

Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского
района «Начальная общеобразовательная школа п. Горноправдинск»

УТВЕРЖДЕНО
Директор

№300802-О от «30» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура. Плавание»
для обучающихся 1-3 класса

п. Горноправдинск 2023 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Плавание» на уровне начального общего образования разработана для обучающихся 2 - 4 классов на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее - ФГОС НОО), авторской программы Васильева В. С. «Обучение детей плаванию», а также с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

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 и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания.

Общая характеристика учебного предмета «Плавание»

При реализации модуля владение различными способами плавания обеспечивает обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Цели изучения учебного предмета «Плавание»

Целью программы по плаванию является обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Реализация поставленной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, 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 обучающихся;
- обучение основам техники плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», 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;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Предмет «Плавание» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция предмета плавания поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

По итогам прохождения предмета плавания у обучающихся возможно сформировать общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Место учебного предмета «Плавание» в учебном плане

На изучение учебного предмета «Плавание» отводится 101 час: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю).

2. Содержание учебного предмета, курса.

Знания о плавании.

История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).

Характеристика стилей плавания.

Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Игры и развлечения на воде.

Словарь терминов и определений по плаванию.

Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах, инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.

Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.

Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.

Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения.

Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.

Игры: на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, с выдохами в воду, с прыжками в воде, с мячом.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры).

Учебные прыжки в воду.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды, упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.

Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по плаванию.

Рабочая программа воспитания МБОУ ХМР НОШ п. Горноправдинск реализуется через использование воспитательного потенциала уроков плавания. Эта работа осуществляется в следующих формах:

1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;

- обращение внимания на ярких деятелей спорта, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;

- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.

3. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующей информации по теме урока, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

4. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

5. Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих мотивацию обучающихся к занятию спортом.

6. Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

7. Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

8. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

9. Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Содержание предмета «Плавание» направлено на достижение обучающимися *личностных, метапредметных и предметных* результатов обучения.

При изучении предмета «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие *личностные* результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;

ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

При изучении модуля «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие *метапредметные* результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие *предметные* результаты:

понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

умение преодолевать чувство страха перед водой и быстро осваиваться в водной среде после прыжка и длительного погружения;

умение характеризовать двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине;

знание правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

умение держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине, правильно дышать, находясь в воде, работать с плавательным инвентарем;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению упражнений в воде;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании, участие в соревнованиях по плаванию.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|-----------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| Раздел 1. Знания о плавании | | | | |
| 1.1 | Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Правила поведения в бассейне. Т.Б. | 2 | | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| 1.2 | Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. | 1 | | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| Итого по разделу: | | 3 | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | |
| 2.1 | Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, | 1 | | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |

| | | | | |
|---|---|----|---|--|
| | прыжки в воду). | | | |
| 2.2 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике способов плавания | 1 | 1 | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| 2.3 | Освоение с водой. Проверка плавательной подготовленности занимающихся. | 2 | | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| Итого по разделу: | | 5 | | |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | | | |
| 3.1 | Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, скольжения. | 18 | 1 | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| 3.2 | Отработка дыхательных упражнений. Выдохи и вдохи в воду. | 2 | | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| 3.3 | Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. | 4 | | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| Итого по разделу | | 25 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 33 | 2 | |

2 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------|------------------|--------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| | | | | |

| Раздел 1.Знания о плавании | | | | |
|--|--|---|---|--|
| 1.1 | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца. | 3 | | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| 1.2 | Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. | 2 | | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| Итого по разделу: | | 5 | | |
| Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности | | | | |
| 2.1 | Характеристика стилей плавания. Сухой зал. | 2 | | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| 2.2 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Сухой зал. | 2 | | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| Итого по разделу: | | 4 | | |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | | | |
| 3.1 | Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде | 5 | | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| 3.2 | Отработка дыхательных упражнений. Выдохи и вдохи в воду. | 2 | | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| 3.3 | Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие | 4 | 1 | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|--|
| | сюжета. | | | |
| 3.4 | Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием. | 12 | 1 | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| Итого по разделу | | 25 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 2 | |

3 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| Раздел 1. Знания о плавании | | | | |
| 1.1 | Знание о плавании. Правила поведения в бассейне. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. | 3 | | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| 1.2 | Форма одежды для занятий плаванием. Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием. | 2 | | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| Итого по разделу: | | 5 | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | |
| 2.1 | Характеристика стилей плавания. Сухой зал. | 4 | | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| 2.2 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Сухой зал. | 2 | | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| Итого по разделу: | | 6 | | |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | | | |
| 3.1 | Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием. | 15 | 1 | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| 3.2 | Отработка | 2 | | https://uchebnik.mos.ru/main |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|--|
| | дыхательных упражнений. Выдохи и вдохи в воду. | | | https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| 3.3 | Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. | 4 | 1 | https://uchebnik.mos.ru/main https://cop.admhmao.ru/online-edu |
| Итого по разделу | | 23 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 2 | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchebnik.mos.ru/main>

<https://cop.admhmao.ru/online-edu>