

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № ш46-13-834/2
от «31» августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

Класс 3

Количество часов 34

Уровень базовый
(базовый, углубленный)

Сургут, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию для 3 класса составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. №1643, от 31.12.2015 № 1576);

приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ № 46 с УИОП;

Положение о рабочих программах.

Рабочая программа разработана с учётом:

Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» А. П. Матвеев. (М.: Просвещение, 2012) и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 3 классы», автор А.П. Матвеев; - Москва. Просвещение, 2018г.), который включен в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г.

№253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.06.2015 № 576).

Программа отражает базовый уровень подготовки учащихся.

Изучение плавания в 3 классе направлено на достижение следующих целей:

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих основных задач:

1. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании;
2. Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание;
3. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений;
4. Формирование общих представлений о плавании, его значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. Развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
6. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Согласно учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение плавания в 3 классе отводится 34 часа в год из расчета 1 часа в неделю (34 учебных недели).

Результаты освоения программы

Личностные результаты

Личностные результаты описаны в п. 1.2.11 Целевого раздела основной образовательной программы начального общего образования, в п. 2.2.2.10 Содержательного раздела

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты описаны в п. 1.2. Целевого раздела основной образовательной программы основного общего образования, в п. 2.2.2.10 Содержательного раздела

Метапредметные результаты¹

Универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; – овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности с содержанием конкретного учебного
--------------------------------	---

Предметные результаты

№ п/п	Предметные результаты ² (выпускник научится/ выпускник получит возможность научиться)	Код требования (КУ) ³
1. Знания о физической культуре (раздел «плавание»)		
Выпускник получит возможность научиться:		
1	- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;	нет
2	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.	нет
Выпускник научится:		
3	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков плавания, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;	да
4	- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;	да
5	- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;	да
6	- организовывать места занятий физическими упражнениями и	да

²Перечень контролируемых умений (КУ) определяется педагогами по предметам: русский язык, литературное чтение, математика, информатика, иностранные языки, окружающий мир, география, - на основе Кодификаторов элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших основные общеобразовательные программы соответствующего уровня образования и предмета, опубликованных на сайте ИРО86 (<http://iro86.ru/index.php/rcoko/diagnostiki/diagnostika-uchebnykh-dostizhenij>); по предметам: ИЗО, музыка, технология, ФК - самостоятельно педагогами на основе Основной образовательной программы соответствующего уровня образования, с учётом рекомендаций примерных программ и программ к используемым учебно-методическим комплектам (графа "КУ" заполняется в формате да/нет).

³Указываются умения, которые подлежат итоговому контролю в конце учебного года (код или да/нет)

	подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
2. Способы физической деятельности		
<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>		
7	- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	нет
8	- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	нет
<i>Выпускник научится:</i>		
9	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;	да
10	- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (бассейне, спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	да
11	- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	да
Физическое совершенствование		
<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>		
12	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;	нет
13	- выполнять технически красиво стили плавания;	нет
14	- играть в подвижные игры;	да
15	- выполнять контрольные нормативы по плаванию;	нет
16	- выполнять стили плавания.	нет
<i>Выпускник научится:</i>		
17	- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	да
18	- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;	да

19	- выполнять технику плавания кроль на груди;	да
20	- выполнять технику плавания кроль на спине;	да
21	- выполнять повороты;	да
22	- выполнять старты;	да
23	- развитие выносливости;	да
24	- выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца.	да

Содержание программы

№ п/п	Тема раздела	Содержание	Код контролируемого содержания (КС)
1.	«Основы знаний о физической культуре (раздел «плавание»)»	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.	да
2.	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	Раздел содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.	да
3.	«Спортивно-оздоровительная деятельность»	Технические действия в воде. Правила поведения в воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.	да
		Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка»; скольжение, стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация	да

		движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.	
		Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).	да
		Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание только с помощью рук и ног).	да
		Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками», «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.	да
		Старты и повороты: в кроле на груди и кроле на спине со стартовой тумбочки и воды.	да
		Развитие выносливости: проплыть одним из способов без остановки 25 м в первом классе.	да

При отсутствии возможности проведения уроков плавания в бассейне уроки проводятся в спортивном зале или на уличной спортивной площадке (при благоприятных условиях: отсутствие дождя или снега) с сохранением тем в соответствии с календарным - тематическим планированием рабочей программы. Форма проведения уроков – имитационные упражнения. При отсутствии возможности заниматься в спортивном зале урок плавания проводится в лекционном зале или учебных кабинетах с отработкой теоретических знаний.

Тематический план

Раздел программы	3 класс
Теоретический раздел: Инструктаж техники безопасности	1 ч.
Спортивно-оздоровительная деятельность: - повторение базового материала - спортивный способ кроль на спине - спортивный способ кроль на груди - старты и повороты - плавание на выносливость - игры в воде	2ч 8 ч. 10 ч. 4 ч. 4ч. 5ч.
Итого:	34 ч.

Контрольные нормативы

класс	оценка	25 м в/с			25 м н/сп			50 м в/с			50 м н/сп		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
3	девочки	40	45	50	45	50	55	1.26	1.31	1.36	1.30	1.35	1.40
	мальчики	35	40	45	40	45	50	1.16	1.21	1.26	1.20	1.25	1.30

Информационное обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Название	Авторы	Наличие электронного приложения
Учебники, учебные пособия ⁴			
1.	учебник «Физическая культура 3 классы»	А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2018г.	

