

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 131
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ школа № 131
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 30 августа 2021 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 30 августа 2021 г. № 32-од
Директор ГБОУ школа № 131
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Л.Н. Ненашева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре (плавание)
для 4 класса
на 2021-2022 учебный год

Санкт-Петербург
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	3
2.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4 – 5
2.1.	Цели и задачи предмета	5 – 6
2.2.	Используемый учебно-методический комплект	6
2.3.	Психолого-педагогическая характеристика обучающихся	6
3.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3.1.	Место предмета в учебном плане	7
3.2.	Распределение часов по разделам программы	7
3.3.	Содержание учебного предмета	8-12
3.4.	Значение предмета в системе общей коррекционно-развивающей работы	12-14
4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	14-15
5.	ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ	16
6.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	17

**1. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ ПРОГРАММЫ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПЛАВАНИЕ)»
4 КЛАССА**

Таблица 1.

Четверть	Уроков по ГП	Уроков по КТП	Уроков по факту	Уплотнение программы	Дано уроков за год
I					
II					
III					
IV					
Год	68				
Программа выполнена за счёт уплотнения материала по темам:					

Таблица 2.

Четверть	Уроков по ГП	Уроков по КТП	Уроков по факту	Уплотнение программы	Скорректированных часов	Дано уроков за год
I						
II						
III						
IV						
Год	68					
Программа выполнена за счёт:						
1. Уплотнения материала по темам:						
2. Корректировки программы по темам:						

Дата: _____ Учитель: _____ Подпись: _____

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура (Плавание)» для 3 класса составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее – ФГОС НОО ОВЗ);

- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) ГБОУ школа № 131 (далее – АООП НОО обучающихся с ЗПР).

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- «Примерных рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук. (одобрены решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 24 декабря 2020 № 5/20);

- «Примерных рабочих программ предметной линии учебников автора В. И. Ляха для 1-4 классов» по предмету «Физическая культура» В.И. Ляха (Москва, «Просвещение», 2021 год);

- «Комплексной программы по физической культуре», утвержденной Министерством образования РФ в соответствии с требованиями ФГОС, авторов Лях В.И., Зданевич А.А. (Москва, «Просвещение», 2012).

Выбор авторской программы обоснован тем, что она:

- рекомендована к использованию Министерством образования и науки Российской Федерации и соответствует требованиям ФГОС НОО;

- обеспечивает условия для реализации практической направленности учебной деятельности, учитывая возрастные особенности младших школьников;

- включает лично ориентированный и системно-деятельностный характер обучения на основе дифференцированного подхода;

- определяет ведущим приоритетом духовно-нравственное развитие младших школьников;

- обеспечивает эффективное сочетание лучших традиций российского образования и инноваций, проверенных практикой.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Реализация программы включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе, плавания.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека. Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию, укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

2.1. Цели и задачи предмета

Целью изучения предмета в начальной школе является обучение базовому жизненно необходимому навыку – плаванию; формирование общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни с использованием средств физической культуры и плавания.

Программа направлена на реализацию средствами предмета «Физическая культура» **основных задач** образовательной области «Физическая культура»:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;
- формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке;
- обучение основам техники способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корректирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;
- популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для детей с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 4 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- самостоятельное соблюдение правил безопасного поведения в бассейне, душевых и раздевалках;
- самостоятельное соблюдение санитарно-гигиенических правил занятий плаванием;
- развитие потребности в занятиях физической культурой (плаванием) и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- обучение спортивным и прикладным способам плавания – кролю на груди, на спине, на боку, отдельным элементам брасса и дельфина;
- развитие и укрепление двигательной памяти, сохранение правильной осанки;
- развитие физических качеств - координации движений, быстроты, выносливости, гибкости;
- самостоятельное использование навыков и умений, полученных на уроках, в игровой и спортивной деятельности;
- самоконтроль физического состояния при выполнении учебных заданий и в игровых ситуациях.

