

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом школы
Протокол №9 от 16.06.2022 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Директор ГБОУ школы №469
Приказ № 375 от 16.06.2022 г.
_____/Ю.А. Купорова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «**Физическая культура**»
для 4 класса начального общего образования
на 2022 - 2023 учебный год

Составители:
Ефимова Т.В.
учитель физической культуры
Денисова Ю.В.
учитель физической культуры
(тренер по плаванию)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место в учебном плане.

На изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе в 2022-2023 учебном году учебным планом отводится 68 часов в год (2 часа в неделю, 34 учебные недели). Третьим часом введен модуль «Плавание», на который отводится 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебные недели). Всего 102 часа.

Учебно-методический комплекс.

Учебник:

1. Лях В.И., Физическая культура, 1-4 кл.- М: Просвещение, 2017г.

Учебное пособие для учителя:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентирования в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но вые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- Овладение доступными способами самоконтроля и индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;
- Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты освоения курса «Физическая культура»

Ученик научится:

- Понимать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации;
- Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их на занятиях физическими упражнениями, выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями, формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- ***Ученик получит возможность научиться:***
- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физической) деятельности

Ученик научится:

- Использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- Вести дневник самоконтроля по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности;

- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжка (в высоту и длину);
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол в условиях учебной деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений физической культуры;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Формы, периодичность и порядок контроля успеваемости.

Тема	количество часов	количество нормативов
Легкая атлетика	26	8
Кроссовая подготовка	5	1
Гимнастика с элементами акробатики	12	5
Спортивные игры	20	5
Повторение	5	
Итого:	68	19

СОДЕРЖАНИЕ

1. Легкая атлетика

Основные понятия: Спринтерский бег, стартовый разгон, низкий старт, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, многоскок, метание малого мяча на дальность, эстафетный бег. Прыжковые и беговые упражнения.

Основная цель: обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Кроссовая подготовка

Основные понятия: Бег в равномерном темпе, бег с изменением темпа и ритма, бег по пересеченной местности.

Основная цель: дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей; формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

3. Гимнастика с элементами акробатики

Основные понятия: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, гимнастический комплекс, висы, упоры, лазание по канату, прыжки через козла.

Основная цель: физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

4. Баскетбол

Основные понятия: стойка и передвижение игрока, передача от груди, передача через пол, штрафной бросок, броски в кольцо, ведение мяча, правила игры в баскетбол, простейшие игровые комбинации. Основная цель: всестороннее физическое и нравственное развитие, умение взаимодействовать с одноклассниками.

5. Волейбол

Основные понятия: стойка и передвижение игрока, верхняя и нижняя передача, верхняя и нижняя подача, правила игры в волейбол, простейшие игровые комбинации.

Основная цель: всестороннее физическое и нравственное развитие, умение взаимодействовать с одноклассниками.

Тестирование (нормативы) физических способностей

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	5,6	6,0	6,8	5,7	6,3	7,0
2. Бег 60 м, с	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
3. Бег 200 м, с	40,0	46,0	50,0	42,0	48,0	54,0
4. Бег 2000 м,	Без учет времени					
5. Прыжок в длину с разбега, см	300	260	220	260	220	180
6. Прыжок в высоту с разбега, см	100	90	80	95	90	80
7. Метание мяча 150 г, м	27	22	18	17	15	12
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	5	3	2	-	-	-
9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	14	9	7
10. Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
11. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учет времени					
12. Кросс 2 км	Без учет времени					
13. Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	140	120
14. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	36	30	24	25	20	17
15. Челночный бег 4х9 м, сек	11,2	11,4	11,6	11,5	11,8	12,2
16. Прыжки со скакалкой за 1 мин	60	50	40	90	40	25

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро ка	Тема урока	Планируемые результаты обучения	Практика	Контроль	Сроки проведения	
					План	Факт
Легкая атлетика						
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог				
2	Спринтерский бег, эстафетный бег					
3	Спринтерский бег, эстафетный бег					
4	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Сдача норматива – 60м.			Норматив бег 60 м		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в мишень и на дальность Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели				
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча					
7	Метание малого мяча. Сдача норматива			Метание мяча в цель		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Сдача норматива			Сдача норматива прыжок в длину с места		
9	Бег на средние дистанции	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандартных) ситуациях и условиях				
10	Бег на средние дистанции. Сдача норматива			Норматив бег до 6 мин на дальность		
Кроссовая подготовка						
11	Инструктаж по Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Овладение техникой бега в равномерном темпе. Бег 500м. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Постановка вопросов и разрешение конфликтов				
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий					
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий					
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий					
15	Бег по пересеченной местности, преодоление				Норматив	

