

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № ш46-13-834/2
от «31» августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

Класс 4

Количество часов 34

Уровень базовый
(базовый, углубленный)

Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию для 4 класса составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. №1643, от 31.12.2015 № 1576);

приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ № 46 с УИОП;

Положение о рабочих программах.

Рабочая программа разработана с учётом:

Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» А. П. Матвеев. (М.: Просвещение, 2012) и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 4 классы», автор А.П. Матвеев; - Москва. Просвещение, 2019г., который включен в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования.

Программа отражает базовый уровень подготовки учащихся.

Изучение плавания в 4 классе направлено на достижение следующих целей:

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих основных задач:

1. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании;
2. Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание;
3. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений;
4. Формирование общих представлений о плавании, его значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. Развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
6. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Согласно учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение плавания в 4 классе отводится 34 часа в год из расчета 1 часа в неделю (34 учебных недели).

Результаты освоения программы

Личностные результаты

Личностные результаты описаны в п. 1.2.11 Целевого раздела основной образовательной программы начального общего образования, в п. 2.2.2.10 Содержательного раздела

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты описаны в п. 1.2. Целевого раздела основной образовательной программы основного общего образования, в п. 2.2.2.10 Содержательного раздела

Метапредметные результаты¹

<p>Универсальные учебные действия</p>	<ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; – овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности с содержанием конкретного учебного предмета; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
---------------------------------------	--

Предметные результаты

№ п/п	Предметные результаты ² (выпускник научится/ выпускник получит возможность научиться)	Код требования (КУ) ³
1. Знания о физической культуре (раздел «плавание»)		
Выпускник получит возможность научиться:		
1	- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;	нет
2	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.	нет
Выпускник научится:		
3	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков плавания, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;	да
4	- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;	да

5	- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;	да
6	- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	да
2. Способы физкультурной деятельности		
Выпускник получит возможность научиться:		
7	- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	нет

²Перечень контролируемых умений (КУ) определяется педагогами по предметам: русский язык, литературное чтение, математика, информатика, иностранные языки, окружающий мир, география, - на основе Кодификаторов элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших основные общеобразовательные программы соответствующего уровня образования и предмета, опубликованных на сайте ИРО86 (<http://iro86.ru/index.php/rcoko/diagnostiki/diagnostika-uchebnykh-dostizhenij>); по предметам: ИЗО, музыка, технология, ФК - самостоятельно педагогами на основе Основной образовательной программы соответствующего уровня образования, с учётом рекомендаций примерных программ и программ к используемым учебно-методическим комплектам (графа "КУ" заполняется в формате да/нет).

³Указываются умения, которые подлежат итоговому контролю в конце учебного года (код или да/нет)

8	- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	нет
<i>Выпускник научится:</i>		
9	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;	да
10	- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (бассейне, спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	да
11	- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	да
Физическое совершенствование		
<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>		
12	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;	нет
13	- выполнять технически стили плавания;	нет
14	- играть в подвижные игры;	да
15	- выполнять контрольные нормативы по плаванию;	нет
16	- выполнять стили плавания.	нет
<i>Выпускник научится:</i>		
17	- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	да
18	- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;	да
19	- выполнять технику плавания кроль на груди;	да
20	- выполнять технику плавания кроль на спине;	да
21	- выполнять технику плавания брасс;	да
22	- выполнять повороты;	да
23	- выполнять старты;	да
24	- развитие выносливости;	да
25	- выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца.	да

Содержание программы

№ п/п	Тема раздела	Содержание	Код контролируемого содержания
-------	--------------	------------	--------------------------------

			(КС)
1.	«Основы знаний о физической культуре (раздел «плавание»)»	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.	да
2.	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	Раздел содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.	да
3.	«Спортивно-оздоровительная деятельность»	Технические действия в воде. Правила поведения в воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций произвольным способом.	да
		Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка»; скольжение, стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.	да
		Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).	да

	Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание только с помощью рук и ног).	да
	Плавание брассом (упражнения для изучения движений ногами; упражнения для изучения движений руками и дыхания; упражнения для изучения общего согласования движений).	да
	Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морскойбой», «Пятнашки с поплавками», «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.	да
	Старты и повороты: в кроле на груди и кроле на спине со стартовой тумбочки и вводы.	да
	Развитие выносливости: проплыть одним из способов без остановки 50 м в 4 классе.	да

При отсутствии возможности проведения уроков плавания в бассейне уроки проводятся в спортивном зале или на уличной спортивной площадке (при благоприятных условиях: отсутствие дождя или снега) с сохранением тем в соответствии с календарным - тематическим планированием рабочей программы. Форма проведения уроков – имитационные упражнения. При отсутствии возможности заниматься в спортивном зале урок плавания проводится в лекционном зале или учебных кабинетах с отработкой теоретических знаний.

Тематический план

Раздел программы	4 класс
Основы знаний о физической культуре (раздел «плавание»)	5 ч.
Спортивно-оздоровительная деятельность:	
- спортивный способ кроль на спине	7 ч.
- контрольный норматив кроль на спине	2ч.
- спортивный способ кроль на груди	5 ч.
- контрольный норматив кроль на груди	2 ч.
- спортивный способ брасс	6ч.
- контрольный норматив брассом	1ч.
- выносливость в спортивном способе кроль на спине и груди	5ч.
- игры в воде	1 ч.
Итого:	34ч.

Контрольные нормативы

Оценки	25м кроль на груди	25м кроль на спине	50м кроль на груди	50 м кроль на спине
--------	--------------------	--------------------	--------------------	---------------------

	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Девочки	38.0	43.0	48.0	43.0	48.0	53.0	1.26.0	1.31.0	1.36.0	1.30.0	1.35.0	1.40.0
Мальчики	33.0	38.0	43.0	38.0	43.0	48.0	1.16.0	1.21.0	1.26.0	1.20.0	1.25.0	1.30.0

Информационное обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Название	Авторы	Наличие электронного приложения
Учебники, учебные пособия ⁴			
1.	учебник «Физическая культура 4 классы»	А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2019г.	

Календарно-тематическое планирование, 4 классы

№	Тема раздела/тема урока	Дата		Используемые ресурсы	Контролируемые элементы содержания	Контролируемые умения	Домашнее задание
		план	факт				
1. Вводный.							
1	Входной контроль			Тестовые задания		Знания в плавании	
2	Инструктаж по ИТБ-132-2016 ИТБ-133-2016. Повторение базового материала			Инструктаж по ТБ, свисток	Знания по ТБ и ПП на уроках плаванию, выполнение упражнений	Соблюдение ТБ и ПП на уроках плаванию, знания в плавание.	стр 4-7
2. Спортивный способ кроль на спине							
3	Повторение курса плавания 3 класс. Кроль на спине с движением ног и дыханием.			плавательные доски, свисток	Выполнение упражнений на ногах.	Работа ног.	стр 7-9
4	Повторение курса плавания 3 класс. Кроль на спине с движением рук и дыхание.			плавательные доски, свисток	Выполнение упражнений на руках.	Работа рук.	стр 9-11
5	Движение ног, рук и дыхания на спине			плавательные доски, колобашки, свисток	Выполнение упражнений в координации.	Согласованная работа	стр12-19
6	Движение ног, рук и дыхания с использованием ласт на спине			Ласты, свисток	Выполнение упражнений в координации в ластах.		стр46-47
7	Контрольный норматив 50 м. кролем на спине.			плавательные доски, колобашки	Умения согласовать работу рук, ног в ластах на спине	Время проплывания.	
8	Общая координация движений в кроле на спине в ластах			Ласты, свисток	Умения согласовать работу рук, ног в ластах		стр19-21
9	Общая координация движений и дыхания на спине			Свисток, раздаточный материал.	Изучение старта и поворота на спине.	Старты и повороты.	стр 22-24