Воспитательная направленность учебного предмета состоит в содействии развитию личностных качеств обучающихся:

- нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм);

- волевых (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Развивающая направленность учебного предмета заключается в формировании теоретических и практических знаний по освоению водного пространства; освоении технических элементов плавания; ознакомлении детей с правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне). Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Оздоровительное значение. Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма. Укрепляют и повышают функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

2.2. Используемый учебно-методический комплект

Учебные пособия (для учителя)	Учебное пособие: Лях В.И. «Физическая культура» 1-4 класс, Москва АО «Издательство «Просвещение» Учебное пособие: Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва, Издательский центр «Академия» Учебное пособие: Шпак С.Л. Методика гидрореабилитации: учебное пособие под общей ред. Проф. Д.Ф. Мосунова/ С.Л. Шпак, Д.Ю. Казаков; НГУ ФКСиз им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Электронные приложения	Всероссийская Федерация плавания, www.russwimming.ru Сайт тренеров по обучению плаванию, http://swim7.narod.ru/

2.3. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Обучающиеся с задержкой психического развития — это дети, имеющие недостатки в психофизическом развитии, подтвержденные ТПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции.

Данная программа разработана для обучения детей с ОВЗ, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, с учётом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. Сохраняя основное содержание образования, принятое для общеобразовательной школы, программа предусматривает коррекционную направленность обучения. Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается

ется через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, а также создание специальных условий за счет упрощения учебно-познавательных задач, решаемых в ходе образования, обучения переносу полученных знаний в новые ситуации взаимодействия с действительностью, позволяющих детям с ОВЗ получить качественное образование по предмету, подготовить разносторонне развитую личность, обладающую коммуникативной и языковой компетенциями.

3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры. Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

1. Индивидуальный подход в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности обучающихся (регулирование нагрузки).
2. Оздоровительно-коррекционная направленность занятий в бассейне.
3. Обучение физическим упражнениям осуществляется от простого к сложному.
4. Простота и доступность физических упражнений каждому обучающемуся.
5. Соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части.
6. Постепенное увеличение нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части.
7. Систематическое проведение занятий.

Наряду с обучением двигательным навыкам, в программу обучения входят необходимые теоретические сведения о физических свойствах воды, закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, гигиене занятий физкультурой, влиянии плавания на организм человека, которые изучаются в процессе урока.

В программу входят специальные комплексы упражнений по обучению плаванию (в том числе, с элементами облегчения – ласты, плавательные доски), подвижные игры. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них; а также упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. Выполнение физических упражнений позитивно влияет на физическое развитие и развитие физических качеств, оно развивает разные группы мышц.

3.1. Место предмета в учебном плане

По программе на изучение физической культуры (плавание) в 4 классе начальной школы отводится 2 ч в неделю — 68 ч в год (34 учебные недели).

В общее количество часов, отведенных для изучения предмета, внесены изменения в связи с учебным годовым графиком на 2021-2022 учебный год (праздничные и каникулярные дни).

3.2. Распределение часов по разделам программы

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Организация уроков плавания и здоровье сберегающей жизнедеятельности	10 ч
	Общая физическая подготовка, общеразвивающие (ОРУ), специальные и	26 ч

№ п/п	Раздел	Количество часов
	имитационные упражнения	
2.	Освоение с водой: вдох и выдох в воду, свободное лежание и всплывание, скольжение.	1 ч
3.	Освоение спортивных способов плавания	28 ч
4.	Комплексные контрольные уроки	3 ч
ИТОГО		68 ч

