



Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 180 «ПОЛИФОРУМ»**

620073, г. Екатеринбург, Крестинского, 43

тел. (факс): 8(343) 218-48-58,

email: licey180@eduekb.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ
к Основной образовательной программе
начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11082172)

учебного предмета физическая культура
для обучающихся 3-х классов

Екатеринбург 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ»

Пояснительная записка модуля «Плавание»

Модуль «Плавание» (далее — модуль по плаванию, плавание) на уровне начального общего образования разработан для обучающихся 2–4 классов. Его цель — оказать методическую помощь учителю физической культуры при создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура». При разработке учтены современные тенденции в системе образования, а также возможности применения спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Плавание — одно из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием обладают значительным оздоровительным, воспитательным и прикладным потенциалом. Умение плавать — жизненно необходимый навык: он помогает сохранить жизнь, обеспечивает безопасность человека и снижает риск несчастных случаев в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья школьников. Они комплексно воздействуют на органы и системы растущего организма, повышают его функциональный уровень и служат важным инструментом закаливания.

В рамках реализации модуля освоение разных способов плавания помогает развивать у учащихся ключевые физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силу и выносливость.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию важных личностных качеств: целеустремлённости, настойчивости, самообладания, решительности, смелости, дисциплинированности и самостоятельности. Кроме того, такие занятия помогают обрести эмоциональный и психологический комфорт, а также создают основу для безопасного образа жизни.

Цель освоения модуля «Плавание» — обучить школьников базовому жизненно важному навыку плавания. Помимо этого, модуль направлен на становление общечеловеческой культуры и социального самоопределения учащихся, а также на формирование устойчивой мотивации к заботе о собственном здоровье и ведению здорового образа жизни посредством занятий физической культурой и спортом, в том числе с использованием средств плавания.

Задачи модуля «Плавание» включают:
обеспечить всестороннее и гармоничное развитие школьников, а также повысить объём их двигательной активности;

укрепить физическое, психологическое и социальное здоровье учащихся, развить основные физические качества, расширить функциональные возможности организма и сформировать культуру безопасного поведения на воде;

выработать у обучающихся навык плавания и научить применять его в разных условиях.

сформировать у обучающихся целостное представление о плавании — раскрыть его возможности и значимость для укрепления здоровья, физического развития и общей физической подготовки;

обучить основам техники плавания, а также правилам безопасного поведения в бассейне, во время отдыха у воды и в критических ситуациях;

развить культуру движений и расширить двигательный опыт учащихся за счёт упражнений в воде, имеющих как общеразвивающий, так и корректирующий эффект;

способствовать становлению общей культуры личности школьника средствами плавания, создать условия для его самореализации и самоопределения;

сформировать устойчивый учебно-познавательный интерес к предмету «Физическая культура» и мотивацию к занятиям спортом, а также учесть индивидуальные потребности обучающихся в физической активности;

популяризировать плавание в школе: вовлекать заинтересованных и способных учеников в работу спортивных клубов и секций, готовить их к участию в соревнованиях;

выявлять, развивать и поддерживать одарённых в спортивном плане детей.

Место и роль модуля «Плавание»

Модуль доступен для освоения всеми обучающимися — независимо от пола и исходного уровня физической подготовленности. Он позволяет существенно расширить спектр физкультурно-спортивных направлений, реализуемых в общеобразовательной организации.

Интеграция модуля по плаванию служит важным связующим звеном в системе физического воспитания школьников. Она способствует освоению не только содержательных компонентов и модулей по лёгкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, но и программ внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, а также работы школьных спортивных клубов. Кроме того, модуль помогает в подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

По завершении модуля у учащихся формируются целостные представления о плавании и устойчивые навыки, которые они смогут применять в разных

условиях. Школьники осваивают основы техники различных способов плавания, а также учатся грамотно и безопасно вести себя в бассейне, во время отдыха у воды и в критических ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

3 КЛАСС

Знания о плавании.

История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).

Характеристика стилей плавания.

Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Игры и развлечения на воде.

