

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГБОУ СОШ №21

РАССМОТРЕНО
Руководитель
МО «Сопровождения»



Н.В.Плотникова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УМР



И.А.Стецкевич

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ средней
школы № 21 им. Э.П.Шаффе



Ю.И.Ачкасова



Протокол № 1
от «30»08.2023г.

от «31»08. 2023г.

Приказ № 92/8
от «31» 08 2023 г.

Рабочая программа

по физической культуре (плаванию)

Класс - 3

Всего часов на учебный год - 34

Количество часов в неделю - 1

Составлена в соответствии с программой: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Учебник: «Физическая культура. 1 - 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.

Учитель: Гаврилова Е.С.

Санкт-Петербург
2023

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГБОУ СОШ №21**

РАССМОТРЕНО

Руководитель
МО «Сопровождения»

Н.В.Плотникова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

И.А.Стецкевич

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ средней
школы № 21 им.Э.П.Шаффе

Ю.И. Ачкасова

Протокол № 1
от «30»08.2023г.

от «31»08. 2023г.

Приказ № _____
от «31» 08 2023 г.

Рабочая программа

по физической культуре (плаванию)

Класс - 3

Всего часов на учебный год - 34

Количество часов в неделю - 1

Составлена в соответствии с программой: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Учебник: «Физическая культура. 1 - 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.

Учитель: Гаврилова Е.С.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Плавание)» адресована учащимся 1-11 классов ГБОУ средней школы № 21 Василеостровского района Санкт-Петербурга имени Э.П. Шаффе.

Рабочая программа разработана на основании следующих нормативных документов и рекомендаций:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Основная общеобразовательная программа начального общего образования (ФГОС) государственного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 21 Василеостровского района Санкт-Петербурга имени Э.П. Шаффе;
- Положение о создании рабочих программ по учебным предметам и внеурочной деятельности в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школы № 21 Василеостровского района Санкт-Петербурга имени Э.П. Шаффе;
- Программа воспитания государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 21 Василеостровского района Санкт-Петербурга имени Э.П. Шаффе;
- Примерных рабочих программ по физической культуре (Плавание) «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебно-методического комплекта по плаванию для 1-4 класса, авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Занятия организуются в соответствии с действующим СанПиН и Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» иными актуальными нормативно-правовыми документами.

При ухудшении эпидемиологической ситуации с целью минимизации контактов обучающихся допускается реализация программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Сроки реализации программы

Уроки проходят в бассейне 1 раз в неделю по 1 академическому часу (34 часа в год).

Общая характеристика учебного предмета

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств, и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Практически здоровые дети сегодня составляют 1-5% от всего детского населения. Количество детей с нарушением осанки постоянно растет. Увеличивается частота выявления разных форм сколиоза. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Изменить ситуацию можно, только обеспечив правильное физическое воспитание и адекватный двигательный режим для конкретного ребенка.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

К урокам допускаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа направлена на обучение детей способом плавания кроль на груди, а также на развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных способностей). Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

В процессе обучения плаванию создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника, формируется постановка правильного дыхания, повышается тонус мышц - разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшается деятельность сердечно - сосудистой системы. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношения к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Учащимся предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Систематические уроки плавания развивают выносливость, силу, быстроту, гибкость, ловкость, а также повышают общую работоспособность учащихся.

Уроки физической культуры логически связаны с различными предметами учебного плана: природоведение - оказание первой медицинской помощи, туризм, история Олимпийских игр, история спорта, режим дня школьника, рацион питания, экологическая безопасность; математика — расстояние, скорость.

Цели и задачи реализации программы

Цель образовательной программы – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности, создание условий для развития личности и активизация их возможностей посредством занятий физической культурой в условиях бассейна.

В соответствии с выбранной целью решаются следующие задачи:

Образовательные:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Приобщение к водной среде.
- Обучение технике плавания способом кроль на груди, кроль на спине.
- Формирование представления о технике плавания способом брасс и дельфин.