3.3. Содержание учебного предмета

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
	Организация уроков плавания и здоровье сберегающей жизнедеятельности Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных видеофильмов, презентаций, других наглядных пособий.	10
1.	Вводный урок по курсу «Физическая культура (плавание)» - «Спортивное плавание и другие водные виды спорта, основные стили плавания»	1
2.	Правила поведения, техника безопасности (ТБ) и гигиенические требования при посещении бассейна. Правила поведения при купании в открытых водоемах.	6
3.	Спортивные команды, условные жесты и сигналы учителя.	1
4.	Режим дня, утренняя зарядка, физкультурная разминка, правильная осанка.	2
	Освоение с водой	1
1.	<p><u>Выдохи в воду:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»). Присесть под воду и сделать долгий выдох Присесть под воду и сделать «взрывной» выдох. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений - продолжительный и «взрывной» выдох после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). <p>Игры: «Ваньки-встаньки» (в парах, держась за руки, поочередно опускаясь и поднимаясь из воды), «Водолазы» («поговорить» под водой).</p> <p><u>Погружения под воду:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> На задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. На выдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. На выдохе с «разговором» под водой (в парах). «Пройти в приседе» под водой. Передвижения по дну с подныриванием под аквапалку, обруч, пенопластовую доску, разделительную дорожку. Передвижения по дну с перелезанием, перепрыгиванием через дорожку, обруч. <p>Игры: «Водолазы» («поговорить» под водой), «Слушай сигнал» (один свисток – погружение, два свистка – всплытие), подводное плавание по ориентирам.</p> <p><u>Всплывание и лежание:</u></p> <p>Свободное лежание на груди и спине с различными положениями рук:</p> <ol style="list-style-type: none"> Лежание на груди, держась руками за бортик. То же, но с отталкиванием от бортика. То же, но с поочередным отталкиванием и подтягиванием к бортику. 	1

№ n/n	Разделы, темы	Количество часов
	<p>4. «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке спиной вверх. 5. То же, с переворотом на бок, коленями вверх. 6. «Медуза» - лежание на воде лицом вниз, расслабив руки и ноги. 7. «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону. 8. То же, с переворотом из положения на спине в положение на груди. 9. Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела. 10. То же, с переворот на грудь. Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт» (лежание на спине, руки согнуты под головой, с переворотом на грудь), «Слушай сигнал».</p> <p><u>Скольжение:</u></p> <p>1. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук. 2. Скольжение с вращением «Винт». 3. Скольжение на боку. 4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. 5. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. 6. Скольжение в парах. Игры: «Кто дальше проскользит» (толчком от стенки или дна), «Буксир» (в парах, поочередно «буксируют» друг друга на груди и на спине).</p>	
	Общая физическая подготовка, общеразвивающие (ОРУ), специальные и имитационные упражнения	27
1.	<p>Общая физическая подготовка. «Сухое» плавание. Строевые упражнения, ходьба и бег (на уличной площадке) или ходьба по массажной дорожке с различным положением стоп в обход бассейна. Упражнения без предметов из различных исходных положений на гибкость, координацию движений, укрепление мышц, расслабление. Упражнения с мячом (на уличной площадке). Упражнения, имитирующие технику плавания. Игра на внимание и гибкость: «Обманное движение» с мячом. Игры с мячом с элементами волейбола и баскетбола.</p>	3
2.	<p>Разминка. Общеразвивающие (ОРУ) и специальные упражнения. Общеразвивающие (ОРУ), специальные и имитационные упражнения выполняются на суше или в воде, во вводной части урока плавания. Их основное назначение – подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. Выполняются в виде комплексов, которые включаются в каждое занятие. Каждый комплекс состоит из 8 – 10 упражнений, половина из которых – специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается:</p> <p>1. Строевые упражнения, ходьба по массажной дорожке с различным положением стоп. 2. Упражнения без предметов из различных исходных положений на увеличение гибкости, координацию движений, укрепление мышц, расслабление. 3. Упражнения на растягивание мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. 4. Упражнения на увеличение амплитуды подвижности суставов. 5. Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания. Игра на внимание и гибкость: «Зеркало» (в парах, один участник пока-</p>	12