	препятствий. Сдача норматива.			500м		
Гимнастика с элементами акробатики						
16	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения, висы и упоры. Вис на прямых и согнутых руках	<i>Уметь:</i> выполнять висы Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня.				
17	Строевые упражнения, висы и упоры. Вис на прямых и согнутых руках. Сдача норматива ОФП.			Норматив подтягивания отжимания		
18	Строевые упражнения, висы и упоры. Упражнения на брусьях.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей				
19	Строевые упражнения, висы и упоры. Упражнения на брусьях. Учет строевой подготовки.			Строевые упражнения		
20	Опорный прыжок	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения				
21	Опорный прыжок					
22	Опорный прыжок. Сдача норматива			опорный прыжок		
23	Лазание по канату	<i>Уметь:</i> лазать по канату Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,				
24	Лазание по канату. Оценка техники лазания по канату.			лазание по канату		
25	Акробатика. Акробатический комплекс	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей				
26	Акробатика. Акробатический комплекс					
27	Акробатика. Оценка техники выполнения акробатического комплекса			Акробатический комплекс		
Спортивные игры						
28	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок	<i>Уметь:</i> Освоение техники приема и передач мяча. Умение организовывать собственную деятельность с учетом требований её безопасности.				
29	Пионербол					
30	Пионербол	<i>Уметь:</i> принимать и передавать мяч Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Умение организовывать собственную деятельность с учетом требований её безопасности.				
31	Пионербол. Варианты приема и передачи мяча					
32	Пионербол. Варианты приема и передачи мяча	<i>Уметь:</i> Освоение техники приема и передач мяча. Умение организовывать собственную деятельность с учетом требований её безопасности, организации места заня-				

	ча	тий. Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели				
33	Пионербол. Варианты приема и передачи мяча					
34	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.			передачи мяча двумя руками		
35	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; играть в пионербол, выполнять технические приемы. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий. Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели				
36	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.					
37	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.					
38	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Знать основные правила игры в баскетбол. Владеть техникой безопасности. Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях			
39	Баскетбол. Варианты приема и передач мяча.	Уметь: вести и передавать мяч Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях				
40	Баскетбол. Варианты приема и передач мяча.					
41	Баскетбол. Варианты приема и передач мяча.					
42	Баскетбол. Варианты приема и передач мяча. Оценка техники ведения мяча				техника ведения мяча	
43	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Тактика игры.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей				
44	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки				техника броска одной рукой от плеча после остановки	
45	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Тактика игры.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях				
46	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Тактика игры.					
47	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты.				Передача	

	Тактика игры. Оценка передачи мяча в движении со сменой места	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.		мяча в тройках		
	Легкая атлетика					
48	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов. Волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным слушать и вступать в диалог				
49	Овладение техникой спринтерского бега.					
50	Овладение техникой спринтерского бега. Сдача норматива – 60м.		Норматив бег 60м			
51	Прыжок в длину с разбега.	Уметь: прыгать в длину с разбега Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры				
52	Прыжок в длину с разбега.					
53	Прыжок в длину с разбега. Сдача норматива		Прыжок в длину с разбега			
54	Метание малого мяча	Уметь метать мяч на точность, дальность и на заданное расстояние				
55	Метание малого мяча. Сдача норматива метание мяча.	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Формирование положительного отношения к учению.		Оценка техники метания мяч		
56	Бег на средние дистанции	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандартных) ситуациях и условиях				
57	Бег на средние дистанции. Сдача норматива		Норматив бег до 6 мин на дальность			
	Кроссовая подготовка					
58	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Волевая само регуляция как способность к волевому усилию. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандартных) ситуациях и условиях. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием				
59	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий					
60	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий					
61	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий					
62	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Сдача норматива		Норматив 1000 и 1500м			

63	Бег в среднем темпе. Бег на выносливость.	Уметь бегать в среднем темпе максимально долго без остановки Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.				
64	Повторение. Бег по пересеченной местности, бег в среднем и высоком темпе	Уметь бегать в среднем и высоком темпе Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием				
65	Повторение. Бег по пересеченной местности, бег в среднем и высоком темпе					
66	Повторение. Бег по пересеченной местности, бег в среднем и высоком темпе					
67	Повторение. Бег по пересеченной местности, бег в среднем и высоком темпе					
68	Повторение. Бег по пересеченной местности, бег в среднем и высоком темпе					

