

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Свердловской области
Управление образования Администрации
Новоуральского городского округа
МАОУ "СОШ № 48"**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальной школы
Протокол № 1 от 31.08.2026

Руководитель ШМО
Малинина Я.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Абдалова Л.В

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МАОУ "СОШ №48"

Загоскин М.В.
приказ № 47 от 01.09.2026г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура (модуль «Плавание»))»

для обучающихся 1-4 классов

(ID 9994014)

Составители:

Адутова Р.Н, Каюмов М.М.
учителя

Новоуральский городской округ, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Место модуля «Плавание» в учебном плане: Модуль реализуется на уроках физической культуры в 2 – 3-х классах 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».

Содержание 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—34) 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 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 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования

Федеральных государственных образовательных стандартов. 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:

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 в 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 предметные результаты:

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.

I. 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»

2 класс (34 ч)

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1 Знания о плавании				
1.1.	Простейшие правила проведения соревнований по плаванию.	1		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
1.2.	Словарь терминов и определений по плаванию.	1		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
1.3	Игры и развлечения на воде	1		
Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности				
2.1	Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме. Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.	1		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
2.2	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для	1		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html

	занятий плаванием			
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.1	Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.	10		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
3.2	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 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.	4		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
3.3	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	15		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html

	ногами и дыхания; упражнения для изучения движений руками; упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания; упражнения для изучения общего согласования движений			
--	--	--	--	--

3 класс (34 ч)

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1 Знания о плавании				
1.1.	Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	1		http://plavanieinfo.ru /- всё о плавании и влияние на здоровье
1.2.	Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены вовремя занятий плаванием.	1		http://plavanieinfo.ru / - всё о плавании и влияние на здоровье
1.3	Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.	1		http://plavanieinfo.ru /- всё о плавании и влияние на здоровье
Раздел 2. Способы физической (двигательной) деятельности				

2.1	Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активногоотдыха и каникул	1		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
2.2	Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	1		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше	2		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
3.2	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания	4		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
3.3	Подготовительные упражнениядля освоения с водой: упражнения для ознакомления сплотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз вводе; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.	5		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
3.4	Подвижные игры с элементамиплавания и развлечения на воде: игры, включающие элементсоревнования и не имеющиесюжета; игры сюжетного характера;командные игры. Игры: На ознакомление плотностью и сопротивлением воды;	4		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html

	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.			
3.5	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	10		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
3.6	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» вбросе.	2		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
3.7	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании; Участие в Соревновательной деятельности.	2		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по технике безопасности. Подготовительные упражнения на суше. Ознакомление с упражнениями на освоение с водой. Подвижные игры в воде.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/ smiming_book_onlin e/modul_web_resurs.html
2	Правила личной гигиены. Подготовительные упражнения на суше. Упражнения на дыхание, задержка дыхания под водой. Подвижные игры в воде.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/ smiming_book_onlin e/modul_web_resurs.html
3	Подготовительные упражнения. Работа ногами кролем у бортика Упражнения на дыхание. Скольжения (на груди, на спине, на боку) Подвижные игры в воде.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/ smiming_book_onlin e/modul_web_resurs.html
4	Упражнения на передвижения, погружения, выдохи в воду, подныривания и открывание глаз в воде, всплытия и лежание на воде. Упражнения на работу ногами кролем на груди и на спине.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/ smiming_book_onlin e/modul_web_resurs.html
5	Совершенствование умения продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; Совершенствование техники движений ногами кролем; совершенствование навыка	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/ smiming_book_onlin e/modul_web_resurs.html

	дыхания в воде.				
6	Совершенствование умения продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; Совершенствование техники движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
7	Совершенствование техники плавания с помощью движений ногами кролем (на груди и на спине); изучение техники согласования движений ногами с дыханием в кроле; спадыв воду из исходного положения сидя на бортике.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
8	Совершенствование техники плавания с помощью движений ногами кролем (на груди и на спине); изучение техники согласования движений ногами с дыханием в кроле; спадыв воду из исходного положения сидя на бортике.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
9	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
10	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для обучения технике спортивных способов плавания. Совершенствование техники плавания с помощью движений ногами кролем (на груди и на спине); изучение техники согласования движений ногами с дыханием в кроле; спадыв воду из исходного положения сидя на бортике.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
11	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для обучения технике спортивных способов плавания. Совершенствование техники плавания с помощью движений ногами кролем (на груди и на спине); изучение техники согласования движений ногами с дыханием в кроле; спадыв	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html

	воду из исходного положения сидя на бортике.				
12	История возникновения и развития плавания. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде. Изучение техники движений руками в кроле на груди	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
13	История возникновения и развития плавания. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде. Изучение техники движений руками в кроле на груди	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
14	Виды плавания. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения насуше и в воде. Изучение техники движений руками в кроле на спине..	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
15	Виды плавания. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения насуше и в воде. Изучение техники движений руками в кроле на спине..	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
16	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
17	Дыхание при плавании кролем на груди. Плавание на груди с выдохом в воду с доской.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
18	Дыхание при плавании кролем на груди. Плавание на груди с выдохом в воду с доской.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
19	Плавание на груди с различным положением рук.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
20	Плавание на груди с различным положением рук.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/

					smiming book online/modul_web_resurs.html
21	Работа рук в плавании на спине.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
22	Плавание на груди с различным положением рук.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
23	Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше и в воде изучение техники движений ногами в способе брасс.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
24	Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше и в воде изучение техники движений ногами в способе брасс.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
25	Изучение техники движений ногами в способе брасс на спине; изучение техники движений ногами в способе брасс на груди в согласовании с дыханием.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
26	Изучение техники движений ногами в способе брасс на спине; изучение техники движений ногами в способе брасс на груди в согласовании с дыханием.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
27	Совершенствование техники движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием; изучение техники движений	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
28	Совершенствование техники движений ногами	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/