10	Техника старта и поворота в кроле на спине.			секундомер, свисток	Умения правильно демонстрировать технику плавания кролем на спине		стр 24-27
3. Спортивный способ кроль на груди.							
11	Кроль на груди с движением ног и дыханием.			доски	Умение выполнять технику движения ног и дыхания	Работа ног.	стр 28-34
12	Кроль на груди с движением рук и дыхание.			плавательные доски, колобашки, свисток	Умение правильно выполнять технику движения рук и дыхания.	Работа ног.	стр37-39
13	Промежуточный контроль			тестовые задания	Тест.	Знания в плавание.	
14	Контрольный норматив 50 м. кролем на груди.			плавательные доски, колобашки	Применение знаний и умений.	Время проплывания.	
15	Движение ног, рук и дыхания на груди			плавательные доски, колобашки, свисток	Умение правильно выполнять технику движения рук, ног и дыхание		стр39-41
16	Инструктаж по ИТБ-132-2016 ИТБ-133-2016			Инструктаж по ТБ на воде, журнал по ТБ	Знания по ТБ и ПП на уроках плаванию.	Соблюдение ТБ и ПП на уроках плавания.	стр 45-46
17	Движение рук, ног и дыхания с использованием ласт на груди.			плавательные доски, колобашки	Умение правильно выполнять технику движения рук, ног и дыхания с использованием ласт	Работа рук и ног	Стр 48-50
18	Движение ног, рук и дыхания с использованием ласт в кроле на груди.			секундомер, свисток	Умение правильно выполнять технику движения рук, ног и дыхания с	Работа рук и ног	стр 42-44

					использованием ласт		
4. Спортивный способ брасс							
19	Движение ног в брассе.			плавательные доски, свисток	Понимание движение ног.	Работа ног.	стр 51-53
20	Движение рук в брассе.			колобашки, свисток	Понимание движение рук.	Работа рук.	стр54-56
21	Движение ног и рук в брассе.			плавательные доски, колобашки, свисток	Знать правильность движения рук и ног в брассе.		Стр. 57-58
22	Общая координация движений рук, ног и дыхания в брассе			плавательные доски, колобашки	Умение координировать движения рук, ног и дыхания.		Стр. 59-61
23	Обучение повороту в спортивном способе брасс.			плавательные доски, колобашки	Понимание техники выполнения поворота.	Повороты.	стр61-62
24	Обучение старту в спортивном способе брасс.			плавательные доски, колобашки	Понимать технику выполнения старта.		стр62-65
25	Контрольный норматив 25 м. брасс.			секундомер	Применение знаний и умений.	Техника проплывания.	
5. Выносливость в спортивных способах кроль на груди и на спине.							
26	Умение проплыть 50 м кролем на груди и спине			плавательные доски, ласты, свисток	Знание и умение выполнять изученные ранее техники плавания.		стр65-67
27	Умение проплыть 50 м кролем на груди и спине в ластах			плавательные доски, ласты, свисток	Применение плавательных упражнений для развития скоростных способностей.		стр67-68
28	Умение проплыть 50 м кролем на груди и спине			плавательные доски, колобашки, свисток	Знание и умение выполнять изученные ранее техники плавания.		стр 68-74

29	Умение проплыть 50 м кролем на груди и спине в ластах			плавательные доски, колобашки, свисток	Применение плавательных упражнений для развития скоростных способностей		стр75-79
30	Умение проплыть 50 м кролем на груди и спине			плавательные доски, колобашки, свисток	Знание и умение выполнять изученные ранее техники плавания		стр79-81
31	Итоговый контроль			тестовые задания	Тест.	Знания в плавание.	
32	Контрольный норматив 50 м кроль на спине			секундомер, свисток	Применение знаний и умений		
33	Контрольный норматив 50 м кроль на груди			секундомер, свисток	Применение знаний и умений		
6. Подвижные игры в воде.							
34	Игры на воде			мячи, свисток	Правила игры	Знать правила игр	Стр. 81-84