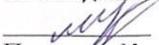
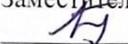


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 44**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
 /И.В. Музалев/
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования МБОУ СОШ № 44,
утвержденной приказом от «30» августа 2024 г.
№ Ш44-13-675/4

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 /А.С. Буеров/
«30» августа 2024 г.

**Рабочая программа
по физической культуре (плавание)**

(в соответствии с федеральным государственным образовательным
стандартом основного общего образования, утвержденного приказом
Минпросвещения России от 31.05.2021 года № 287 и федеральной
образовательной программой основного общего образования,
утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 г. № 370)

в 5 - 6 классах

Программа составлена рабочей группой учителей плавания
МБОУ СОШ № 44

г. Сургут

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При организации образовательной деятельности по данной программе учитываются положения следующих нормативных правовых, инструктивных и методических документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 года № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями), федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования», федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 17.12.2010 № 1897, Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287 (с изменениями и дополнениями), Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 12.08.2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об основных изменениях в новом Федеральном перечне учебников»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Учебный план МБОУ СОШ № 44 на 2024-2025 учебный год;
- Календарный учебный график МБОУ СОШ №44 на 2023-2024 учебный год, утвержденный директором ОУ и согласованный Управляющим советом школы;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №44;
- Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура (модуль плавание)» для 5-6 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.
- В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.
- В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура (модуль плавание)» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

- ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- В рабочей программе для 5 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.
- Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.
- Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со

- сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.
- Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).
 - В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».
 - **Базовый вид спорта Плавание - это инвариантный модуль.** Данный модуль в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими, плавательной подготовленности, технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.
 - Модуль «Плавание», в 5-6-х классов вводится в учебный процесс, так как есть наличие соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.
 - Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПЛАВАНИЕ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

- Общий объём часов, отведённых на модуль плавания в основной школе, составляет 34 часа (один час в неделю в каждом классе).
- При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».
- Программой предполагается проведение практических, проверочных, творческих, контрольных работ, тематического и итогового контроля, направленных на отработку отдельных технологических приемов.

Изучение курса физическая культура (плавание) ориентированно на использование учебника «Физическая культура. 5 класс» под редакцией А.П. Матвеева рекомендованного Министерством просвещения Российской Федерации (Приказ №287 от 31.05.2021г.). Согласно учебному плану для общеобразовательных учреждений для изучения курса физическая культура (плавание) в 5 классе отводится 34 часа в год, 1 час в неделю.

Программа обеспечивает обязательный минимум подготовки учащихся по физической культуре ((модуль плавание) определяемый Федеральным образовательным стандартом, соответствует общему уровню развития и подготовки учащихся данного возраста.

Актуальность изучения курса

Плавание – это жизненно необходимый навык для каждого человека. В России по-прежнему существует проблема несчастных случаев на воде и в связи с ней - проблема массового обучения школьников плаванию.

Обучение плаванию по данной программе происходит посредством взаимодействия участников, специалистов в специально организованном пространстве, позволяющее успешно проводить

процесс адаптации воспитанников в открытом социуме. Спорт - это уникальная возможность, так необходимого человеческого общения, способ открытия новых способностей, способ преодоления негативных установок.

Изучение физической культуры (плавания) в 5-6 классе в 2024-2025 учебном году направлено на достижение следующей **цели** - приобретения навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Для достижения поставленной цели в процессе изучения физической культуры (плавания) в 5-6 классе необходимо решить следующие **задачи**:

- прочное освоение техники одного из способа плавания;
- приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ;
- дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш);
- развитие координационных и кондиционных (выносливость) способностей.

Место курса в учебном плане: в соответствии с учебным планом школы на 2024-2025 учебный год, для изучения физической культуры (плавания) в 5-6 классах выделено 1 час в неделю, что составляет 34 учебных часов в год.

Используемые технологии, методы и формы работы: для реализации программы курса плавания в 5-6 классе в рамках системно-деятельностного подхода, используются педагогические технологии обучения, которые подбираются для каждого конкретного класса, урока, а также технологии способствующие формированию УУД.

Образовательные технологии:

- технологии развивающего обучения;
- информационные педагогические технологии;
- технологии индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся;
- технология сотрудничества;
- технология личностно-ориентированного обучения и воспитания;
- технологии проблемного обучения;
- информационно-коммуникационные;
- здоровьесберегающие;
- технологии современного проектного обучения;
- технология обучения детей с признаками одарённости и др.

