

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Администрация Белинского района

МОУ СОШ им. И.И. Пушанина с. Пушанина Белинского района Пензенской области

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №1 от 25.08.2023 г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ
им. И.И.Пушанина с.Пушанина
Мирошкина Е.В.
Приказ №105/3 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

для обучающихся 3 класса

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по плаванию составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования.

Программа составлена на основе:

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2010) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ.
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса): А.П. Матвеев. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012, 2013. - 112 с. - (Академ. шк. учебник).ISBN 978-5-09-031134-2, А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012. - 192 с. - (Академ. шк. учебник).ISBN 978-5-09-020923-6, Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4, Физическая культура. 9 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - 978-5-346-02488-0.

Структура документа

Программа включает три раздела: пояснительную записку, содержание программного материала уроков плавания для учащихся (теоретический и практический раздел), требования к уровню подготовки учащихся.

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. обучать 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.

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.

Содержание программного материала

Знания о плавании

История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Способы плавательной деятельности

Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с досочкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся обучения должны:

иметь представление: об истории возникновения плавания; о правилах проведения закаливающих процедур;

уметь: выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;

демонстрировать уровень плавательной подготовленности

Учебный план:

Количество занятий	34
Продолжительность одного занятия	45 мин.

Календарно-тематический план для 2 класса

Раздел № 1 Тема: Ознакомление с водой. Привыкание к воде (9 часов)

№ п/п	Тема урока	Основное содержание	Контроль	Кол. часов	Сроки	
					план	факт
1	Ознакомление , держание, передвижение по воде	1.Ходьба разными темпами в воде 2.Бег в воде разными темпами 3.Прыжки вверх, вперед, в стороны в воде 4.Погружение в воду с головой	1.Кто больше выпустит пузырей под водой 2.Задержка дыхания на 2 сек.	1		
2	Погружение в воду с задержкой дыхания	1.Повторение ходьбы, бега, прыжков разными темпами в воде 2.Погружение в воду, держась за бортик бассейна, руку друга. 3.Погружение с плавательной доской	1.Сед на дно с задержкой в 4-5 сек.	1		
3	Скольжение по воде на плавательной доске	1.Правильное постановление ног на бортик 2.Толчок от бортика 3.Держание корпуса на плавательной доске	1. «Кто дальше оттолкнется от бортика?»	1		
4 5	Скольжение по воде на спине и на груди	1.»медуза», «поплавок», «звезда», «стрела» с доской 2.Скольжение с доской 3.Скольжение без доски	1.Упражнение «Стрела» на дальность(5-6м)	2		
6	Скольжение по воде на спине	1.Работа с поддержкой в парах 2. «Паровоз» 3.Скольжение по воде на спине, доску держать в руках	1.Упражнение «Стрела» на дальность на спине (5-6метров)	1		

7 8	Скольжение по воде на груди и на спине без поддержки	1. Скольжение по воде на груди, спине 2. Игра «Паровоз» 3. Задержка дыхания на длительность 4. Игра «Кто вперед меня найдет»	1. «Пузырь» на длительность задержки дыхания	2		
9	Контрольное скольжение	Контрольное скольжение по воде на груди и на спине с поддержкой плавательной доски	1. обратить внимание на горизонтальное положение тела	1		

Раздел №2 Тема: Плавание кролем на груди и на спине

№ п/п	Тема урока	Основное содержание	Контроль	Кол. часов	сроки	
					план	факт
10 11	Ознакомление с техникой плавания кролем на груди и на спине	1. Скольжение по воде кролем на груди с согласованной работой ног 2. Игра «Большой фонтан»	1. Проплавание 1*15 метров с плавательной доской	2		
12 13	Работа рук кролем на груди	1. Скольжение по воде кролем на груди с согласованием гребковых движений рук 2. Скольжение по воде кролем на груди с согласованной работой ног 3. Игра «Мельница»	1. 1*15 метров – контроль с согласованной работой ног при кроле на груди	2		
14 15	Работа ног кролем на груди	1. Кроль на груди с плавательной доской, руки вытянуты над головой, согласованная работа ног	Обратить внимание на правильную работу ног в воде	2		
16 17	Кроль на груди с согласованием дыхания	1. Кроль на груди с плавательной доской 2. Кроль на груди в полной координации 3. Дыхание на суше и в воде 4. Игра «кто вперед»	1. Эстафеты а) Бегом б) Кролем с доской	2		

