

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре (модуль «Плавание») на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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.

Реализация рабочей программы позволит учащимся:

- освоить первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научиться составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоить правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научиться выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- владеть различными способами плавания обеспечивать у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость;
- содействовать 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;

- приобретать чрезвычайно важное для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах; 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.

- обеспечивать каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: Физическая культура: 1 класс: учебник/ А.П. Матвеев. – 13-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2022. – 103{1} с.: ил. – (Перспектива).

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.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Гимназия №1».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ»)

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.

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).

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» Модуль «Плавание» реализуется через:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

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

- 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ») В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 1 - 4-х классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету

«Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации.

При планировании занятий плаванием в рамках урока физической культуры, изучение теоретических знаний и освоение базовых элементов техники плавания предполагается в объеме 33 часа в 1-х классах, 34 часа во 2-3 классах, из предусмотренного общего объема часов по учебному плану, отведенного на учебный предмет «Физическая культура».

Согласно требованиям СанПиН (2.4.2.2821-10 от 29.12.2010 с изменениями) для 1 класса в программе выделены два периода: адаптационный (1 четверть 9 часов, 2 четверть 7 часов) и основной (3 четверть 10 часов, 4 четверть 8 часов).

В адаптационный период включены все уроки из программы курса 1 класса, которые логично связаны с темой раздела «Игры на воде» и проводятся только в игровой форме. Цель адаптационного периода - помочь учащимся познакомиться с новой учебной ситуацией, друг с другом, с учителем, со школьными правилами.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Уставом МБОУ «Гимназия № 1» в форме, утверждённой учебным планом на текущий учебный год.

В 1 классах (на начальном этапе) обучения плаванию закладывается фундамент двигательных умений и навыков, составляющих основу техники плавания. Подготовительные упражнения, используемые на этом этапе, помогают решить важнейшие проблемы, существующие в связи с передвижениями в воде. К их числу можно отнести такие: водобоязнь; дыхание; ориентировка в пространстве; неустойчивое положение тела; создание опоры в подвижной среде.

Все подготовительные упражнения классифицируются на группы: элементарные передвижения в воде; погружения; всплытия и лежания; упражнения на дыхание; скольжения; опорные упражнения. В 1 классе формируется новый навык - навык скольжения на воде, базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость.

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 Модуля расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных, 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 самостоятельной 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).

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 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 на 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. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Раздел 2. Способы самостоятельной 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.

Проплыwanie 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).

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

1 класс

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

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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

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 познавательной² 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 приемов и способов плавания;

- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

При изучении модуля «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- понимание 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 поведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

- умение держаться в 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практические/ самостоятельны е работы	
Раздел 1.Знания о плавании					
1.1	Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания.	1			http://plavaem.info
1.2	Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	в процессе урока			http://plavaem.info
1.3	Стили плавания.	в процессе урока			http://plavaem.info
1.4	Простейшие правила проведения соревнований по плаванию.	в процессе урока			http://plavaem.info
1.5	Игры и развлечения на воде.	в процессе урока			http://plavaem.info
1.6	Словарь терминов и определений по плаванию.	в процессе урока			http://plavaem.info
1.7	Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.	в процессе урока			http://plavaem.info
1.8	Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	в процессе урока			http://plavaem.info
1.9	Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.	в процессе урока			http://plavaem.info
1.10	Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на	1			http://plavaem.info

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические/самостоятельные работы	
	открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.				
1.11	Адаптационный период.	9			http://plavaem.info
Итого по разделу		11			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	в процессе урока			
2.2	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.	1			https://resh.edu.ru
2.3	Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме. Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.	в процессе урока			http://plavaem.info
2.4	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.	в процессе урока			http://plavaem.info
2.5	Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.	в процессе урока			http://plavaem.info
2.6	Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	1		1	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 3.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Общеразвивающие, специальные и имитационные	2			http://plavaem.info

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические/самостоятельные работы	
	упражнения на суше.				
3.2	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.	2			http://plavaem.info
3.3	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.	4		3	http://plavaem.info
3.4	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 воду; - с мячом. Развлечения на воде.	в процессе урока			http://plavaem.info
3.5	Общеразвивающие, специальные и имитационные	8		4	http://plavaem.info

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические/самостоятельные работы	
	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, безопоры); - 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.				
3.6	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.	2			http://plavaem.info
3.7	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	1		1	https://www.gto.ru/
3.8	Участие в соревновательной деятельности.	1			http://plavaem.info
Итого по разделу		21			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	9	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 А, Б, В КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические/самостоятельные работы		
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания.	1			а - б - в -	http://plavaem.info
2	Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.	1			а – б - в -	http://plavaem.info
3	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.	1			а – б - в -	http://plavaem.info
4	Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.	1			а – б - в -	http://plavaem.info
5	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.	1			а – б - в -	http://plavaem.info
6	Игры с всплыванием и лежанием на воде.	1			а – б - в -	http://plavaem.info

