РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.Шахты Ростовской области «Основная общеобразовательная школа №28»

346503 г.Шахты, Ростовская область, ул. Врубовая, 27/29, тел. (8636) 26-48-49, e-mail: school28@shakhty-edu.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание»)

для обучающихся 3 класса

Подписано цифровой подписью: Цапенко Д.В
Дата: 2026.08.28 09:44:30 +03'00'

г. Шахты 2026

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию / 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.

Авторы - составители:

Анисимова М.В. – заместитель директора ФГБУ «Федеральный Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Почетный работник общего образования Российской Федерации;

Горин И.В. - Первый Вице-президент Всероссийской федерации плавания, Президент Федерации плавания Ростовской области, кандидат экономических наук;

Попов О.И. – мастер спорта СССР по плаванию, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой «Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло» ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК);

Саляхутдинов Р.Н. – руководитель организационно-методического отдела ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

Содержание

Общая характеристика модуля «Плавание»

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты изучения модуля «Плавание»

Содержание модуля «Плавание»

Тематическое планирование модуля «Плавание» на уровне начального общего образования

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. 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. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и 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.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

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.

Олимпийские виды плавания – спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду являются популярным, зрелищным и захватывающим состязанием. Плавание, как вид спорта или спортивная дисциплина (спортивное плавание), заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. В официальных соревнованиях пловцами используются следующие основные способы/стили плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин).

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

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 особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой - работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п.. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил Российской Федерации.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение

продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Цель Модуля - 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.

Задачи Модуля:

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 обучающихся;

обучение основам техники всех 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 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.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом;

обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе плавания;

являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В содержании Модуля специфика плавания сочетается, практически, со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста.

Модуль позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой.

Модуль «Плавание» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по

реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает федеральные государственные образовательные стандарты начального основного общего и основного общего образования, а также примерные основные образовательные программы начального основного общего и основного общего образования, а также направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г.

Место модуля «Плавание» в учебном плане:

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры во 2 – 4-х и 5 – 9-х классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации, а также в рамках внеурочной деятельности.

При планировании занятий плаванием в рамках урока физической культуры, в т.ч. третьего часа, изучение теоретических знаний и освоение базовых элементов техники плавания предполагается в объеме 36 часов, из предусмотренного общего объема часов по учебному плану, отведенного на учебный предмет «Физическая культура», в том числе:

во 2-4-х классах – 108 часов, в 5 - 9-х классах – 180 часов (всего 288 часов). Кроме основных учебных часов по учебному предмету «Физическая культура» могут быть использованы дополнительные часы, выделяемые на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности.

Программа обучения плаванию, включающая 36 часов при трехразовых занятиях в неделю, может быть освоена обучающимися за 3 месяца. По итогам данного периода возможно сформировать у обучающихся 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.

Содержание 36-ти часовой программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу *первого этапа* (уроки 1 — 12) составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания.

На *втором этапе* (уроки 13—26) основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, брассом, выполнение старта из воды и простых поворотов.

Третий этап (уроки 27—36) предполагает изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, брассом, элементов стиля баттерфляй (дельфин), стартов и поворотов, прикладного плавания.

Прохождение полного 36-ти часового курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по плаванию и целенаправленно заниматься спортивным плаванием.

Содержание Модуля расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе плавания и формированию новых компетенций средствами плавания, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

Предлагаемый Модуль можно успешно интегрировать со следующими разделами (модулями) программы «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Интеграция Модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, а также подготовке и проведению соревновательных мероприятий.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативного использования учебного материала по плаванию в урочной и внеурочной деятельности с выбором различных технических элементов плавания, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010 г. №1897) Модуль «Плавание» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения Модуля направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Метапредметные результаты освоения Модуля формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по плаванию и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты ***на уровне начального общего образования:***

проявление чувства гордости за отечественных пловцов -чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Планируемые метапредметные результаты ***на уровне начального общего образования:***

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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 самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;

способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые предметные результаты ***на уровне начального общего образования:***

формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;

формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;

формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;

составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

освоение технических элементов плавания: 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;

освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;

умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;

умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;

освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

Раздел 1. Знания о плавании

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания.

Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, нудлсов и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

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

Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств.

Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»
НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тематическое планирование	**Характеристика и деятельность обучающегося**
Раздел 1. Знания о плавании	
Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания.	*Знать и пересказывать* факты истории возникновения и развития плавания.
Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	*Знать и различать* виды плавания. *Определять* их сходство и различия
Стили плавания.	*Называть* стили плавания. *Знать* их отличия.
Простейшие правила проведения соревнований по плаванию.	*Излагать* простейшие правила проведения соревнований по плаванию.
Игры и развлечения на воде	*Знать* простейшие игры и развлечения на воде
Словарь терминов и определений по плаванию.	*Знать, понимать, применять* термины и определения по плаванию.
Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.	*Знать* основные размеры плавательных бассейнов; простейшие требования для организованных мест купания на открытых водоемах. *Знать и называть* инвентарь и оборудование для занятий плаванием.
Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	*Раскрывать* значение занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.
Режим дня при занятиях плаванием.	*Знать и рассказывать* режим дня, правила личной гигиены 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.	*Знать, рассказывать и соблюдать* правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни. *Знать* перечень одежды для занятий плаванием (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце).
Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности	
Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	*Знать и определять* внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. *Измерять* физическую нагрузку разными способами *и уметь* ее регулировать.
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.	*Соблюдать* правила личной гигиены при занятиях плаванием в плавательном бассейне, в открытых водоемах. *Составлять и соблюдать* режим дня юного пловца.
Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме. Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.	*Уметь выбирать* безопасные места для купания в открытом водоеме. *Уметь применять* спортивный инвентарь для занятий плаванием.
Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.	*Подбирать, составлять и осваивать* самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием; упражнения на суше; для освоения с водой; для изучения техники спортивных способов плавания. *Различать* двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.
Организация и проведение подвижных игр с элементами	*Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами плавания как в

