

Муниципальное бюджетное учреждение
Средняя общеобразовательная школа ЗАТО Звёздный

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО	на заседании	Директор школы
_____/Щелчкова Л.А./	методического совета	_____/Ларионова Г.И./
Протокол № __ от	от 14.06.23. № 8	Приказ №_195-а
«__» _____ 2023г.		«23» июня 2023г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура. Плавание»,
ФГОС ООО, базовый уровень
для учащихся 3 классов**

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка.

Цели:

Основной целью программы является комплексное оздоровление и закаливание учащихся, путем их обучению плаванию. Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

Задачи:

1. Формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека.
2. Обучение и совершенствование жизненно важных умений и навыков в плавании. укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
3. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.
4. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
5. Оучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальным требованиям к уровню подготовки учащихся начальной школы по плаванию, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (бассейн);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области плавания, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых процессов и явлений; на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и умений, самостоятельных занятий плаванием. Программа состоит из трёх разделов: «Знания о плавании» (информационный компонент); «Способы плавательной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). Содержание первого раздела «Знания о плавании» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы плавательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях плаванием, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и плавательной подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентированно на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр на воде и двигательных действий из программы, а так же общеразвивающих упражнений с координационной направленностью. Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п. На практических занятиях школьники овладевают основами техники плавания

Теоретический раздел. Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с

дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Основная идея программы: реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Программа преследует следующую цель: формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Программа решает следующие задачи.

Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.

Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.

Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность

Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.

Развивать и совершенствовать физические качества.

Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

Ожидаемый результат.

Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.

Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования:

- “Золотая рыбка” по параллелям;

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Методика реализации программы

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Урок состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. выполнение знакомых

общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;

совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

Положение тела.

Дыхание.

Движения ногами.

Движения руками.

Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

движения ногами с дыханием;

движения руками с дыханием;

движения ногами и руками с дыханием;

плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

сознательности и активности;
наглядности;
доступности и индивидуальности;
систематичности и постепенности в повышении требований.

Содержание уроков плавания для учащихся 3 классов

В начальной школе на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теория

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавания кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

3 класс

№	Тема урока	Ко л. Час .	Дата		Элементы содержания	Предполагаемые результаты	вид конт роля
			Ф ак т	По план у			
1	Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений.	1			<i>Знать и выполнять:</i> правила посещения бассейна и поведение на водных дорожках. <i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</i>	<i>Р. целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <i>П : общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>К.: инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	текущий
2	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	1			<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <i>Сравнивать</i> разные способы выполнения упражнений	<i>Р. целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <i>П : общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>К.: инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	текущий

3	Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра	1			<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <i>Сравнивать</i> разные способы выполнения упражнений	Р. <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П : <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	текущи й
4	Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее».	1			<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Р.: уважительно относиться к одноклассникам и управлять своими эмоциями. П.: ставят и формулируют проблемы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий упражнений.	текущи й
5	Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра	1			<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Р. <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П : <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	текущи й
6	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	1			<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой	Р.: <i>целеполагание</i> – адекватно воспринимают оценку учителя. П.: <i>общеу чебные</i> –	текущи й

					деятельности.	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К.: <i>планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.</i>	
7	Скольжение на груди с различным положением рук .	1			<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Р.: уважительно относиться к одноклассникам и управлять своими эмоциями. П.: ставят и формулируют проблемы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий упражнений.	текущи й
8 9	Скольжение на спине с различным положением рук .	2			<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Р.: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: ставят и формулируют проблемы. К.: соблюдать правила безопасности.	текущи й
10 11	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног	2			<i>Осваивать</i> технику работы ног при плавании способом «кроль» на	Р.: <i>целеполагание</i> – адекватно воспринимают оценку учителя.	текущи й

	кролем.			грудь	<p>П.: <i>общее</i> <i>чебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К.: <i>планирование</i> <i>учебного</i> <i>сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	
12 13	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания.	2		Осваивать технику работы ног при плавании способом «кроль» на груди	<p>Р.: уважительно относиться к одноклассникам и управлять своими эмоциями. П.: ставят и формулируют проблемы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий упражнений.</p>	текущий
14 15	Скольжение с движением руками кролем в согласовании с дыханием.	2		Осваивать технику работы рук при плавании способом «кроль» на груди	<p>Р.: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: ставят и формулируют проблемы. К.: соблюдать правила безопасности.</p>	текущий

16 17	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Плавание кролем с полной координацией движений.	2			<i>Осваивать</i> технику работы рук и ног при плавании способом «кроль» на груди.	Р.: <i>целесолагание</i> – адекватно воспринимают оценку учителя. П.: <i>общее</i> – <i>чебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.	текущий
18	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	1			<i>Осваивать</i> технику работы рук и ног при плавании способом «кроль» на спине.	Р.: уважительно относиться к одноклассникам и управлять своими эмоциями. П.: ставят и формулируют проблемы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий упражнений.	текущий
19 20	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	2			<i>Осваивать</i> технику работы рук и ног при плавании способом «кроль» на спине.	Р.: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: ставят и формулируют проблемы. К.: соблюдать	текущий

						правила безопасности.	
21	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	1			<i>Осваивать</i> технику работы рук и ног при плавании способом «кроль» на спине.	Р.: использовать способы плавания в организации активного отдыха. П.: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	текущий
22	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	1			<i>Осваивать</i> технику работы рук и ног при плавании способом «басс»	Р.: уважительно относиться к одноклассникам и управлять своими эмоциями. П.: ставят и формулируют проблемы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий упражнений.	текущий
23	Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры.	1			<i>Осваивать</i> технику работы рук и ног при плавании способом «басс»	Р.: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: ставят и формулируют проблемы. К.: соблюдать правила	текущий

					безопасности.		
24 25	Плавание при помощи движений рук брассом с доской Дыхание произвольное.	2			<i>Осваивать</i> технику работы рук и ног при плавании способом «брасс»	Р.: <i>целесолагание</i> – адекватно воспринимают оценку учителя. П.: <i>общее</i> – <i>чебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.	текущий
26 27	Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду.	2			<i>Осваивать</i> технику работы рук и ног при плавании способом «брасс»	Р.: уважительно относиться к одноклассникам и управлять своими эмоциями. П.: ставят и формулируют проблемы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий упражнений.	текущий
28 29	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	2			<i>Осваивать</i> технику работы рук и ног при плавании способом «брасс»	Р.: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: ставят и формулируют проблемы.	текущий

					К.: соблюдать правила безопасности.		
30 31	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	2			Осваивать технику работы рук и ног при плавании способом «басс»	Р.: использовать способы плавания в организации активного отдыха. П.: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	текущий
32	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами . Имитация	1			Совершенствовать технику плавания .	Р.: <i>целеполагание</i> – адекватно воспринимают оценку учителя. П.: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.	текущий
33	Разминка. Варианты дыхания Вдох продолжительный выдох. Скольжение	1			Совершенствовать технику плавания .	Р.: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: ставят и	текущий

	на груди и спине.					формулируют проблемы. К.: соблюдать правила безопасности.	
34	Разминка. Свободная игра.	1			Совершенство вать технику плавания .	Р.: уважительно относиться к одноклассникам и управлять своими эмоциями. П.: ставят и формулируют проблемы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий упражнений.	текущ ий

Техника плавание кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.