Словарь терминов и определений по плаванию.

Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоёмах, инвентаре и оборудовании для занятий плаванием.

Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоёмах. Форма одежды для занятий плаванием.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.

Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.

Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения.

Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.

Игры: на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, с выдохами в воду, с прыжками в воде, с мячом.

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).

Учебные прыжки в воду.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды, упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

Содержание модуля «Плавание» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

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

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;

ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

Метапредметные результаты

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

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно- спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приемов и способов плавания;

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

Предметные результаты

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

понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

умение преодолевать чувство страха перед водой и быстро осваиваться в водной среде после прыжка и длительного погружения;

умение характеризовать двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине;

знание правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

умение 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;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению упражнений в воде;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании, участие в соревнованиях по плаванию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (3 КЛАСС)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Инструктажи по охране труда и вводные занятия					
1.1	Инструктаж по охране труда при занятиях физической культурой (девочки)	1	1		
1.2	Инструктаж по охране труда при занятиях физической культурой (мальчики)	1	1		
1.3	Инструктаж по охране труда при занятиях в бассейне. Профилактика травматизма в воде	2	1		
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Общая физическая подготовка и имитационные упражнения					
2.1	Общая физическая подготовка	2		1	
2.2	Имитационные движения руки кроль	4		1	
Итого по разделу		6			
Раздел 3. Освоение скольжения и базовых элементов в воде					
3.1	Скольжение на груди с помощью гребков рук	2			
3.2	Скольжение на груди и на спине с помощью гребков рук	2			
3.3	Контрольный: скольжение на груди и на спине	2		1	
3.4	Инструктаж по охране труда при занятиях в бассейне	2	1		

Итого по разделу		8			
Раздел 4. Освоение техники кроля на груди					
4.1	Разучивание дыхания в скольжении на груди с движением ноги кроль	2			
4.2	Скольжение с работой рук и ног на груди и на спине	2			
4.3	Скольжение на груди/спине с дыханием и работой рук и ног	4			
4.4	Разучивание техники движений рук в кроле	2			
4.5	Согласование движений рук и ног в кроле на груди на задержке дыхания	2			
4.6	Контрольный: кроль на груди на задержке дыхания	2		1	
Итого по разделу		14			
Раздел 5. Освоение техники плавания на спине					
5.1	ИОТ при занятиях в бассейне. Правила поведения на воде. Гигиена пловца	2	1		
5.2	Согласование дыхания с движением рук в кроле на груди	2			
5.3	Плавание на спине с элементарными движениями рук	2			
5.4	Согласование дыхания с работой рук и ног в кроле на груди	2			
5.5	Плавание на спине по элементам и связкам	2		1	
5.6	Разучивание техники движений рук на спине	4			
Итого по разделу		14			

Раздел 6. Совершенствование техники кроля и плавания на спине					
6.1	Совершенствование плавания кроля на груди	2			
6.2	Согласование движений рук и ног при плавании на спине	2			
6.3	Плавание на спине с дыханием в координации	4			
6.4	Контрольный: кроль на груди и на спине	2		1	
Итого по разделу		10			
Раздел 7. Освоение элементов других стилей и поворотов					
7.1	Беседа: Предупреждение простудных и грибковых заболеваний. Освоение техники учебных поворотов	2	1		
7.2	Изучение движений ноги дельфин	2			
7.3	Изучение движений руки брасс	2			
7.4	Дельфин с гребками рук и ног	2			
7.5	Разучивание движений ноги брасс	2			
7.6	Техника движений рук и ног дельфином и брассом	2		1	
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	7	

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
1	Инструктаж по охране труда при занятиях физической культурой (девочки)	1		1	
2	Инструктаж по охране труда при занятиях физической культурой (мальчики)	1		1	
3	Имитационные движения руки кроль	1			
4	Имитационные движения руки кроль	1			
5	Общая физическая подготовка	1			
6	Общая физическая подготовка	1			
7	Имитационные движения руки кроль	1			
8	Имитационные движения руки кроль	1			
9	Инструктаж по охране труда при занятиях в бассейне. Профилактика травматизма в	1	1		