МОДУЛЬ «Плавание»

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры в целом и плавания в частности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии плавания;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
-

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- Овладение доступными способами самоконтроля и индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;
- Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Для обучающихся, не владеющих начальными навыками плавания, занятия проводятся в условиях малого плавательного бассейна. На первом учебном занятии проводится контроль плавательной подготовленности обучающихся, в результате которого определяется группа начального обучения. Занятия в этой группе проводятся в малом плавательном бассейне

(группа МБ). Для группы обучающихся, имеющих достаточный уровень плавательной подготовки, занятия проводятся в большом плавательном (25 м) бассейне (группа ББ).

Результаты освоения курса «Физическая культура»

В результате освоения образовательной программы учебного предмета «Физическая культура», раздел «плавание», обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения вида спорта «плавание», истории участия в Олимпийских играх;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека в воде;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении плавательных упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых плавательных упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических и плавательных качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях плаванием и правилах его предупреждения.

Уметь:

- выполнять комплексы плавательных упражнений в воде и комплексы физических упражнений на суше для развития координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий плаванием.
- демонстрировать двигательные умения, навыки и способности: правильно выполнять основы движения в плавании различными способами (кроль на груди, кроль на спине); стартовать из различных исходных положений; проплыть 25 м выбранным способом;
- осуществлять соревновательную деятельность по плаванию (по упрощенным правилам);
- соблюдать правила поведения на занятиях плаванием: порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

– Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Проплыть выбранным способом кроль на груди, кроль на спине	10 м МБ или 25м ББ	10 м МБ или 25м ББ
выносливость	Плавание произвольным стилем 50 м	Без учета времени	
сила	Плавание способом брасс	10 м МБ или 25м ББ	10 м МБ или 25м ББ

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Техника безопасности на уроках плавания. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в воде. Основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при плавании.

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закалывания. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры. Хождение босиком.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных

Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого обучающегося. За время занятий школьники должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с открытыми глазами, правильно дышать и плавать заданными способами 25 м. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям обучающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закалывания обучающихся.

Программный материал по плаванию

Основная направленность	Виды деятельности
На освоение умений плавать и развитие координационных способностей	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Проплавание всеми способами 10 м (в малом бассейне) и 25 м (в большом бассейне). Прыжки с тумбочки.
На совершенствование умений плавать и развитие выносливости	Повторное проплавание отрезков 10—25 м (2—6 раз), 50 м (2—3 раза). Игры и развлечения на воде
На знания о физической культуре	Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации
Самостоятельные занятия	Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать

Учебно-тематический план для 4 класса

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине	11
2	Совершенствование техники плавания способом брасс	5
3	Развитие скоростно-силовых качеств в плавании	12
4	Упражнения для закрепления техники плавания способом кроль на груди	6
Итого: 34 часа		

Тестирование (нормативы) плавательных способностей

№	Наименование упражнения	Группа малого бассейна, 10 м			Группа большого бассейна, 25 м		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Контроль техники плавания кролем на спине в полной координации, 25 м. без учета времени	Технически правильное выполнение, без остановок	Технически правильное выполнение, с одной остановкой	Есть технические ошибки, более одной остановки	Технически правильное выполнение, без остановок	Технически правильное выполнение, с одной остановкой	Есть технические ошибки, более одной остановки
2.	Контроль техники плавания способом брасс в полной координации	Технически правильное выполнение, без остановок	Технически правильное выполнение, с одной остановкой	Есть технические ошибки, более одной остановки	Технически правильное выполнение, без остановок	Технически правильное выполнение, с одной остановкой	Есть технические ошибки, более одной остановки
3.	Плавание способом кроль на груди в полной координации, 25 м.	Технически правильное выполнение, без остановок, без ошибок	Технически правильное выполнение, с одной остановкой, с незначительными ошибками	Есть грубые технические ошибки, более одной остановки	Технически правильное выполнение, без остановок, без ошибок	Технически правильное выполнение, с одной остановкой, с незначительными ошибками	Есть грубые технические ошибки, более одной остановки

