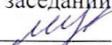


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 44**

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

Приложение
к основной образовательной программе
начального 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 начального общего образования, утвержденного приказом
Минпросвещения России от 31.05.2021 года № 286 и федеральной
образовательной программой начального общего образования,
утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 г. № 372)

в 1 - 3 классах

Программа составлена рабочей группой учителей плавания
МБОУ СОШ № 44

г. Сургут

Пояснительная записка модуля «Плавание»

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 Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 16.11.2022 года № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- 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 молодёжи»;
- 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 2024-2025 учебный год, утвержденного директором ОУ и согласованного Управляющим советом школы;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №44;
- Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2023г.
- Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2020 (Перспектива). Физическая культура. 1,2,3 классы: учебники для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев М.: Просвещение, 2020. (3а, 3б, 3в класс). Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2020. (3г, 3д, 3е, 3ж классы)

Модуль «Плавание» (далее – модуль по плаванию, плавание) на уровне начального

общего образования разработан для обучающихся начальных классов с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» 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 детей младшего школьного возраста, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания.

При реализации модуля владение различными способами плавания обеспечивает у 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.

Целью изучения модуля «Плавание» 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.

Задачами изучения модуля «Плавание» являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей младшего школьного возраста, 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.

Место и роль модуля «Плавание».

Модуль «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 модуля по плаванию 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных мероприятиях.

По итогам прохождения модуля по плаванию, у обучающихся появится возможность сформировать:

- общие представления о плавании;
- навыки плавания и умения применять их в различных условиях;
- обучить основам техники различных способов плавания;
- безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Модуль «Плавание» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по плаванию с выбором различных элементов плавания, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт третьего часа физической культуры (в 1-3-х классах) (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём 1-е классы по 33 часа, 2, 3-е классы – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности (в 4-х классах) и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 4-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля «Плавание».

1) 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.

2) 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.

3) 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.

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

При изучении модуля «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:

- 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.

Программный материал по модулю «Плавание»

Основная направленность	Классы		
	1	2	3
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 или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты		
На совершенствование умений плавать и развитие выносливости	Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз), 50 м (2-3 раза). Игры и развлечения на воде		

На знание о физической культуре	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники, о поведение в экстремальной ситуации
Самостоятельные занятия	Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умения плавать

Критерии знаний модуля «Плавание», обучающихся 1 -3 классов

Правильное освоение материала	Мелкие ошибки	Значительные ошибки	ошибки
Выполнение движений, соответствующих правилам соревнований и требованиям модельных характеристик	Отсутствие эффективных гребковых движений руками (гребок с «провалом» локтя и/или кисти, «глажение воды»). Укороченные гребки руками (отсутствие акцентированного отталкивания). Вход руки в воду в стороне от линии плеча (15–30 см). Излишняя напряженность руки в фазе проноса над водой. При работе ног стопы выходят из воды. Отсутствие захлестывающего характера движений ногами	Излишне высокое положение головы (уши видны над поверхностью воды). Чрезмерное вращение тела вокруг продольной оси. Задержка рук у бедра в конце гребка. Вход руки в воду в стороне от линии плеча (свыше 30 см). Вход руки в воду, согнутой в локтевом суставе. При работе ног колени показываются над водой. Чрезмерно глубокая работа ног (отсутствие вспенивания воды стопами). Работа ног с отсутствием подошвенного сгибания стопы	«Сидячее» положение тела в воде (угол между корпусом и бедрами близок к 90°). Голова не касается поверхности воды. Руки «встречаются» у бедер (одна рука начинает гребок в момент окончания гребка другой руки). Сгибание рук в фазе проноса над водой. «Педалирующая» работа ног (как при езде на велосипеде)

В 1-3 классе освоение материала, двигательных способностей и техники движений в плавании производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым обучающимися. Существенные ошибки - это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движения.

Промежуточная аттестация по физической культуре (плавание) в 1-3 классе представляет собой тематический и практический контроль соответствия результатов учебной деятельности обучающимся требованиям образовательных стандартов по основным разделам программы,

Система заданий адаптирована для данной возрастной категории.

Характеристика структуры контрольной работы.

Контрольная работа состоит из 2 частей (теоретической и практической), которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий.

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Программа

1. Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2020г
2. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2021г.
3. Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2020г
4. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. – М.:Просвещение, 2020г

Учебно-методическая литература:

1. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания». Академия, 2016
2. Литвинов А.А, Козлов А.В., Ивченко Е.В. «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание». Академия, 2016
3. Карпенко Е.Н., Короточнова Т. П., Кошкодан Е.Н. «Плавание игровой метод обучения». Олимпия Пресс. 2006

Дидактический материал:

- карточки с играми на погружение в воду;
- на освоение с водной средой;
- на лежание и скольжение;
- обучение технике плавания;р
- карточки с эстафетами;
- карточки с подвижными играми в воде.
- карточки с видами спорта.

Интернет-ресурсы:

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

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

Кабинет учителей плавания оснащен автоматизированным рабочим местом учителя, персональным компьютером, печатающим устройством, интерактивным комплексом (установленным в сухом зале).

Учебно-методические комплексы:

Иллюстрации для поддержки различных видов игровых занятий,
Разработки по начальному обучению, терминологии и жестам, веселым стартам, подвижным играм, сюжетным играм, прикладному плаванию, судейству, организации и проведению соревнований и т.д.

Учебно-практическое оборудование:

Плавательные доски, мячи, обручи, ласты, лопатки, колобашки, нудлсы, гимнастические палки, скакалки гимнастические.