№ n/n	Разделы, темы	Количество часов
	<p>зывает движение – второй зеркально повторяет), «Запретное движение», «Обманное движение»: касание частей тела двумя руками с проговариванием названий частей тела по порядку, с нарушением порядка, с ошибкой, с запретом выполнять оговоренное действие.</p> <p>Игры на концентрацию волевых усилий и координацию движений: «Стойка на одной ноге», «Поплавок».</p>	
3.	Имитационные комплексы для обучения технике плавания	12
	Освоение спортивных способов плавания	27
1.	<p style="text-align: center;">Кроль на груди</p> <p><u>Движения ногами:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На груди с опорой (дыхание произвольное). То же в парах, держась руками за одну доску (аквапалку). 2. На груди с опорой (выдох в воду на 4-й удар ног). 3. Скольжение на груди толчком от стенки или дна бассейна, с последующим подключением работы ног кролем. 4. Плавание ногами кролем с различным положением рук (впереди - «стрелочка»; одна впереди, другая у бедра; две прижаты к бедрам) и дыханием – сначала на задержке (произвольным), затем – с выдохами в воду. 5. Плавание при помощи движений ног кролем с опорой и без опоры в различных плоскостях – на груди, на боку (одна рука впереди, держась за опору, другая у бедра) и произвольным дыханием. <p><u>Движение рук и дыхание:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на дне бассейна в наклоне, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. 2. Стоя, одна рука вытянута вперед, вдох в сторону с проносом руки кролем. 3. Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. 4. Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем, вдох в сторону, выдох в воду. 5. То же, но в передвижении по дну бассейна. 6. Скольжение толчком от стенки, выход из воды с движением руками кролем. 7. Плавание при помощи движений ног кролем, одна рука держится за опору, другая выполняет гребковое движение (без дыхания, с дыханием). 8. Плавание при помощи движений ног кролем с различным положением рук (одна вытянута вперед, другая выполняет гребковое движение; две руки вытянуты вперед, поочередный гребок; одна вытянута вперед, другая прижата к бедру – поочередная работы рук с полным выпрямлением), сначала без дыхания, потом с дыханием. 9. Плавание кролем при помощи движений рук с поплавком между ног (без дыхания, с дыханием). 10. Плавание руками кролем с поплавком между ног и лопатками для рук (без дыхания, с дыханием). <p><u>Согласование движений:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание кролем в полной координации движений на задержке дыхания. 2. Плавание кролем на груди с поворотом головы для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3. Плавание кролем на груди с поворотом головы для вдоха под каждый пронос правой (левой) руки. 	15

№ n/n	Разделы, темы	Количество часов
	4. Плавание кролем с полной координацией движений с дыханием через гребок.	
2.	<p>Кроль на спине</p> <p><u>Движения ногами:</u></p> <p>1. Плавание ногами кролем на спине с опорой и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, в вытянутых руках за головой, доска в вытянутых руках на коленях).</p> <p>2. Скольжение на спине толчком от стенки или дна, с последующей работой ног.</p> <p>3. Плавание ногами кролем на спине с различным положением рук (вытянуты за головой, голова между рук; руки согнуты под головой; прижаты к бедрам; одна вытянута за голову, другая у бедра).</p> <p>4. «Винт» - плавание поочередными движениями ногами на спине с переворачиванием на грудь на четвертый удар ноги и обратно, руки согнуты под головой (с опорой и без опоры).</p> <p><u>Движения руками:</u></p> <p>1. Стоя у бортика, попеременная работа рук («Мельница») прогнувшись назад.</p> <p>2. Гребковые движения на ходу, спиной вперед, передвигаясь по дну бассейна шагом.</p> <p>3. Плавание ногами, одна рука держится за опору, другая выполняет гребковое движение с произвольным дыханием.</p> <p>4. Плавание ногами с различным положением рук (одна вытянута за голову, другая выполняет гребковое движение; две руки вытянуты за голову, поочередный гребок; одна вытянута за голову, другая прижата к бедру – поочередная работа рук с полным выпрямлением; две руки прижаты к бедрам, одновременный гребок двумя руками) с произвольным дыханием и паузами между гребками.</p> <p>5. Плавание на спине при помощи поочередных движений рук, с поплаванием между ногами.</p> <p><u>Согласование движений:</u></p> <p>1. Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука вытянута за головой, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами, дыхание произвольное.</p> <p>2. То же, с задержкой дыхания на вдохе.</p> <p>3. Плавание кролем на спине с полной координацией, с произвольным дыханием.</p>	7
3.	<p>Отдельные элементы плавания стилями «дельфин» и «брасс».</p> <p>1. На груди с опорой (дыхание произвольное), энергичный удар стопами вниз. Движения одновременно двумя ногами начинаются от таза и бедер, за ними в движение вовлекаются голени и стопы. Ноги последовательно сгибаются и разгибаются в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Бедра выполняют движения у поверхности с умеренным размахом, стопы — в толще воды.</p> <p>2. То же, без опоры, руки вытянуты в стрелочку, дыхание произвольное.</p> <p>3. На груди с опорой ноги выполняют одновременные и симметричные движения брассом – подтягивание и отталкивание. Подтягивание начинается с плавного сгибания ног в коленях, колени расходятся в стороны примерно на ширину таза, стопы разведены в сторону у поверхности. В заключительный момент подтягивания бедра, голени и стопы быстро возвращаются в исходное положение - отталкивание.</p> <p>4. То же, без опоры, руки вытянуты в стрелочку, дыхание произвольное.</p>	4