Оздоровительные:

- Содействие развитию разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силовых и координационных возможностей.
- Содействие формированию правильной осанки.
- Содействие укреплению состояния здоровья путем закаливания.

Воспитательные:

- Содействие развитию и поддержанию интереса к занятиям плаванием.
- Содействие развитию волевых качеств.
- Воспитание чувства коллективизма, трудолюбия, эстетических качеств.
- Содействие формированию у подростков представления о здоровом образе жизни.

Основные принципы отбора материала: принцип доступности, принцип систематичности и последовательности, принцип оздоровительной направленности, принцип коллективности в единстве с индивидуальным подходом.

Логика структуры программы

Рабочая программа подготовлена в соответствии с локальным актом «Положение о рабочей программе учителя ГБОУ СОШ № 21 Василеостровского района Санкт-Петербурга». Структура программы включает в себя титульный лист, пояснительную записку, требования к уровню подготовки учащихся в контексте ФГОС, содержание программы учебного предмета (перечень и названия разделов и тем), календарно-тематическое планирование, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения, список литературы для учителя.

Общая характеристика учебного процесса (основные технологии, методы, формы обучения и режим занятий)

К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Форма организации урока: беседа, рассказ, лекция, показ упражнений, спортивная тренировка, игры на воде. Урок физической культуры состоит из 3-х частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Урок плавания проводится на суше и в воде. Первая и последняя части занятия проводятся обычно на суше, основная его часть в воде.

Вводно-подготовительная часть урока продолжается до 10 минут. Она включает гигиенические процедуры, медицинский осмотр, переключку, разъяснение задач и содержания урока, ознакомление детей на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде, вход в воду, разминка.

Основная часть урока длится 25-30 минут и включает в себя выполнение упражнений, направленных на решение основных задач.

Заключительная часть урока длится 5-10 минут и включает в себя: постепенное снижение физической нагрузки, организованный выход из бассейна, построение, краткое подведение итогов урока.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Предметные результаты:

- Развитие физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью.
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований.
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в бассейне.
- Объяснение в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой. Обучение технике плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин. Анализ и поиск ошибок, исправление их.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- ценностно-смысловая ориентация учащихся (формирование ценности здорового образа жизни через беседы и практику уроков);
- смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом (понимание и раскрытие связи физической культуры с различными видами деятельности человека через беседы, анализ собственного физического состояния до, вовремя и после уроков);

Регулятивные УУД:

- целеполагание, планирование промежуточных целей с учетом конечного результата (самостоятельная и /или совместная с учителем формулировка цели урока, промежуточных и итоговых целей за год);
- составление плана и последовательности действий (составление индивидуального режима дня);
- прогнозирование результатов и контроль в форме сличения с эталоном (выявление характерных ошибок при выполнении различных упражнений, прогнозирование и сопоставление реальных и планируемых результатов на зачетных уроках, соревнованиях);
- оценка качества и уровня усвоения (самооценка учащихся на уроках);
- саморегуляция как способность к преодолению препятствий (проявление волевых качеств в процессе урока).

Познавательные УУД:

- поиск и выделение необходимой информации (различение упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость));
- анализ (анализ упражнений, анализ собственных и чужих ошибок);
- синтез, как составление целого из частей (переход от поэлементного плавания к плаванию в полной координации).

Коммуникативные УУД:

- умение выражать свои мысли, построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации (беседы, постановка вопросов учащимися, формулировка проблем);
- разрешение конфликтов, постановка вопросов (командные игры);
- управление поведением партнера: контроль, коррекция (взаимодействие в парах и группах);
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками (умение принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности).

