

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и профессионального образования**

**Ростовской области**

**Отдел образования Администрации Чертковского района**

**МБОУ Кутейниковская ООШ**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим  
советом ОУ

Протокол № 1  
от 30.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР *ЕЩ*

Макаренко Н. В.  
30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

*Фандо В. В.*  
Приказ № 70  
от 31.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(адаптированная)**

**индивидуальных занятий на дому**

**учебного курса «Физическая культура»**

для обучающейся 4 класса

с. Кутейниково 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре в 4 классе разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – ПрАООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Адаптированная рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в примерной программе воспитания.

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;  
формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общее количество часов, рекомендованных для изучения курса, - 102 часа: в 4 классе – 97 часов (3 часа в неделю).

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Возникновение физической культуры	1			01.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2	Повороты на месте под счет. Выполнение различных команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку	1			04.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3	Повороты на месте	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
4	Тестирование по лёгкой атлетике	1	1		08.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
5	Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами	1			11.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
6	Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
7	Техника высокого старта	1			15.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
8	Техника высокого старта	1			18.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
9	Медленный бег до 2 минут	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
10	Техника высокого старта - зачёт	1	1		22.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
11	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени	1			25.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
12	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

13	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени - зачет	1	1		29.09	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
14	Бег с выносом прямых ног вперед	1			02.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
15	Бег с выносом прямых ног вперед	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
16	Бег с выносом прямых ног вперед - зачёт	1	1		06.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
17	Элементы прыжка в высоту с прямого разбега	1			09.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
18	Элементы прыжка в высоту с прямого разбега	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
19	Элементы прыжка в высоту с прямого разбега - зачёт	1	1		13.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
20	Метание малого мяча на дальность с места	1			16.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
21	Метание малого мяча на дальность с места	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
22	Метание малого мяча на точность с места	1			20.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
23	Метание теннисного мяча на дальность	1			23.10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
24	Метание теннисного мяча на дальность	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
25	Метание малого мяча с места - зачёт	1	1		10.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
26	Контрольное тестирование по легкой атлетике	1	1		13.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
27	Интервальный бег	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
28	Режим дня	1			17.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

29	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Беседа: понятие о скорости, ритме, темпе	1			20.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
30	ОРУ с гимнастической палкой	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
31	Основные построения и команды. Повороты на месте	1			24.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
32	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	1	1		27.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
33	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
34	Комплексы упражнений на дыхание, расслабление мышц	1			01.11	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
35	Комплексы упражнений для укрепления мышц кистей рук и пальцев	1			04.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
36	Комплексы упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
37	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1			08.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
38	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1			11.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
39	Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
40	Комплекс упражнений с гимнастическими обручами	1			15.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
41	Комплекс упражнений с гимнастическими обручами	1			18.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
42	Упражнения для укрепления	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

	мышц спины					
43	Комплекс упражнений с набивными мячами	1			22.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
44	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз	1			25.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
45	Упражнения укрепления мышц ног	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамье	1			29.12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
47	Повороты направо, налево без зрительного контроля	1			12.01	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
48	Повороты направо, налево без зрительного контроля	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
49	Повороты направо, налево без зрительного контроля - зачёт	1	1		15.01	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
50	Ходьба по гимнастической скамье	1			19.01	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
51	Ходьба по различным ориентирам	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
52	Прыжок в высоту до определённого ориентира	1			22.01	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
53	Прыжок в глубину в обозначенное место	1			26.01	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
54	ОРУ с гимнастическим мячом	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
55	Лазанье с опорой на стопы и кисти рук	1			29.01	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
56	Лазанье с опорой на стопы и кисти рук	1			02.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
57	Подлезание под препятствие высотой 30-40 см	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
58	Перелезание через препятствие	1			05.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

	высотой 30 см					
59	Перелезание через препятствие высотой 30 см	1			09.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
60	ОРУ с гимнастической палкой	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
61	Вис на канате с помощью рук и ног на узле	1			12.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
62	Контрольное тестирование по гимнастике	1	1		16.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
63	Комплекс ОРУ для мышц рук	1				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
64	Основы здорового образа жизни	1			19.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
65	Инструктаж по безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми				26.02	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
66	«Найди предмет», «Белые медведи»					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
67	«Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»				01.03	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
68	«Невод», «Заяц без дома»				04.03	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
69	«Невод», «Заяц без дома»					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
70	«Пустое место», «Космонавты»				11.03	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
71	«Мышеловка», «Кто быстрее?»				15.03	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
72	«Мышеловка», «Кто быстрее?»					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
73	«Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»				18.03	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
74	«Что изменилось», «Посадка картофеля»				22.03	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
75	«Что изменилось», «Посадка картофеля»					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
76	«Прокати быстрее мяч»,				01.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

	«Веселый обруч»					
77	«Пробеги сквозь обруч», «Хоп-стоп»				05.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
78	«Пробеги сквозь обруч», «Хоп-стоп»					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
79	«Меткий удар», «Хитрая лиса»				08.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
80	«Бездомный заяц», «Через ручеек»				12.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
81	«Бездомный заяц», «Через ручеек»					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
82	«Кто дальше прыгнет», «Цапля»				15.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
83	«Переправа», «Охотники и утки», «Попади в обруч»				19.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
84	«Переправа», «Охотники и утки», «Попади в обруч»					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
85	«Найди предмет», «Точный прыжок»				22.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
86	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой				26.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
87	Интервальный бег					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
88	Тестирование по лёгкой атлетике		1		27.04	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
89	Бег на скорость - 30 метров				03.05	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
90	Бег на скорость - 30 метров					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
91	Бег в чередовании с ходьбой - 100 метров				06.05	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
92	Прыжок в длину с разбега				13.05	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
93	Прыжок в длину с разбега					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

94	Техника прыжка в длину с разбега – зачёт		1		17.05	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
95	Техника бега на короткие дистанции				20.05	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
96	Техника бега на короткие дистанции					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
97	Техника бега на короткие дистанции - зачёт		1		24.05	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		97	13	0		