№ n/n	Разделы, темы	Количество часов
	ное. 5. На груди движения руками брассом – разведение, подтягивание, выведение. Сначала стоя на дне, потом в горизонтальном положении с произвольной работой ног – кролем или дельфином. То же, с работой ног брассом и произвольным дыханием	
4.	<p align="center">Игры и эстафеты</p> <p>Игры: «Салки с мячом», «Слушай сигнал» (один свисток – движение вперед, два свистка – назад), «Акула», подводное ориентирование.</p> <p>Игры с мячом: «Перестрелка» (бассейн делится на две части дорожкой, каждая команда старается перебросить 5 мячей на сторону противника за 1 минуту), волейбол пляжным мячом, «Собачка» (2-3 игрока перебрасывают мяч, третий – «собачка» старается его перехватить), «Забей гол» - броски по ватерпольным воротам.</p> <p>Эстафеты по прикладному плаванию: транспортировка груза на доске, без доски, плавание в одежде, с макетом стрелкового оружия. Транспортировка «утопающего»</p>	1
	Комплексные контрольные упражнения (нормативы)	3
1.	Выполнение контрольных нормативов. Поочередно, по звуковому сигналу, выполнять упражнения на задержку дыхания "Поплавок" или приседание под воду, "Стрелочка" ногами кролем на груди с опорой, "Стрелочка" ногами кролем на спине, плавание кролем на груди и на спине с произвольным дыханием, плавание вольным стилем.	2
2.	Контрольные старты: плавание кролем на груди с произвольным дыханием 30 м на время (или любым способом без опоры для РАС, НОДА). Эстафеты: 4x20 м вольным стилем.	1

3.4. Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики. Физические упражнения развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности. На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Содержание программы предназначено для детей с основной и подготовительной медицинской группой здоровья. Среди обучающихся большинство детей имеют подготовительную группу здоровья, малая часть детей имеет основную группу здоровья, часть детей освобождены от уроков физической культуры.

Исходя из результатов осмотра детей, проводимого врачами в начале учебного года, учитель корректирует нагрузку с учетом индивидуальных особенностей и возможностей учащихся, в соответствии с рекомендациями врачей. Нагрузка на уроках физкультуры дозируется путем:

- установлением необходимой продолжительности проведения физических упражнений;
- выбором исходных положений индивидуально, в соответствии с данными физической подготовленности;
- установлением количества повторений отдельных упражнений для каждого занимающегося;
- учетом интенсивности выполнения упражнений;
- контролем по влиянию нагрузки на учащегося по данным пульса, внешним признакам утомления, субъективным жалобам детей.

Коррекционная направленность ОРУ:

- развитие пространственно - временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие, коррекция психических процессов.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика. Упражнения выполняются в различных исходных положениях, под счет, музыку.

Обучение физической культуре строится с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков учитывается быстрая истощаемость и низкая работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. Длительность урока в 4 классе – 40 минут. В зависимости от этапа изучения темы организуются уроки вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные уроки, уроки-эстафеты. Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

На уроках применяются различные формы организации учебной деятельности: фронтальные, групповые (парные), индивидуальные.