Содержание программы учебного предмета

№ темы	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-
2.	Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.	1	1	-
3.	Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой.	1	-	1
4.	Дыхательные упражнения в воде.	1	-	1
5.	Техника плавания кролем на груди и кролем на спине.	13	-	13
6.	Техника плавания брассом.	4	-	4
7.	Техника плавания дельфином.	4	-	4
8.	Плавание в ластах.	1	-	1
9.	Игры на воде, эстафеты и соревнования.	6	-	6
10.	Контрольные нормативы.	2	-	2

	Итого:	34	2	32
--	--------	----	---	----

Содержание тем:

Тема №1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, на занятии в бассейне. Передвижение в бассейне шагом.

Тема №2. Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.

Знакомство с правилами закаливания, техникой безопасности нахождения в водоеме.

Тема №3. Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой.

Элементарные передвижения в воде, погружения, всплытия и лежания. Работа ногами кролем на груди у поручня, на задержке дыхания. Выполнение упражнений звездочка, поплавок, медуза.

Тема №4. Дыхательные упражнения в воде.

Выполнение упражнений пузыри, насос. Работа ногами кролем на груди у поручня с доской на задержке дыхания, с дыханием.

Тема №5. Техника плавания кролем на груди и кролем на спине. Упражнения на суше, у бортика, на мелкой части. Упражнения с плавательной доской и другими предметами, плавание ногами кролем на груди и на спине, плавание в полной координации кролем на груди и кролем на спине.

Тема №6. Техника плавания брассом. Изучение техники движений рук брассом в согласовании с дыханием. Изучение техники движений рук брассом.

Тема №7. Техника плавания дельфином. Изучение техники движений ног дельфином. Плавание ногами дельфином в ластах. Изучение техники движений ног дельфином.

Тема №8. Плавание в ластах. Плавание в ластах способствует укреплению ягодичных, икроножных, бедренных, а также мышц брюшного пресса.

Тема №9. Игры на воде, эстафеты и соревнования.

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-оздоровительному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

Тема №10. Контрольные нормативы.

- | | |
|---|-----------|
| 1. Плавание кролем на спине в полной координации. | 56 метров |
| 2. Плавание кролем на груди в полной координации. | 42 метра |

Календарно-тематическое планирование

№ Темы	Название раздела	Всего часов	Дата урока
1.	Вводное занятие. Первичный инструктаж по ТБ	1	
2.	ОРУ и имитационные упражнения на суше и в воде.	1	
3.	Упражнения на дыхание.	1	
4.	Упражнения на технику движений руками при плавании кролем на спине.	1	
5.	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на спине.	1	

6.	Упражнения на технику движений руками при плавании кролем на груди.	1	
7.	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди.	1	
8.	Плавание кролем на спине и кролем на груди в полной координации.	1	
9.	Повторный инструктаж по ТБ. Игры на развитие скорости.	1	
10.	Движения руками брассом.	1	
11.	Движения руками брассом в согласовании с дыханием.	1	
12.	Движение ногами дельфином.	1	
13.	Движение ногами дельфином в ластах.	1	
14.	Плавание кролем на спине и кролем на груди в полной координации.	1	
15.	Контрольные нормативы.	1	
16.	Игры на дыхание.	1	
17.	Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения для изучения движений ногами брассом.	1	
18.	Движения ногами брассом.	1	
19.	Плавание кролем на спине с выполнением старта и поворота.	1	
20.	Упражнения для изучения движений руками дельфином.	1	
21.	Движение руками дельфином.	1	
22.	Плавание кролем на груди с выполнением старта и поворота.	1	
23.	Плавание кролем на спине в ластах.	1	
24.	Плавание кролем на груди в ластах.	1	
25.	Плавание кролем на спине и кролем на груди в полной координации.	1	
26.	Игры с мячом.	1	
27.	Повторный инструктаж по ТБ. Плавание в ластах. Ныряние.	1	
28.	Эстафеты.	1	
29.	Соревнования между учениками класса.	1	
30.	Плавание в полной координации кролем на груди.	1	
31.	Плавание в полной координации кролем на спине.	1	
32.	Контрольные нормативы.	1	
33.	Игры с прыжками в воду и плаванием.	1	
34.	Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.	1	
	Итого:	34	

Формы и средства контроля

Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с Уставом и Положением об оценивании образовательных результатов учащихся ГБОУ средней школы № 21 им.Э.П.Шаффе. качество техники плавания. Оценка выставляется на каждом уроке.