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро-ка	Тема урока	Практика	Контроль	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
					план	факт
Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине						
1	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки.			<p>Освоят: правила ТБ на занятиях плаванием, комплексы упражнений при плавании кролем на груди.</p> <p>Научатся: выполнять движения ногами кролем на груди, выполнять движения руками кролем на груди, выполнять комплексы упражнений кролем на груди, выполнять движения ногами кролем на спине, выполнять движения руками кролем на спине, выполнять комплексы упражнений кролем на спине</p> <p>Оценят свои результаты по выполнению техники плавания способом кроль на груди</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p> <p>Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.</p>	1 неделя	
2	Техника работы ног кролем с дыханием способом кроль на груди.				2 неделя	
3	Техника работы рук кролем с дыханием способом кроль на груди.				3 неделя	
4	Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на груди.				4 неделя	
5	Плавание способом кроль на груди по элементам.				5 неделя	
6	Плавание способом кроль на груди в целом.				6 неделя	
7	Техника работы ног кролем с дыханием способом кроль на спине.				7 неделя	
8	Техника работы рук с дыханием способом кроль на спине.				8 неделя	
9	Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на спине.				9 неделя	
10	Плавание способом кроль на спине по элементам.				10 неделя	

11	Плавание способом кроль на спине в целом. Контроль техники плавания способом кроль на спине 25 м.		Контроль техники плавания кролем на спине в полной координации, 25 м. без учета времени	Оценят свои результаты по выполнению техники плавания способом кроль на спине. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	11 неделя	
Совершенствование техники плавания способом брасс						
12	Техника работы ног с дыханием способом брасс.			Научатся: выполнять движения ногами брассом, выполнять движения руками брассом, выполнять комплексы упражнений брассом. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного; Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	12 неделя	
13	Техника работы рук в согласовании с дыханием способом брасс.				13 неделя	
14	Согласование работы ног, рук с дыханием способом брасс.				14 неделя	
15	Плавание способом брасс по элементам.				15 неделя	
16	Плавание способом брасс в целом.		Контроль техники плавания способом брасс в полной координации	Оценят подготовленность в выполнении техники плавания способом брасс. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	16 неделя	
Развитие скоростно-силовых качеств в плавании						
17	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом (темп, шаг).			Научатся соблюдать правила ТБ на занятиях плаванием проплывать заданным способом плавания с изменением темпа, шага, ритма движения, плавать в одинаковом скоростном режиме, с заданным количеством циклов, определять ошибки и способы их устранения, осуществлять контроль над положением тела и движениями ногами, выполнять упражнения баттерфляем, прогнозировать ситуацию при нарушении техники. Освоят: плавание кролем на спине в разных скоростных режимах, плавание кролем на груди в разных скоростных режимах, плавание брассом в разных скоростных режимах. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	17 неделя	
18	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом (ритм).				18 неделя	
19	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом (темп, шаг, ритм).				19 неделя	

20	Равномерное плавание кролем на груди, на спине, брассом (по элементам, в координации).			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	20 неделя	
21	Равномерное плавание кролем на груди, на спине, брассом (по элементам, в координации)				21 неделя	
22	Совершенствование техники брассом на спине				22 неделя	
23	Техника плавания на боку				23 неделя	
24	Техника плавания на боку				24 неделя	
25	Повторное плавание кролем на спине (темп, шаг, ритм).				25 неделя	
26	Повторное плавание кролем на груди (темп, шаг, ритм).				26 неделя	
27	Повторное плавание брассом (темп, шаг, ритм).				27 неделя	
28	Ознакомление с техникой плавания баттерфляем.				28 неделя	
Упражнения для закрепления техники плавания способом кроль на груди						
29	Имитационные упражнения руками кролем на груди			Освоят: правильное положение тела на груди с движениями ногами и руками кролем на груди. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	29 неделя	
30	Совершенствование техники движения руками кролем на груди с использованием подвижной опоры. Игра на тему урока.				30 неделя	
31	Оценка техники		Плавание спосо-	Оценка техники плавания способом кроль на груди в полной координации.	31	

	плавания способом «кроль на груди». 25 м.		бом кроль на груди в полной координации, 25 м.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;	неделя	
32	Повторение пройденного материала.			Научатся: прогнозировать ситуацию при нарушении техники выполняемых упражнений, осуществлять оценку техники плавания способом кроль на груди в целом. 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 слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;	32	неделя
33	Повторение пройденного материала.				33	неделя
34	Повторение пройденного материала.				34	неделя