Фронтальный способ заключается в том, что при обучении, совершенствовании простейших элементов техники все учащиеся выполняют задания учителя одновременно в заданном ритме и указанном темпе. Фронтальный способ оптимален для вводной и заключительной части урока.

Групповой (парный) способ работы применяется преимущественно в основной части занятия и предусматривает разбивку учащихся на несколько групп (пар). Групповые упражнения позволяют подходить к обучению и воспитанию дифференцировано. Группы разделяются, прежде всего, по полу, затем по физической подготовленности и характеру затруднений.

Индивидуальный способ организации заключается в том, что учитель работает с конкретным ребенком. Этот способ чаще всего используется для решения задач, вызванных личными особенностями ученика (исправлением ошибок в технике, решение воспитательных моментов).

Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп **методов обучения** и их сочетания:

- методами организации и осуществления учебно–познавательной деятельности: словесных (рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет), наглядных (отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники; демонстрация на примере лучшего обучающегося; показ учебных, наглядных пособий; жестикуляция; применение дополнительных ориентиров), практических (предполагает активную двигательную деятельность обучающихся)
- целостно-раздельным методом, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом;
- методами стимулирования и мотивации учебной деятельности: дидактических игр, ситуаций успеха.

Используются следующие **средства обучения**: учебно-наглядные пособия (плакаты, таблицы, модели, схемы и др.).

Для создания специальных условий обучения в ходе уроков применяются педагогические технологии и их приёмы:

- *Информационно – коммуникационная технология.* Использование компьютерных программ позволяет сделать процесс обучения более занимательным для младших школьников за счет подбора заданий, тестов, упражнений для проверки и оценки качества знаний, тем самым на уроке освобождается время для дополнительных заданий (за счет того, что материалы заранее заготовлены в электронном виде).

- *Технология развивающего обучения.* Главная идея заключается в том, что все знания, которым можно научить учащихся, делятся на три вида. Первый вид включает в себя то, что ученик уже знает. Третий – это, наоборот, то, что ученику абсолютно неизвестно. Вторая же часть находится в промежуточном положении между первой и второй. Данная технология позволяет опираться на зону ближайшего и зону актуального развития младшего школьника.

- *Здоровье сберегающие технологии.* Применение таких технологий помогает сохранению и укреплению здоровья школьников, предупреждению переутомления учащихся на уроках; улучшению психологического климата в детском коллективе; приобщению родителей к работе по укреплению здоровья школьников; повышению концентрации внимания; снижению показателей заболеваемости детей, уровню тревожности.

- *Игровые технологии.* Изученный в процессе игровой деятельности материал забывается учащимися в меньшей степени и медленнее, чем материал, при изучении которого игра не использовалась. Это объясняется, прежде всего тем, что в игре органически сочетается занимательность, делающая процесс познания доступным и увлекательным для школьников, и деятельность, благодаря участию которой в процессе обучения, усвоение знаний становится более качественным и прочным.

Рациональное использование различных техник, методов, средств в организации учебной деятельности позволяет активизировать процесс обучения, придав ему творческий характер, способствует полному усвоению материала, достижению высоких положительных результатов в повышении мотивации к обучению у учащихся с ЗПР.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> - принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремления к познанию и физическому совершенствованию; - проявление уважительного отношения к сверстникам, общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи; - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах; - понимание установки на безопасный, здоровый образ 	<ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания; - умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; - организация самостоятель- 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; - формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием; - освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопасном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем; - умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во вре-

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
жизни.	ной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;	мя активного отдыха и каникул; - освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, которая проявляется в следующих параметрах:

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 4 класса. В результате обучения физической культуре (плаванию) в четвертом классе учащиеся должны:

Знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях в бассейне и при купании в открытых водоемах;
- водные виды спорта, спортивные способы плавания и элементы техники плавания способами «кроль на спине», «кроль на груди», «дельфин», «басс»;
- спортивные команды, условные жесты и сигналы учителя;
- правила игр и морально-этические правила поведения в игровых ситуациях в подвижных играх;
- прикладное значение плавания и его воздействие на организм человека;
- основы организации здоровьесберегающей жизнедеятельности: режим дня, правильная осанка, закаливание, профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде;

Уметь:

- соединять работу рук и ног с дыханием кролем на груди и на спине;
- проплыть в частичной или полной координации зачетную дистанцию и уметь давать самооценку своим действиям;
- самостоятельно контролировать технику выполнения элементов плавания, изучаемых на уроке;
- самостоятельно контролировать свое физическое состояние при выполнении упражнений;
- самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время свободного плавания и в игровых ситуациях.

