

Министерство образования Калининградской области
Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя
школа
№ 58»

ПРИМЕРНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»
(МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ») ДЛЯ 4 КЛАССОВ

Возраст обучающихся: 10-11 лет

Срок реализации: 9 месяцев.

Калининград

2023 год

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»	6

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету Физическая культура, раздел «Плавание» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей 4 класса (10-11 лет). 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.

Актуальность программы: 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.

Цель данного модуля:

1. укрепление здоровья учащихся данного возраста;
2. научить плаванию, как неотъемлемому навыку для будущей жизнедеятельности;
3. формирование основ здорового образа жизни у учащихся данного возраста;

4. привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укреплению здоровья.

Предметом обучения плаванию в начальной школе является: обучение двигательным действиям средствами физической культуры.

Задачи программы:

1. Формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях.
2. Совершенствовать ранее приобретенные двигательные действия средствами физической культуры.
3. Развивать двигательные способности учащихся данной возрастной группы с учетом сенситивных периодов их развития.
4. Сформировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры.
5. Формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
6. Воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения

Особенности организации образовательного процесса

Отличительными особенностями данной программы являются ее практико-ориентированность и разносторонность. Данная программа ориентирует ребёнка на применение полученных навыков в повседневной жизнедеятельности с возможностью получения максимального оздоровительного эффекта. **Особенностью** программы является индивидуальный подход к обучению детей плаванию в условиях МАОУ СОШ № 58, где образовательный процесс сочетает в себе как групповую работу, так и индивидуальную.

Адресат программы – учащиеся 4 классов (10-11 лет).

Программа рассчитана на 1 учебный год (9 месяцев).

Формы обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий – 1 раз в 2 недели по 2 академических часа. Всего курс рассчитан на 34 недели (34 академических часа).

Для быстрого и качественного решения задач по освоению обучающимся навыков плавания используются следующие методы обучения двигательным действиям:

Общепедагогические методы обучения и воспитания:

1. Словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды и указания).
2. Методы обеспечения наглядности (показ упражнения; демонстрация движений преподавателем сочетаться с методами использования слова; демонстрация видеофильмов, кинограмм, рисунков, схем и т.п.).
3. Метод направленного прочувствования двигательных действий (выполнение упражнений в замедленном темпе и т.п.).
4. Игровой метод.

Методы обучения двигательным действиям:

5. Метод целостно-конструктивного упражнения (метод целостного упражнения)
6. Метод расчлененно-конструктивного упражнения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

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

Личностный успех в освоении Модуля направлен на готовность и способность учащихся 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 и личностных качеств.

Планируемые **личностные результаты** для учеников четвертого класса.

- Укрепление самоуверенности, развитие терпения и настойчивости
- Развитие организованности, с этим же умение решать возникшие различные проблемы, находя эффективные способы преодоления трудностей.
- Формирование чувства гордости отечественным пловцам – чемпионов России, Европы, мира, Олимпийских игр
- Проявление уважительного отношение к сверстникам, проявление положительных качеств личности.
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Развитие понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Наличие мотивации к работе на результат.
- Проявление дисциплинированности, упорства и трудолюбия для достижения поставленных целей.

Метапредметные результаты данного модуля считаются формирование путем интеграции с материалом других учебных предметов, междисциплинарными навыками. Эти результаты активно применяются в учебной, познавательной и социальной практике, позволяют развивать самостоятельность в планировании, сотрудничестве с педагогами и сверстниками, а также строить индивидуальные образовательные пути.

Планируемые **метапредметные результаты** освоения предмета «Плавание» в четвертом классе будут являться следующие умения:

- Находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления
- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания
- Формирование позитивного отношения к занятиям плаванием и здоровому образу жизни
- Формирование навыков самоорганизации и саморегуляции
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

Предметные результаты отражают опыт обучающихся, который они получают во время освоения Модуля. Этот опыт проявляется в их знаниях и умениях в области двигательной деятельности, а также в способности применять эти умения для решения практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием. Также обучающиеся приобретают навыки учебной, игровой и соревновательной деятельности в плавании. Эти результаты также относятся к области физической культуры и спорта в целом.

Планируемые **предметные результаты** освоения предмета «Плавание» в четвертом классе будут являться следующие умения:

- Формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне,
- Формирование личной гигиены при занятиях плаванием;
- Формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, а также безопасного поведения на открытых водоёмах и в повседневной жизни.
- Выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- Совершенствование 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;

- Составление и выполнение элементарных простейших упражнений в воде.
- Разучивание и совершенствование технических действий стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.
- 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;
- Умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
- Освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплыть способом кролем на груди или кролем на спине без остановки дистанции 50 м. Также проплыть способом брассом на груди 25м без учета времени.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

Раздел 1. Знания о плавании

История развития плавания как вид спорта. Спортивное плавание и его способы плавания. Влияние спортивного и оздоровительного плавания на организм человека. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека. Характеристика видов и стилей плавания. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Состав судейской коллегии. Основы прикладного плавания и его значение. Игры в воде. Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года, оказание первой помощи пострадавшим. 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. Данные знания приобретаются во время занятий, а также освобожденные дети от бассейна по разным причинам, закрепляют данный материал с помощью теоретического плана с указанными в нем темами.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне. Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, а также купанием в различных водоёмах. 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. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Подбор упражнений, включающих общеразвивающие упражнения на суше, а также подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения для освоения с водой, упражнения для изучения техники плавания и игры на воде. 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.

Совершенствование подготовительных упражнений 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).

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

Изучение и совершенствование спортивных способов плавания в бассейне: кроль на груди и кроль на спине, а также изучение стиля брасс и стиля баттерфляй. Упражнения и игры на воде с сюжетных, а также не имеющие сюжетного характера, игры с элементами соревнований, водные эстафеты.