	воде				
10	Инструктаж по охране труда при занятиях в бассейне. Профилактика травматизма в воде	1	1		
11	Скольжение на груди с помощью гребков рук	1			
12	Скольжение на груди с помощью гребков рук	1			
13	Скольжение на груди и на спине с помощью гребков рук	1			
14	Скольжение на груди и на спине с помощью гребков рук	1			
15	Контрольный: скольжение на груди и на спине	1		1	
16	Контрольный: скольжение на груди и на спине	1		1	
17	Инструктаж по охране труда при занятиях в бассейне	1		1	
18	Инструктаж по охране труда при занятиях в бассейне	1		1	
19	Разучивание дыхания в скольжении на груди с движением ноги кроль	1			

20	Разучивание дыхания в скольжении на груди с движением ноги кроль	1			
21	Скольжение с работой рук и ног на груди и на спине.	1			
22	Скольжение с работой рук и ног на груди и на спине.	1			
23	Скольжение на груди с дыханием и с работой рук и ног	1			
24	Скольжение на груди с дыханием и с работой рук и ног	1			
25	Скольжение на спине с работой рук и ног с дыханием.	1			
26	Скольжение на спине с работой рук и ног с дыханием.	1			
27	Разучивание техники движений рук в кроле.	1			
28	Разучивание техники движений рук в кроле.	1			
29	Согласования движений рук и ног в кроле на груди на	1			

	задержке дыхания				
30	Согласования движений рук и ног в кроле на груди на задержке дыхания	1			
31	Контрольный: кроль на груди на задержке дыхания.	1		1	
32	Контрольный: кроль на груди на задержке дыхания.	1		1	
33	ИОТ при занятиях в бассейне. Правила поведения на воде. Гигиена пловца.	1	1		
34	ИОТ при занятиях в бассейне. Правила поведения на воде. Гигиена пловца.	1	1	0	
35	Согласование дыхания с движением рук в кроле на груди	1			
36	Согласование дыхания с движением рук в кроле на груди	1			
37	Плавание на спине с элементарными движениями рук	1			

38	Плавание на спине с элементарными движениями рук	1			
39	Согласования дыхания с работой рук и ног в кроле на груди	1			
40	Согласования дыхания с работой рук и ног в кроле на груди	1			
41	Плавание на спине по элементам и связкам	1			
42	Плавание на спине по элементам и связкам	1			
43	Разучивание техники движений рук на спине.	1			
44	Разучивание техники движений рук на спине.	1			
45	Разучивание техники движений рук на спине.	1			
46	Разучивание техники движений рук на спине.	1			
47	Совершенствование плавания кроля на груди	1			
48	Совершенствование плавания кроля на груди	1			

49	Согласование движений рук и ног при плавании на спине	1			
50	Согласование движений рук и ног при плавании на спине	1			
51	Плавание на спине с дыханием в координации	1			
52	Плавание на спине с дыханием в координации	1			
53	Плавание на спине с дыханием в координации	1			
54	Плавание на спине с дыханием в координации	1			
55	Контрольный: кроль на груди и на спине	1		1	
56	Контрольный: кроль на груди и на спине	1		1	
57	Беседа: Предупреждение простудных и грибковых заболеваний. Освоение техники учебных поворотов	1	1		
58	Беседа: Предупреждение простудных и грибковых заболеваний. Освоение техники учебных поворотов	1	1		

59	Изучение движений ноги дельфин	1			
60	Изучение движений ноги дельфин	1			
61	Изучение движений руки брасс	1			
62	Изучение движений руки брасс	1			
63	Дельфин с гребками рук и ног	1			
64	Дельфин с гребками рук и ног	1			
65	Разучивание движений ноги брасс	1			
66	Разучивание движений ноги брасс	1			
67	Техника движений рук и ног дельфином и брассом	1		1	
68	Техника движений рук и ног дельфином и брассом	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	7	