плавания во время активного отдыха и каникул.	плавательном бассейне, так и в открытом водоёме. *Подготавливать* места купания и плавания для проведения подвижных игр (вместе с родителями). *Проявлять* самостоятельность в организации подвижных игр с элементами плавания. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Проявлять* коммуникативные качества, *демонстрировать* стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. *Соблюдать* правила подвижных игр.
Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	*Знать и выполнять* контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. *Проявлять* физические качества. *Оценивать* показатели физической подготовленности.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше	*Демонстрировать* общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общего физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению упражнений в воде;
Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания	*Демонстрировать* упражнения на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты). *Применять* упражнения на развитие физических качеств во время учебной деятельности и самостоятельных занятий плаванием.

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.	*Ознакомиться* с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой). *Испытать* выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду. *Устранить* ощущение страха перед водной средой. *Выработать умение* ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды. *Уметь* 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 *Демонстрировать* 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 в учебной деятельности и самостоятельных занятий плаванием.
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	*Излагать* правила и условия подвижных игр. *Закреплять* во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания. *Организовывать, проводить и принимать* участие в подвижных играх. *Соблюдать* правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. *Проявлять* положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). *Проявлять* коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.

• с всплыванием и лежанием на воде • с выдохами в воду • с прыжками в воду • с мячом. Развлечения на воде.	
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): • упражнения для изучения движений ногами; • упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания; • упражнения для изучения движений руками; • упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания; • упражнения для изучения общего согласования движений	*Уметь* описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники кроля на груди и кроля на спине. *Демонстрировать* имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. *Различать* двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. *Уметь* правильно выполнять дыхательные упражнения. *Соблюдать* правила безопасности во время выполнения упражнений. *Использовать* умения и навыки способов плавания в учебной, игровой и досуговой деятельности. *Демонстрировать* технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации.
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.	*Уметь преодолевать* чувство страха перед водой и быстро *осваиваться* в водной среде после прыжка и длительного погружения. *Проявлять* смелость и уверенность во время погружения в воду с головой после выполнения прыжка. *Совершенствовать* ориентировку под водой и умение выполнять гребковые движения руками в противоположном

	направлении (по отношению к поверхности воды). *Демонстрировать* учебные прыжки из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой для подготовки к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. Демонстрировать старт из воды; открытый плоский поворот в кроле на груди, на спине, поворот «маятником» в брассе.
Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании;	*Выполнять* контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Проплывать произвольным способом без остановки дистанцию 25 м.
Участие в соревновательной деятельности.	*Участвовать* в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию. *Демонстрировать* полученные навыки и умения в плавании.

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методическое обеспечение

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков плавания зависит от использования методов обучения педагога.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики плавания предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет, так как для обучающихся в водной среде ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохлаждения.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных пловцов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод*

упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.

Метод упражнения условно разделяется на две подгруппы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники плавания (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа плавания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания:

метод расчленённого изучения (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники способов плавания, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения техники способов плавания, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит плавание различными способами в полной координации, плавание с помощью движений ногами и руками, а также с различными вариантами сочетания этих движений. Целостный метод выполнения плавательных движений направлен на совершенствование техники плавания.

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий плаванием. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является

общим обязательным правилом. Игровой соревновательный и методы рекомендуется применять на начальном этапе обучения плаванию.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания, этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональностью, проявляемых во время игры; вариативное применением полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование

физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения спортивному плаванию тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники спортивного плавания позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в плавании.

В целях реализации программы обучения плаванию в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии создания ситуации успеха, деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

Материально-технического обеспечение*

№ п/п Наименование спортивного оборудования и инвентаря

1. Аквапалка (нудлс)
1. Акватренер двойной
1. Акватренер с поясом
1. Дорожка ортопедическая
1. Дорожка резиновая
1. Доска-калабашка
1. Жилет плавательный спасательный (страховочный)
1. Игрушки и предметы, тонущие и плавающие
1. Катушка для хранения разделительных дорожек
1. Коврик резиновый
1. Комплект для подводного плавания
1. Контактные элементы

1. Крепление для спасательного круга
1. Круг спасательный (детский облегченный)
1. Лопатки для рук разных размеров
1. Мяч резиновый
1. Надувные круги и нарукавники для плавания
1. Обручи плавающие (горизонтальные)
1. Обручи с грузами (вертикальные)
1. Поплавок цветной (флажок)
1. Пояс с петлей для обучения плаванию
1. Разделительная волногасящая дорожка
1. Разделительная дорожка
1. Разделительный блок
1. Спасательный линь
1. Термометр для воды
1. Термометр комнатный
1. Часы-секундомер (настенные)
1. Шест пластмассовый
1. Шест спасательный с петлей

* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 мая 2012 г.

№ МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений»

Список литературы

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
1. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.
1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.