18 19	Кроль на спине с согласованием работы ног	1. Скольжение по воде с плавательной доской на спине 2. Кроль на спине с плавательной доской на вытянутых руках над головой, с согласованной работой ног	Обратить внимание горизонтальное положение тела, положение головы, работы ног	2		
20 21	Кроль на груди в полной координации	1. Кроль на груди 2. Игра «кто вперед» 3. Кроль на груди в полной координации 4. Пробное проплывание дистанции на время	1. Проплывание дистанции 1*15 метров	2		
22 23	Кроль на спине с гребковыми движениями одной руки	1. Кроль на спине с плавательной доской с согласованием работы ног. 2. Кроль на спине с плавательной доской и гребковыми движениями одной руки и согласованной работой ног. 3. кроль на спине без доски, согласованная работа ног и гребкового движения одной руки.	Обратить внимание на положение руки, работы кисти руки в гребковом движении.	2		
24 25	Кроль на груди в полной координации с правильным дыханием	1. Кроль на груди в полной координации с согласованием правильного дыхания 2. Игра «Паровоз» 3. Эстафета с элементами кроля на груди	1. Кроль на груди с плавательной доской 1*15 м. на время 2. Обратить внимание на правильное дыхание при выполнении задания	2		
26 27	Кроль на спине в полной координации правильным дыханием	1. Кроль на спине в полной координации с согласованием правильного дыхания. 2. Эстафета с элементами кроля на спине.	1. Кроль на спине с плавательной доской 1*15 м. на время	2		

28 29	Закрепление техники работы рук при плавании кролем на груди	1.Кроль на груди с калабашкой 2.Эстафеты с элементами кроля на груди с малой доской 3.Игра «Переплава» 4.Игра «Караси и карпы»	1. кроль на груди в полной координации 1*15 метров на время	1		
30 31	Закрепление движений рук и ног при плавании кролем на спине	1.кроль на спине с калабашкой 2.Эстафеты с элементами кроля на спине с малой доской 3.Игра «Переплава» 4.Игра «Караси и карпы»	1.кроль на спине в полной координации 1*15 на время	1		
32	Контрольно-нормативная аттестация	1.Кроль на груди в полной координации 2.Кроль на спине в полной координации	1.кроль на спине в полной координации на время 1*15м 2.кроль груди в полной координации на время	1		

Раздел № 3 Тема: Повороты. Прыжки в воду(2 часа)

№ п/п	Тема урока	Основное содержание	Контроль	Кол. часов	сроки	
					план	факт
33	Повороты на груди и на спине	1.Совершенствование плавания кролем на груди, спине 2. повороты при кроле на груди 3. повороты при кроле на спине 4. Кроль на груди и на спине 5. Игра «Быстрее повернись» «Тоннель»	1. 2*15 метров- на время с поворотом вольным стилем	1		
34	Прыжки в воду	1.Совершенствование поворотов в воде 2. Простейший прыжок в воду «солдатином» 1. Кроль на груди и на спине с прыжком 2. Прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер,	1. Выполнить правильно прыжок в воду	1		

Календарно-тематический план для 3 класса

Раздел № 1 Тема: Повторение техники плавания с доской. Скольжение на воде (9 часов)

№ п/п	Тема урока	Основное содержание	Контроль	Кол. часов	Сроки	
					план	факт
1	Повторение техники безопасности в бассейне	1. Беседа о правилах поведения в бассейне, правила пользование душем и раздевалкой. 2.Выполнение подготовительных упражнений на бортике бассейна: круговые движения руками, наклоны туловища – руки выпрямлены за головой. Маховые движения ногами сидя на бортике бассейна.	1. довести до учащихся правила личной гигиены 2. проследить правильность поведения в бассейне	1		
2	Повторение работы ног при плавании с доской	1. Ходьба разными темпами в воде 2. Бег в воде разными темпами 3. Плавание «торпедой» на спине 4. Погружение в воду с головой, проныривание	1. Сед на дно с задержкой в 6 - 8 сек.	1		
3	Закрепление работы ног при плавании с доской	1. Плавание «торпедой» на спине 2*25 м 2. Толчок от бортика 3. Держание корпуса на плавательной доске 4. Проныривание 4*5	1. «Кто дальше оттолкнется от бортика?»	1		
4 5	Повторение работы рук при плавании с доской	1. Плавание «Торпедой» на груди 2. Плавание с доской и гребковым движением одной руки при постоянной работе ног на спине 3. Плавание с доской, с попеременными гребковыми движениями рук при постоянной работе на спине	1. Упражнение «Стрела» на дальность(7-8м)	2		

