметов и с предметами).	1	Совершенствование	Научить: выполнять построение в колонну по одному, упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса в положении стоя, сидя, лежа.	Текущий		
74.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий		
75.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий		
76.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий		
77.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий		
78.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий		
79.	Упражнения на гибкость	1	Комплексный	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Текущий		
80.	Упражнения на гибкость	1	Комплексный	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Текущий		
81.	Упражнения на гибкость	1	Комплексный	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Текущий		
82.	Упражнения на гибкость	1	Комплексный	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Текущий		
83.	Упражнения на гибкость	1	Комплексный	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Текущий		

84.	Знания правил предупреждения травматизма в процессе АФК. Значение утренней зарядки.	1	Изучение нового материала	Знать о правилах поведения на уроке АФК, о значении утренней зарядки	Текущий		
85.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Выполнение подачи и передачи мяча.	Текущий		
86.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Отбивание мяча руками, коленями, стопами	Текущий		
87.							
88.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Выполнение подачи и передачи мяча.	Текущий		
89.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Отбивание мяча руками, коленями, стопами	Текущий		
90.	ОРКУ. Метание малого мяча на дальность.	1	Изучение нового материала	Научить: правильно выполнять метание малого мяча на дальность.	Текущий		
91.	ОРКУ. Метание малого мяча на дальность.	1	Совершенствование	Научить: правильно выполнять метание малого мяча на дальность.	Текущий		
92.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Выполнение подачи и передачи мяча.	Текущий		
93.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Отбивание мяча руками, коленями, стопами	Текущий		
94.	ОРКУ. Контрольный тест: Метание малого мяча в цель.	1	Контрольный	Научить: правильно выполнять основные движения в метании; контрольный тест метать мяч в цель.	Текущий		
95.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Выполнение подачи и передачи мяча.	Текущий		
96.	ОРКУ в движении. Построение в круг. Построение в шеренгу.		Изучение нового материала	Научить: выполнять построение в круг, в шеренгу.	Текущий		
97.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Отбивание мяча руками, коленями,	Текущий		

	игр			стопами				
98.	ОРКУ. Подвижная игра для развития координации	1	Комплексный	Научить: развивать координацию и память, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.		Текущий		
99.	ОРКУ. Игровые упражнения на внимание.	1	Комплексный	Научить: развивать внимание и память, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.		Текущий		
100.	ОРКУ. Ходьба по ориентирам с предметами и без предметов.	1	Комплексный	Научить: выполнять ходьбу по ориентирам с предметами и без предметов		Текущий		
101.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Отбивание мяча руками, коленями, стопами		Текущий		
102.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Отбивание мяча руками, коленями, стопами		Текущий		