	в способе брасс в согласовании с дыханием; изучение техники движений				smiming book online/modul web resurs.html
29	Плавание на спине в полной координации	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
30	Плавание на спине в полной координации	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
31	Безопасное поведение на водоёмах. Подвижные игры с элементами плавания	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
32	Безопасное поведение на водоёмах. Подвижные игры с элементами плавания	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
33	Проплывание контрольного норматива 25м избранным способом.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
34	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	0

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила личной гигиены. История возникновения и развития плавания. общеразвивающими и имитационные упражнения на суше и в воде.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
2	Стили плавания. Передвижения, погружения, выдохи в воду, подныривания и открывание глазв воде, всплывания и лежание на воде; совершенствование скольжений (на груди, на спине, на боку); совершенствование движений ногами кролем на груди и на спине.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
3	Стили плавания. Передвижения, погружения, выдохи в воду, подныривания и открывание глазв воде, всплывания и лежание на воде; совершенствование скольжений (на груди, на спине, на боку); совершенствование движений ногами кролем на груди и на спине.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
4	Закаливание организма человека и развития физических качеств. Скольжение на груди с работой ног, с задержкой дыхания , с выдохом в воду. Плавание с доской..	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
5	Составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием. Плавание на спине с различным положением рук.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
6	Раздельное плавание на груди с выдохом в воду. Подвижные игры с элементами плавания и	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html

	развлечения на воде.				e/modul_web_resurs.html
7	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
8	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для обучения технике спортивных способов плавания. Раздельное плавание на спине.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
9	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для обучения технике спортивных способов плавания. Раздельное плавание на спине.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
10	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для обучения технике спортивных способов плавания. Совершенствование техники плавания с помощью движений ногами кролем (на груди и на спине); изучение техники согласования движений ногами и руками с дыханием.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
11	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для обучения технике спортивных способов плавания. Совершенствование техники плавания с помощью движений ногами кролем (на груди и на спине); изучение техники согласования движений ногами и руками с дыханием.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
12	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники движений руками в кроле на груди..	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
13	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники движений руками в кроле на груди..	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
14	Совершенствование техники согласования	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/

	движений ногами и руками с дыханием в кролена груди.				smiming book online/modul web resurs.html
15	Совершенствование техники согласования движений ногами и руками с дыханием в кролена груди.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
16	Работа рук в плавании на спине. Плавание на спине с различным положением рук и в полной координации.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
17	Работа рук в плавании на спине. Плавание на спине с различным положением рук и в полной координации.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
18	Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше и в воде; изучение техники движений ногами в способе брасс.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
19	Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше и в воде; изучение техники движений ногами в способе брасс.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
20	Изучение техники движений ногами в способе брасс на груди в согласовании с дыханием.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
21	Изучение техники движений ногами в способе брасс на груди в согласовании с дыханием.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
22	Совершенствование техники движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием; изучение техники движений руками в способе брасс на груди.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
23	Совершенствование техники движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием; изучение техники движений руками в способе брасс на груди.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
24	Изучение техники движений ногами в способе	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/

	брасс на груди в согласовании с дыханием.				smiming_book_online/modul_web_resurs.html
25	Плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
26	Плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
27	Эстафетное плавание. Техника передачи эстафеты в воде.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
28	Эстафетное плавание. Техника передачи эстафеты в воде.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
29	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 брасе.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
30	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 брасе.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
31	Проплывание контрольного норматива 25 м избранным способом. Участие в соревновательной деятельности.	1	0	0	
32	Проплывание контрольного норматива 25 м избранным способом. Участие в соревновательной деятельности.	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html

33	Безопасное поведение на водоемах. Подвижные игры с элементами плавания	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
34	Безопасное поведение на водоемах. Подвижные игры с элементами плавания	1	0	0	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	0

VI. 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 и соревновательный методы рекомендуются 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 эмоциональность, проявляемых во время игры; вариативное применение 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-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря
1.	Аквапалка (нудлс)
2.	Доска-калабашка
3.	Игрушки и предметы, тонущие и плавающие
4.	Комплект для подводного плавания
5.	Лопатки для рук разных размеров
6.	Мяч резиновый
7.	Разделительная волногасящая дорожка
8.	Термометр для воды
9.	Термометр комнатный

Список литературы

- Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
- Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. –М.: ООО «Издательство АСТ»;
- ООО «Издательство Астрель», 2002.160с.
- Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.
- Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.
- Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
- Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
- Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006.
- Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
- Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004.
- Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
- Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009.
- Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008
- Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
- Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
- Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию». Москва, изд-во «Астрель», 2003.
- Макаренко, Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1983. – 288 с
- Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
- Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.
- Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
- Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006.
- Протченко Т.А. Учись плавать. – М., 2003.
- Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» – М., Обруч. 2014
- Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по дисциплине «Элективные курсы» сост. Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – 60 с.
- Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М.,2009.

Интернет-ресурсы:

www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания

www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания

www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

[http://swim-video.ru/](http://swim-video.ru) - видео по плаванию

https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html -

электронный учебник «Плавание»

http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании

<http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье

<http://forumswimming.ru/forum/5-93-1> - форум «Спортивное плавание»

<https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании

<http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию

яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих.