Обучение прикладному плаванию.

Изучение поворотов, имитационные движения на суше, упражнения для изучения поворотом маятником.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине.

Изучаются различные способы погружения при нырянии. Беседа о плавании в экстремальных ситуациях таких как: 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).

Проплыwanie учебных дистанций способом кроль на груди и кроль на спине 50м, а также способом брасс 25м без учета времени. Участие в соревновательной деятельности.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре модуль «Плавание» выпускники четвертого класса должны:

Знать

- Основные моменты истории плавания. Влияние плавания на организм человека.
- Виды плавания. Стили плавания
- Правила личной гигиены во время занятий плаванием.
- Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах
- Сведения какой используется инвентарь и оборудование для занятий плаванием.
- Словарь терминов и определений по плаванию
- Элементарные правила соревнований по плаванию
- Режим дня и правила личной гигиены
- Правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне
- Первые внешние признаки утомления на занятиях плаванием
- Простейшие игры и развлечения на воде
- Простейшие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суши для освоения способов плавания.
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди
- Технику выполнения плавательных движений в способах брасс на груди.
- Технику выполнения плавательных движений в способах баттерфляй.
- Правила поведения на открытых водоёмах.
- Оказание первой помощи пострадавшим.

Уметь

- Свободно передвигаться по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками
- Выполнять горизонтальное положение в воде с опорой на плавательную доску или на борт.
- Свободно лежать на воде в положении «Звездочка», «Поплавок».
- Осуществлять правильное дыхание в плавании.
- Передвигаться на спине с помощью попеременными работы ног
-
- Передвигаться на груди с плавательной доской в руках при помощи попеременной работы ног с выдохом в воду
- Выполнять гребковые движения с дыханием на спине
- Выполнять согласованную попеременную работу ног, вдоха в сторону и гребка одной рукой
- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;

- Выполнять гребковые движения и дыхание на спине, а также гребковые движения на задержке дыхания на груди
- Согласовывать попеременную работу ног, рук и дыхания на груди и на спине
- Плавать в координации кролем на груди и кролем на спине
- Выполнять удары ногами брассом с различным положением рук, на задержке дыхания и со вдохом.
- Выполнять гребок руками в бросе
- Выполнять согласованную работу рук и дыхания при плавании брассом с различным положением ног.
- Выполнять согласование работы рук и ног с задержкой дыхания.
- Выполнять волнообразные движения телом с разным положением рук.
- Выполнять подводящие упражнения для освоения гребка в баттерфляе, также согласовывать движение рук с дыханием.
- Выполнять подводящие упражнения для освоения плавания баттерфляем в координации движений
- Проплыть в координации брассом.

**III. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы.**

4 класс

№ п/ п	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Личная Гигиена.	1
2	Спортивное плавание. Виды плавания. Влияние спортивного и оздоровительного плавания на организм человека.	1
3	Обучение свободному передвижению по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками. Обучение правильному выдоху в воду.	1
4	Обучение плаванию на спине с плавательной доской попеременной работой ног.	1
5	Освоение горизонтального положения в воде с опорой на борт и плавательную доску, безопорного положения: «Звёздочка», «Поплавок», «Стрелочка».	1
6	Обучение плаванию в положении на груди с плавательной доской в руках при помощи попеременной работы ног с выдохом в воду	1
7	Обучение элементам плавания и совершенствование правильного выдоха в воду при плавании с различным положением тела (упражнения)	1
8	Совершенствование свободного горизонтального положения в воде. Упражнения с колобашкой в ногах в разных положениях. Обучение плаванию со сменой положения и выдохом в воду и вдохом в сторону с различным положением рук.	1
9	Обучение элементам плавания и совершенствование правильного выдоха в воду при плавании с различным положением тела (упражнения)	1
10	Совершенствование свободного горизонтального положения в воде. Упражнения с колобашкой в ногах в разных положениях. Обучение плаванию со сменой положения и выдохом в воду и вдохом в сторону с различным положением рук.	1
11	Совершенствование элемента «скольжение» на груди и на спине, плавание отрезков в этом положении при помощи попеременной работы ног с задержкой дыхания, вдохом вперёд.	1
12	Контрольное испытание	1

13	Обучение согласованию попеременной работы ног, вдоха в сторону и гребка одной рукой (упражнения)	1
14	Обучение плаванию, в согласовании работы ног и дыхания (упражнения)	1
15	Плавание в координации кролем и на спине	1
16	Плавание в координации кролем и на груди	1
17	Обучение согласованию попеременной работы ног, вдоха в сторону и гребка одной рукой (упражнения)	1
18	Обучение согласованию попеременной работы ног, рук и дыхания на груди и на спине (упражнения).	1
19	Обучение технике выполнения удара ногами брассом с различным положением рук, на задержке дыхания и со вдохом.	1
20	Согласование работы рук и дыхания при плавании брассом с различным положением ног (упражнения)	1
21	Согласование работы рук, ног и дыхания (упражнения)	1
22	Подвижные игры в воде.	1
23	Подвижные игры в воде.	1
24	Плавание отрезков в координации движений	1
25	Согласование работы ног и дыхания с доской и без.	1
26	Подводящие упражнения для освоения гребка	1
27	Согласование гребка и дыхания	1
28	Подводящие упражнения для освоения плавания баттерфляем в координации движений	1
29	Плавание «По-морскому», «Ватерпольный кроль» и.т.д.	1
30	Подвижные игры в воде.	1
31	Правила поведения на открытых водоёмах	1
32	Правила поведения на открытых водоёмах	1
33	Водное поло (по облегчённым правилам)	1
34	Контрольное испытание	1
		Итого: 34 часа.