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические/самостоятельные работы		
7	Игры с всплыванием и лежанием на воде.	1			а – б – в –	http://plavaem.info
8	Игры с выдохами в воду, с прыжками в воду, с мячом.	1			а – б – в –	http://plavaem.info
9	Игры с выдохами в воду, с прыжками в воду, с мячом.	1			а – б – в –	http://plavaem.info
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.	1			а – б – в –	http://plavaem.info
11	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	1			а – б – в –	http://plavaem.info
12	Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой.	1			а – б – в –	http://plavaem.info
13	Подготовительные упражнения для	1		1	а –	http://plavaem.info

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические/самостоятельные работы		
	освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой.				б - в -	
14	Подготовительные упражнения для освоения с водой: подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, скольжения.	1			а – б - в -	http://plavaem.info
15	Подготовительные упражнения для освоения с водой: подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, скольжения.	1		1	а – б - в -	http://plavaem.info
16	Игры с выдохами в воду, с прыжками в воду, с мячом.	1			а – б - в -	http://plavaem.info
17	Повторный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	1			а - б - в -	http://plavaem.info
18	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивного способа плавания –	1			а - б - в -	http://plavaem.info

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические/самостоятельные работы		
	кроль на груди (имитационные упражнения в воде с неподвижной опорой).					
19	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивного способа плавания – кроль на груди (имитационные упражнения в воде с неподвижной опорой).	1		1	а - б - в -	http://plavaem.info
20	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивного способа плавания – кроль на груди (имитационные упражнения в воде с неподвижной опорой).	1			а - б - в -	http://plavaem.info
21	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивного способа плавания – кроль на груди (имитационные упражнения в воде с неподвижной опорой).	1		1	а - б - в -	http://plavaem.info

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические/самостоятельные работы		
22	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивного способа плавания – кроль на груди (имитационные упражнения в воде с подвижной опорой).	1			а - б - в -	http://plavaem.info
23	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивного способа плавания – кроль на груди (имитационные упражнения в воде с подвижной опорой).	1			а - б - в -	http://plavaem.info
24	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.	1		1	а - б - в -	http://plavaem.info
25	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	1		1	а - б - в -	https://www.gto.ru/
26	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры сюжетного характера.	1			а - б - в -	http://plavaem.info
27	Инструктаж по технике	1			а -	http://plavaem.info

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические/самостоятельные работы		
	безопасности на уроках плавания. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.				б - в -	
28	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания кроль на спине с неподвижной опорой.	1			а - б - в -	http://plavaem.info
29	Учебные прыжки в воду.	1			а - б - в -	http://plavaem.info
30	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания кроль на спине с неподвижной опорой, с подвижной опорой.	1			а - б - в -	http://plavaem.info
31	Учебные прыжки в воду.	1			а - б - в -	http://plavaem.info
32	Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	1		1	а - б - в -	https://www.gto.ru/
33	Подвижные игры с элементами	1			а -	http://plavaem.info

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические/самостоятельные работы		
	плавания и развлечения на воде: игры сюжетного характера.				б - в -	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	9		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. А.П.Матвеев. Физическая культура. 1-й класс: учебник / А.П.Матвеев. – 14-е изд. перераб. – Москва: Просвещение, 2023. – 128 с. : ил.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2012 г.
2. 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.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://plavaem.info>

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. В первом классе исключается система бального (отметочного) оценивания. Не подлежат оцениванию: темп работы ученика, его личностные качества, своеобразие психических процессов (особенности памяти, внимания, восприятия и др.). В первом классе текущие контрольные работы не проводятся. В 1-2 классе используется оценка – словесная характеристика результатов действий. Оцениваться может любое действие ученика.

Перечень контрольных упражнений.

1 класс

Технические действия в воде	техника скольжения на груди	
	техника скольжения на спине	
	техника работы рук способом кроль на груди	
	техника работы ног способом кроль на груди	
	техника работы рук способом кроль на спине	
	техника работы ног способом кроль на спине	
	«морская звезда» на груди	
	«морская звезда» на спине	
	«поплавок»	
Проплывание учебных дистанций	повторное проплывание отрезков 10-25 м (2-3 раза), одним из способов с поддерживающими средствами и без.	

**Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся
по окончании начального общего образования**

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Вольный стиль	75 м (без учета времени)	50 м (без учета времени)	25 м (без учета времени)
Кроль на груди с оценкой техники	25 м	12 м	6 м
Кроль на спине с оценкой техники	25 м	12 м	6 м
Брасс с оценкой техники	25 м	12 м	6 м
Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор предметов со дна при нырянии в длину)	поднять предмет, проплыв 3 м под водой	поднять предмет, проплыв 2 м под водой	поднять предмет, проплыв 1 м под водой
Спад в воду из положения сидя на бортике	без ошибок	1-2 ошибки	3 и более ошибки
Буксировка предметов на воде	5 м	4 м	3 м

**Оценка техники спортивных способов плавания
(кроль на груди, кроль на спине) и ошибки при выполнении плавательных движений, элементов
способов плавания в полной координации движений для обучающихся по окончании начального
общего образования**

