

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА К.И. МОЛОНЕНКОВА
ВЯЗЕМСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от 28.08.2025	на педагогическом совете МБОУ Тумановской СШ Протокол № 1 от 29.08.2025	приказом директора МБОУ Тумановской СШ От 29.08.2025 № 35-1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса «Физическая культура»
для обучающейся 4 класса
по индивидуальному (надомному) учебному плану
(АООП по ФГОС УО (ИН) Вариант 1
на 2025 – 2026 учебный год

Планируемые результаты освоения предмета русский язык

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты.

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Минимальный уровень:

- участие в подвижных играх под руководством учителя;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Коррекционные цели и задачи:

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития:

-развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

-развитие зрительного восприятия и узнавания;

-развитие зрительной памяти и внимания;

-формирование обобщённых представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина.)

-развитие пространственных представлений и ориентации;

-развитие представлений о времени;

-развитие слухового внимания и памяти;

3. Развитие основных мыслительных операций:

-навыков соотносительного анализа;

-навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);

-умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;

-умения планировать деятельность;

-развитие комбинаторных способностей.

4. Развитие различных видов мышления:

-развитие наглядно-образного мышления;

-развитие словесно-логического мышления (умения видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями, событиями.)

5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

-развитие навыков адекватного общения.

6. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Название тематического раздела	Количество часов	Количество контрольных, практических, лабораторных работ
1.	Знания о физической культуре		В процессе уроков
2.	Способы физкультурной деятельности		На каждом уроке
3.	Легкая атлетика	4 ч.	
5.	Гимнастика	13 ч.	Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация)
	Итого	17 часов	

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

4 класс –17 часов (0,5 ч в неделю)

Легкая атлетика (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

Гимнастика (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод).

Подвижные игры (с бегом, метанием, прыжками).

Подвижные игры на основе пионербола (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 пасса).

Подвижные игры на основе баскетбола (ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол).

Знания о физической культуре

Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка.

Календарно-тематическое планирование уроков
физической культуры для обучающейся 4 класса
 по индивидуальному (надомному) учебному плану
 (АООП по ФГОС УО (ИН) Вариант 1
 (17 часов)
 учитель: Мамонтова Е.В.

№ п\п	Тема урока	Кол-во час.	Сроки проведения		Примечан ие
			план	факт.	
Легкая атлетика – 4 ч					
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения.	1			
2	Наклон вперёд из и.п. сидя; прыжок в длину с места	1			
3	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1			
4	Ловля и передача малого мяча.	1			
Гимнастика - 13 ч.					
5	Висы и упоры. Равновесие. Кувырок назад, «мостик» с помощью учителя.	1			
6	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с обручами.	1			
7	Бег и ходьба. Челночный бег (3х10).	1			
8	Прыжки в длину с места и с разбега.	1			
9	Прыжки через скакалку.	1			
10	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача двумя руками от груди.	1			
11	Передача мяча сверху из-за головы.	1			
12	Ловля и передача мяча	1			

13	Ведение мяча.	1			
14	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1			
15	Прыжок в длину с места.	1			
16	Метание теннисного мяча на дальность и точность.	1			
17	Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация).	1			