Самостоятельно выполнять:

1. Комплексы упражнений (на координацию движений, на гибкость, имитационных) с сохранением последовательности, количества, амплитуды и координации движений. Для детей с ОВЗ – при необходимости - с опорой, или из положения лежа.

2. Упражнения на задержку дыхания: «Поплавок» или приседание под воду с опорой - от 10 до 30 сек.

3. "Стрелочка" ногами кролем на груди с опорой (РАС, НОДА) – от 10 до 20 м.

4. "Стрелочка" ногами кролем на спине от 10 до 20 м.

5. Плавание кролем на груди с произвольным дыханием от 10 до 20 м.

6. Плавание кролем на спине с произвольным дыханием от 10 до 20 м.

7. Плавание вольным стилем (любым способом) – от 30 до 50 м.

5. ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Входной контроль - диагностика начального уровня физической подготовки и знаний обучающихся, необходимых для успешного усвоения нового материала (наблюдение за правильностью выполняемых упражнений, опрос).

Текущий (тематический) контроль - установление обратной связи; диагностирование хода дидактического процесса, выявление динамики последнего, сопоставления реально достигнутых на отдельных этапах результатов с запроектированными; стимулирования учебного труда учащихся; своевременного определения пробелов в усвоении материала с целью повышения общей продуктивности учебного труда (наблюдение за выполненными упражнениями, опрос, сдача нормативов).

Итоговый контроль - проводится по итогам изучения раздела курса с целью диагностирования усвоения обучающимися основных видов двигательных действий и понятий раздела, а также понимания их взаимосвязи (сдача комплексных упражнений – нормативов, тестирование).

Освоение навыков и умений учащимися, временно освобожденными от занятий на основании медицинских документов, но присутствующими на уроке, оценивается за изучение теоретических вопросов.

Освоение навыков и умений учащимися, чье состояние здоровья не позволяет находиться на уроке физкультуры в помещении бассейна, оценивается в индивидуальном порядке, оценка выставляется только за изучение теоретических вопросов.

Освоение навыков и умений учащимися с ОВЗ (расстройством аутистического спектра, нарушениями опорно-двигательного аппарата), которым в соответствии с ФГОС ОВЗ показано адаптивное плавание, оценивается в соответствии с требованиями, которые рекомендованы примерными программами для детей с ОВЗ (в соответствии с нозологией).

Большое значение имеет систематическая информация об улучшении здоровья занимающихся по данным медицинского осмотра в течение учебного года, контрольных тестов, когда на конкретных примерах заметно изменение учебных результатов.

Контроль умений

Период обучения	Наименование работы
I четверть	Контрольно-диагностический урок: задержка дыхания, свободное лежание, скольжение и передвижение, плавание «вольным стилем»
II четверть	Техника работы рук кролем на груди
III четверть	Техника работы рук кролем на груди и на спине.
IV четверть	Комплексные контрольные упражнения (нормативы), контрольные старты

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Печатные и другие пособия

- **Печатные пособия:** Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению;
- демонстрационный материал, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности в соответствии с основными разделами программы 4 класса;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения

Технические средства обучения

Оборудование рабочего места учителя:

- персональный компьютер с принтером;
- мультимедийный проектор для демонстрации слайдов;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- радиомикрофон.

Экранно-звуковые пособия

- аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях);
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по физической культуре;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре.

Учебно-практическое оборудование

- набор учебного оборудования в соответствии с тематикой программы по физической культуре (плаванию): доски и лопатки для плавания, нарукавники, поддерживающие пояса, ласты, аквапалки, тонушки и плавающие игрушки.