- «5» Упражнения выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
- «4» При выполнении упражнений ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допускает не более двух незначительных ошибок
- «3» Упражнения в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.
- «2» Упражнения или отдельные их элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Ученики, освобождённые от занятий физкультурой после болезни, получают задания на усмотрение учителя в устном или письменном виде.

Контрольные упражнения и нормативы для учащихся 3-го класса

1. Плавание кролем на спине в полной координации. 56 метров
2. Плавание кролем на груди в полной координации. 42 метров

42 м кроль на груди (м)						56 м кроль на спине (м)					
Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		
5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
42	28	14	42	28	214	56	42	28	56	42	28

При реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий сохраняется система промежуточной аттестации обучающихся, утверждённая «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 21 Василеостровского района Санкт-Петербурга имени Э.П. Шаффе» и «Правилами округления при выставлении отметок за четверть, полугодие и год в ГБОУ средней школе № 21 Василеостровского района Санкт-Петербурга им. Э.П. Шаффе». При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при определении вида работы, подлежащего оцениванию, учитель определяет форму предоставления результатов выполнения заданий и сроки.

- Средства коммуникации для обучения и информирования о домашних заданиях: электронный журнал, сайт школы.
- Средства коммуникации для предоставления выполненных заданий: почта класса, работа в рамках онлайн-конференции при синхронной форме обучения. Средство идентификации обучающегося: электронный адрес обучающегося, аккаунт участника онлайн конференции, видео изображение, голос в случае работы онлайн с включенной камерой.
- Средства коммуникации для получения информации о полученных отметках, оценки, обратной связи: электронный журнал, электронная почта.

Перечень учебно-методических средств обучения

- Инвентарь: плавательные доски и колобашки в форме восьмерки, ласты, нудлсы, мячи, мегафон, секундомер, свисток.
- Демонстрационный материал: плакаты, цифровое видео.
- Учебная и справочная литература: учебник: «Физическая культура. 1 - 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.
- Список литературы для учителя: источники на печатной основе:
- Лях В.И., Зданевич А.А. Рабочая программа для урока физической культуры 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2013.
- Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П. Плавание. Игровой метод обучения. – Терра-Спорт, 2009
- Лафлин Т. Как рыба в воде- Манн, Иванов и Фербор, 2012

Интернет ресурсы:

- www.swim-video.ru - Видео по плаванию: большая подборка видеофайлов по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований
- <http://uroki-online.com/sport/swim/> - Видеоуроки плавания. Комплексы упражнений для различных групп мышц. Описание разных техник плавания.
- <http://to-swim.ru/index.php> - техника и методика обучения плаванию. В помощь учителю и родителям. Дидактические материалы.
- <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/obuchenie-plavaniyu-s-ispolzovaniem-netradicionnyh-sredstv> Обучение плаванию с использованием нетрадиционных средств.
- www.virtual-swim.com - Анимация стилей плавания: Подробнейшая возможность рассмотреть со всех сторон технику плавания в виде анимированных 3д роликов.
- www.swimming.ru - ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи.
- www.ussr-swimming.ru - Плавание в СССР: все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи.
- www.sib-swimming.ru - Спортивное плавание: статистика, протоколы, рейтинги, информация.
- www.swimnews.com - Swimnews online: новости из мира плавания. На английском языке.
- www.insweep.com - The European Voice Of Swimming: новостной сайт о плавании.
- www.swiminfo.com -Swim Info: сайт журнала Swimming World.
- www.swimrankings.net - SwimRankings by GeoLogix: рейтинги ведущих пловцов мира