Тематическое планирование, 3 классы

№	Тема раздела/тема урока	Дата		Используемые ресурсы	Контролируемые элементы содержания	Контролируемые умения	Домашнее задание
		План	Факт				
1. Вводный.							
1	Входной контроль.			Инструкции по ТБ	Знания по ТБ и ПП на уроках плавания.	Соблюдение ТБ и ПП на уроках плаванию.	
2	Инструктаж по ИТБ-132-2016, ИТБ-133-2016.			Доски, колобашки, ласты, шайбы, секундомер, свисток	Умения выполнять базовые элементы плавания		стр 6-12
3	Повторение курса плавания 2 класс.			Доски, колобашки, ласты, шайбы, секундомер, свисток	Умения выполнять базовые элементы плавания		стр 57-61
2. Спортивный способ кроль на спине							
4	Повторение курса плавания 2 класс. Кроль на спине с движением ног			плавательные доски, свисток	Основные признаки техники работы ног кролем на спине.	Работа ног.	стр 96-98
5	Кроль на спине с движением рук			Колобашки, свисток	Основные признаки техники работы рук кролем на спине.	Работа рук.	стр 99-101
6	Кроль на спине в полной координации			Свисток.	Основные признаки техники плавания кролем на спине.	Координация движений.	стр14-17
7	Кроль на спине в полной координации			Свисток.	Основные признаки техники плавания кролем на спине.		стр 19-20
8	Кроль на спине в полной координации в ластах			Ласты, свисток.	Основные признаки техники плавания кролем на спине.		стр 21-22
9	Контрольный норматив кроль на спине 25 м с учетом времени.			Ласты, свисток.	Основные признаки техники плавания кролем на спине.		

10	Кроль на спине в полной координации в ластах			Секундомер, свисток.	Основные признаки техники плавания кролем на спине.	Время проплывания.	стр 22-24
11	Контрольный норматив 50 м кроль на спине на технику.			Свисток	Применение знаний и умений	Техника плавания.	
3. Спортивный способ кроль на груди.							
12	Кроль на груди с движением ног и дыханием.			доски	Основные признаки техники работы ног кролем на груди..	Работа ног	стр 25-28
13	Промежуточный контроль. Тест			плавательные доски, колобашки, свисток	Основные признаки техники работы рук кролем на груди.	Работа рук.	
14	Кроль на груди в координации			плавательные доски, колобашки, свисток	Основные признаки техники плавания кролем на груди.	Координация движений.	стр 33-39
15	Кроль на груди в координации			плавательные доски, колобашки, ласты	Основные признаки техники плавания кролем на груди		стр 40-42
16	Повторный инструктаж по ИТБ-132-2016, ИТБ-133-2016 Кроль на груди в координации			Инструкции по ТБ	Знания по ТБ и ПП на уроках плаванию.	Соблюдение ТБ и ПП на уроках плаванию.	стр 48-53
17	Кроль на груди в координации с дыханием			Свисток.	Основные признаки техники плавания кролем на груди		стр 43-45
18	Кроль на груди в координации в ластах			Ласты, свисток.	Умения согласовывать работу рук кролем в ластах	Работа ног в ластах.	стр 54-56
19	Контрольный норматив кроль на груди 50 м на технику.			Свисток.	Основные признаки техники плавания кролем на груди	Время проплывания.	
20	Кроль на груди в координации в ластах			Ласты, свисток.	Умения согласовывать работу рук кролем в ластах	Работа ног в ластах.	стр 54-56

21	Контрольный норматив 25 м кроль на груди с учетом времени.			Свисток.	Основные признаки техники плавания кролем на груди	Техника проплывания.	
4. Старты и повороты в кроле на груди							
22	Поворот "маятник" в кроле на груди			Свисток.	Основные признаки техники поворота «маятник».	Поворот «маятник».	стр 64-69
23	Поворот "маятник" в кроле на груди.			Свисток.	Знания выполнения поворота «Маятник».		стр 70-73
24	Старт с тумбочки			Свисток.	Основные признаки техники старта с тумбочки.	Старт.	стр 75-76
25	Поворот "маятник" и старты с тумбочки на технику.			Свисток.	Умение правильного выполнения старта с тумбочки и поворота «маятником»		стр 77-79
5. Выносливость в спортивных способах кроль на груди и на спине.							
26	умение проплывать отрезки 25 м кролем на спине			плавательные доски, ласты, свисток	Основные признаки техники плавания кролем.		стр 85-91
27	умение проплывать отрезки 25 м кролем на груди			Свисток.	Основные признаки техники плавания кролем.		стр 88-91

28	Контрольный норматив «дистанция здоровья».			Свисток, секундомер.	Умение правильно распределить силы на всю дистанцию.	Проплывание дистанции без остановки	
29	Контрольный норматив 50 м кролем на груди с учетом времени.			Свисток, секундомер.	Основные признаки техники плавания кролем на груди	Время проплывания.	
6. Подвижные игры в воде и эстафеты.							
30	«Красное знамя».			Свисток, «знамя».	Знать правила игры.	Соблюдение правил игры.	стр 96-98
31	«Чай чай выручай».			Свисток.	Знать правила игры.	Соблюдение правил игры.	Стр 99-101
32	Эстафеты.			Свисток.	Применение полученных умений.	Полученные навыки	стр 102-103
33	Эстафеты.			Свисток.	Применение полученных умений.	Полученные навыки	стр 104-106
34	Игры на выбор учащихся.			Свисток.	Знать правила игры.	Полученные навыки	