Формы работы:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая;
- дифференцированно-групповая.

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный;
- поисково-конструктивный;
- проблемно-поисковый;
- исследовательско-творческий;
- словесный;
- наглядный;
- практический.

Формы обучения:

- беседа;
- рассказ;
- лекция;
- конференция;
- диспут;
- семинар;
- экскурсия;
- собеседование;

- практикум;
- деловая игра;
- смотр знаний;
- самостоятельная работа.

Формы контроля:

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по плаванию, где учитывается техника плавания, выполнение старта и поворота способом кроль на груди и на спине, время прохождения дистанции, дети с ослабленным здоровьем выполняют индивидуальные контрольные тестирования.

- текущий (проводится в форме контрольных нормативов, рассчитанных на 40 минут с дифференцированным оцениванием);
- итоговый (проводятся после изучения наиболее значимых тем программы).

Содержание курса физическая культура (модуль плавание)

5-6 класс (34 часа в год)

Основная направленность.

1. **На освоение техники плавания.** Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брассом. Старты. Повороты. Прыжки в воду.
2. **На развитие выносливости.** Повторное проплавание отрезков 25-50м по; 100-150м. Игры развлечения на воде.
3. **На развитие координационных способностей.** Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.
4. **Знание о физической культуре (плавание).** Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий физической культурой (плаванием) на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.
5. **Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.
6. **На овладение организаторскими способностями.** Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации проведения соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

Требования к уровню подготовки.

Личностными результатами, освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами, освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий плаванием;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов плавательной подготовки, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами, освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры и плавания;
- излагать факты истории развития плавания,
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия плаванием с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять элементы способов плавания на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов плавания, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные планируемые результаты изучения:

Ученик научится:

1. Понимать значение физической культуры (плавание);
2. Владеть понятиями, связанными с особенностями структуры техники плавания, старта, поворота, финиша;
3. Выполнять двигательные умения и навыки и комплексы утренней гимнастики комплексы

физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

4. Наблюдать за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимом нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Ученик получит возможность:

1. Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
2. Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности;

Контрольные упражнения	5-6 класс (1 полугодие)	5-6 класс (2полугодие)
Кроль на груди	15-25 метров	25-50 метров
Кроль на спине	15-25 метров	25-50 метров
Техника старта	кроль на груди, кроль на спине	кроль на груди, кроль на спине
Техника поворота	кроль на груди, кроль на спине	кроль на груди, кроль на спине
Судейская практика	кроль на груди, кроль на спине	кроль на груди, кроль на спине

Критерии оценивания различных форм работы обучающихся на уроке

Оценка устных ответов учащихся

Отметка	Характеристика ответа
5	выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.
4	ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
3	учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка двигательных действий учащихся

Отметка	Характеристика ответа
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка контрольных нормативов учащихся (девушки)

Отметка	Контрольные нормативы
5	25м в/ст- 35.0; 25м н/сп. - 35; 50 м в/ст,50м н/сп-без учета времени
4	25 м в/ст-40.0; 25м н/сп-40.0; 50 м в/ст,50м н/сп-без учета времени
3	25м в/ст-45.0; 25м н/сп-45.0

Оценка контрольных нормативов учащихся (юноши)

Отметка	Контрольные нормативы
5	25м в/ ст-31.0; 25м н/сп-30.0; 50 м в/ст,50м н/сп-без учета времени
4	25м в/ст-36.0; 25м н/сп-35.0; 50 м в/ст,50м н/сп-без учета времени
3	25м в/ст-41.0; 25м н/сп-40.0

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. МЭО – Цифровой образовательный ресурс;
2. РЭШ – Российская электронная школа;
3. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания – [Электронный ресурс] – режим доступа: www.russwimming.ru;
4. Российские новости, статьи, форум – [Электронный ресурс] – режим доступа: www.swimming.ru;
5. Единый образовательный портал 1 сентября – [Электронный ресурс] – режим доступа: www.1september.ru;
6. Видеоуроки по обучению плаванию сентября – [Электронный ресурс] – режим доступа: www.swimmingwithoutstress.co.uk/sws/;
7. Персональные сайты учителей плавания ОУ№44.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССАУЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

Интерактивная доска

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скакалка

гимнастическая

Палка

гимнастическая

Обруч

гимнастический

Аптечка медицинская

Большая ванна (кабинеты)

Малая ванна

Зал сухого плавания

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Плавательные доски

Ватерпольные мячи

Ласты

Лопатки

Колобашки