№ п/п	Наименование упражнений	Ошибки
1	Скольжение на груди	Чрезмерное прогибание туловища
		Голова высоко
		Толчок одной ногой от бортика
2	Скольжение на спине	Скольжение сидя
		Голова сильно отклонена назад
		Толчок от стенки одной ногой
3	Движение руками при плавании кролем на груди	«Глажение» рукой
		Широкий гребок
		Короткий гребок, рука опускается с локтя
4	Движение руками при плавании кролем на спине	Неполный гребок
		Широкий гребок
		Поворот туловища за рукой
5	Движение ногами при плавании кролем на груди	Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги глубоко
		Ноги широко расставлены
		Большая амплитуда движений
6	Движение ногами при плавании кролем на спине	Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги низко
		Ноги высоко
		Перекачивание с бока на бок
7	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди	Отклонение от средней линии
		Неполный выдох, ранний вдох
		Низкое или высокое положение головы
8	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине	Сильное сгибание туловища
		Остановка рук у бедра
		Широкое вкладывание рук
9	Спад в воду из положения сидя на бортике	Голова сильно откинута назад
		Падение в воду близко к бортику
10	Стартовый прыжок с тумбочки: с захватом тумбочки, со свободным положением рук сзади или внизу и легкоатлетический старт	Голова сильно откинута назад
		Падение в воду близко к бортику
		Сильно согнуты ноги в коленях
		При входе в воду сильно расслаблено туловище

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 ФЗ № 273 от 29.12.2012 г.)

Контрольные нормативы «Начальное освоение с водой»

Упражнение «поплавок» нацелено на освоение навыка всплывания и лежания. Последовательность действий:

1. Сделать вдох, задержать дыхание.
2. Присесть под воду.
3. Принять положение плотной группировки: колени касаются груди, голени обхватить руками, прижать лоб к коленям.
4. Всплыть в данном положении к поверхности воды.
5. Полежать 5 секунд, не расслабляя руки и ноги.
6. Встать на дно.

Упражнение оценивается положительно в случае соблюдения данных требований. Упражнение не считается освоенным, если ученик не погружается под воду; не удерживает положение группировки; способен продержаться на воде менее 5 сек.

Упражнение «скольжение» направлено на освоение рабочей позы пловца. Последовательность действий:

Скольжение на груди

1. Встать спиной к бортику, прямые руки поднять вверх и соединить ладони за головой.
2. Поставить одну ногу на стенку бортика на уровне колена.
3. Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться к поверхности воды, положить руки на воду (лицо опущено в воду).
4. Оттолкнуться от бортика одной или обеими ногами.

Проскользить по поверхности воды в положении руки впереди, голова между руками. Ноги выпрямлены в коленях, стопы вместе, носки оттянуты.

Скольжение на спине.

1. Встать лицом к бортику, взяться руками за бортик, ноги поставить на стенку бассейна у поверхности воды, затылок положить на воду (уши погружены в воду).
2. Сделать вдох, задержать дыхание.
3. Отпустить руки, оттолкнуться от бортика ногами.
4. Проскользить по поверхности воды в положении руки вдоль тела, ноги выпрямлены в коленях, стопы вместе, носки оттянуты.

Положительная оценка предполагает умение проскользнуть не менее 5-6 м. Упражнение не засчитывается, если ученик отталкивается с поднятой над водой головой (не может опустить лицо в воду); сгибает ноги в коленях, не оттягивает стопы; не соединяет руки (при скольжении на груди); скользит по поверхности менее 5 м.

Контрольные нормативы «Первичные навыки в кроле на груди и на спине»

Данный норматив позволяет оценить степень овладения техникой движений руками и ногами в кроле на груди и на спине. Последовательность действий:

Кроль на груди

1. Встать спиной к бортику, прямые руки поднять вверх и соединить ладони за головой.
2. Поставить одну ногу на стенку бортика на уровне колена.
3. Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться к поверхности воды, положить руки на воду (лицо опущено в воду).
4. Оттолкнуться от бортика одной или обеими ногами.
5. После скольжения проплыть при помощи поочередных гребков руками и попеременных ударов ногами расстояние 7-10 м.

Кроль на спине

1. Встать лицом к бортику, взяться руками за бортик, ноги поставить на стенку бассейна у поверхности воды, затылок положить на воду (уши погружены в воду).
2. Сделать вдох, задержать дыхание.
3. Отпустить руки, оттолкнуться от бортика ногами.
4. После скольжения проплыть при помощи поочередных гребков руками и попеременных ударов ногами расстояние 7-10 м.

Требования к технике движений ногами: ноги прямые, носки оттянуты, работают в непрерывном темпе. Руки выполняют гребки поочередно, пальцы кисти соединены вместе. Положительная оценка выставляется при условии проплытия требуемого расстояния без остановок, в спокойном темпе. Отрицательная оценка выставляется в случае, если ученик встает на дно, движения ногами и руками неритмичные; не опускает лицо в воду (при плавании на груди); не кладет затылок на воду (при плавании на спине).

Контрольные нормативы «Проплывание дистанции 25 м избранным способом»

Последовательность действий:

1. Принять исходное положение у стенки бассейна.
2. По команде преподавателя оттолкнуться от бортика.
3. Проплыть избранным способом плавания 25 м в равномерном темпе.

Обязательным является выполнение выдоха в воду при плавании способами кроль на груди и брасс.