6	Совершенствование работы ног при плавание на спине	1.Работа с поддержкой в парах 2. «Паровоз» 3. «Торпеда» на груди 4*25 м 4. «Торпеда» на спине 4*50 м	1.Упражнение «Стрела» на дальность на спине (7-8метров)	1		
7 8	Совершенствование работы ног при плавание на груди	1. «Торпеда» на спине 2*25 м 2. «Торпеда» на груди 4*50 м 3.Задержка дыхания на длительность 4. Игра «Кто вперед меня найдет»	1. «Пузырь» на длительность задержки дыхания	2		
9	Контрольно-нормативное проплывание	Контрольное проплывание на груди и на спине с поддержкой плавательной доски не менее 25м	1.обратить внимание на горизонтальное положение тела	1		

Раздел №2 Тема: Плавание кролем на груди и на спине

№ п/п	Тема урока	Основное содержание	Контроль	Кол. часов	сроки	
					план	факт
10 11	закрепление техники плавания кролем на груди и на спине	1.Скольжение по воде кролем на груди с согласованной работой ног 2.Игра «Большой фонтан»	1.Проплывание 1*25 метров с плавательной доской	2		
12 13	Работа рук кролем на груди	1.Скольжение по воде кролем на груди с согласованием гребковых движений рук 2. Скольжение по воде кролем на груди с согласованной работой ног 3.Игра «Мельница»	1.1*25 метров – контроль с согласованной работой ног при кроле на груди	2		
14 15	Работа ног кролем на груди	1.Кроль на груди с плавательной доской, руки вытянуты над головой, согласованная работа ног	Обратить внимание на правильную работу ног в воде	2		
16 17	Кроль на груди с согласованием дыхания	1.Кроль на груди с плавательной доской 2.Кроль на груди в полной координации 3.Дыхание на суше и в воде	1.Эстафеты а) Бегом б) Кролем с доской	2		

18 19	Кроль на спине с согласованием работы ног	1. Скольжение по воде с плавательной доской на спине 2. Кроль на спине с плавательной доской на вытянутых руках над головой, с согласованной работой ног	Обратить внимание на горизонтальное положение тела, положение головы, работы ног -стопа тянется	2		
20 21	Кроль на груди в полной координации	1. Кроль на груди 2. Игра «кто вперед» 3. Кроль на груди в полной координации 4. Пробное проплывание дистанции на время	1. Проплывание дистанции 1*25 метров	2		
22 23	Кроль на спине с гребковыми движениями одной руки	1. Кроль на спине с плавательной доской с согласованием работы ног. 2. Кроль на спине с плавательной доской и гребковыми движениями одной руки и согласованной работой ног. 3. кроль на спине без доски, согласованная работа ног и гребкового движения одной руки.	Обратить внимание на положение руки, работы кисти руки в гребковом движении.	2		
24 25	Кроль на груди в полной координации с правильным дыханием	1. Кроль на груди в полной координации с согласованием правильного дыхания 2. Игра «Паровоз» 3. Эстафета с элементами кроля на груди	1. Кроль на груди с плавательной доской 1*25 м. на время 2. Обратить внимание на правильное дыхание при выполнении задания	2		
26 27	Кроль на спине в полной координации правильным дыханием	1. Кроль на спине в полной координации с согласованием правильного дыхания. 2. Эстафета с элементами кроля на спине.	1. Кроль на спине с плавательной доской 1*25 м. на время	2		

28 29	Совершенствование кроля на груди	1.Кроль на груди с калабашкой 2.Эстафеты с элементами кроля на груди с малой доской 3.Игра «Переплава» 4.Игра «Караси и карпы»	1. кроль на груди в полной координации 1*25 метров на время	2		
30 31	Совершенствование кроля на спине	1.кроль на спине с калабашкой 2.Эстафеты с элементами кроля на спине с малой доской 3.Игра «Переплава» 4.Игра «Караси и карпы»	1.кроль на спине в полной координации 1*25 на время	2		
32	Контрольно-нормативная аттестация	1.Кроль на груди в полной координации 2.Кроль на спине в полной координации	1.кроль на спине в полной координации на время 1*25м 2.кроль груди в полной координации на время	1		

Раздел № 3 Тема: Повороты. Прыжки в воду(2 часа)

№ п/п	Тема урока	Основное содержание	Контроль	Кол. часов	сроки	
					план	факт
33	Повороты на груди и на спине	1.Совершенствование плавания кролем на груди, спине 2. повороты при кроле на груди 3. повороты при кроле на спине 4. Кроль на груди и на спине 5. Игра «Быстрее повернись» «Тоннель»	1. 2*15 метров- на время с поворотом вольным стилем	1		
34	Прыжки в воду	1.Совершенствование поворотов в воде 2. Простейший прыжок в воду «солдатиком» 1. Кроль на груди и на спине с прыжком 2. Прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер, вертушка»,	1. Выполнить правильно прыжок в воду 2. обратить внимание как учащийся ведет себя под водой при погружении	1		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5класс. – М.: ВАКО, 2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4