

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Правительство Санкт-Петербурга

ГБОУ средняя школа №305

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Зориков Б.Н.
Протокол №5 от «24» 06
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор ГБОУ
средняя школа №305
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга**

Директор ГБОУ средняя школа №305 Казанцева Е.А.

Казанцева Е.А.
Приказ №414 от «24» 06
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6774106)

учебного предмета Плавание

для обучающихся 2-3 классов

Санкт-Петербург 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПЛАВАНИЕ

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПЛАВАНИЕ

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного

физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут

использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПЛАВАНИЕ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 34 часа: во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПЛАВАНИЕ

Естественные основы

2 -3 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально – психологические основы

2 – 3 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

2 – 3 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Подвижные игры на воде

2 – 3 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

Стили плавания

2 - 3 классы. Кроль на груди, кроль на спине, погружение под воду, старты, повороты различными способами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:

- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Плавание	34	0	34	https://infourok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Плавание	34	0	34	https://infourok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Инструктаж по технике безопасности в воде. Инструктаж по личной гигиене. ОРУ в воде Освоение с водой.	1	0	1
2	Виды ходьбы по дну. Выпрыгивания из под воды без погружения.	1	0	1
3	Ходьба по дну. Прыжки в воде. Подвижные игры.	1	0	1
4	Упр-я на погружения под воду. Задержка дыхания. Прохождение под водой 2-4 м.	1	0	1
5	Упр-я на погружения. Открывание глаз под водой. Игры "Смотри в глаза друг другу" , "Сосчитай пальцы", "Умывание".	1	0	1
6	"Умывание" "Поплавок" "МЕДУЗА" "Всплыть поплавком" Игра "Мяч тренеру" Виды ходьбы по дну.	1	0	1
7	Упр-я на всплывание и лежание на воде.	1	0	1
8	Упр-я на всплывание и лежание на воде (с опорой, без опоры)	1	0	1
9	Изучение скольжений на спине , на груди с опорой (доской). Игры "Стрелочкой". "Скользящие стрелы"	1	0	1

10	Выполнение скольжений на груди с опорой (доской)., без опоры.	1	0	1
11	Упр-я на всплытие и лежание на воде. "Поплавок". "Медуза". Выполнение скольжений.	1	0	1
12	Изучение спадов в воду. Техника прыжков воду на суше.	1	0	1
13	Соверш-е спадов в воду.	1	0	1
14	Подныривания. Ныряние за предметом. Из седа на бортике спрыгивания с погружением с головой.	1	0	1
15	Скольжения с выдохом в воду. Подвижные игры на воде.	1	0	1
16	Скольжения на груди с различным положением рук. Игра "Кто выиграл старт".	1	0	1
17	Скольжения на спине с различным положением рук. Скольжения на спине с последующим переворотом на грудь.	1	0	1
18	Движение ногами кролем. Плавание с доской. Скольжения на груди с подключением работы ног.	1	0	1
19	Плавание кролем на груди с различным положением рук. Работа ног с доской.	1	0	1
20	Вдохи с поворотом головы в сторону. Плавание с доской с выдохом в воду.	1	0	1
21	Движение рук кролем.. Работа ног с доской.	1	0	1

22	Стоя на дне выполнение руками кроль,потом опустив лицо в воду и задержав дыхание. Скольжения с движением рук кролем.	1	0	1
23	Стоя на дне согласование дыхания с движением рук кролем. Попытки плавать кролем с доской между ног.	1	0	1
24	Спады с бортика в воду. Плавание кролем на груди с попыткой поворота головы для вдоха один раз за несколько гребков. Плавание кролем с доской.	1	0	1
25	Подныривания.Плавание кролем с попыткой поворота головы для вдоха.	1	0	1
26	Игры с мячом в воде. Проплывание с доской 25 м. работа ногами.	1	0	1
27	Попытки плавания кролем на груди с согласованием работы рук и ног. Игры на воде.	1	0	1
28	Соревнования лежа на доске. Соверш-е плавания кролем на груди с согласованием работы рук и ног.	1	0	1
29	Игра "Слушай сигнал", "Салки с мячом". Ходьба по дну.	1	0	1
30	Плавание кролем на груди. Игры "Карусель" "Слушай сигнал" "Салки с мячом"	1	0	1
31	Скольжение на спине с работой ног с доской и без доски.	1	0	1

32	Согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине.	1	0	1
33	Плавание кролем на спине. Игры на воде.	1	0	1
34	Плавание кролем на спине. Игры на воде.	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Техника безопасности и личная гигиена. Упражнения с нырянием.	1	0	1
2	Плавние. Ходьба в воде выпрыгивания игры.	1	0	1
3	Плавание. Бег в воде прыжки с продвижением, игры.	1	0	1
4	Плавание. Упр. на погружения с задержкой дыхания: звездочки, стрелки.	1	0	1
5	Плавание. Открывание глаз под водой игры-гляделки.	1	0	1
6	Плавание. Передвижения в воде, ныряние, игры с заданием.	1	0	1
7	Плавание. Упр. с нырянием кроль- спина.	1	0	1
8	Плавание. Упр. с доской- дыхание, работа ног.	1	0	1
9	Плавание. Звездочка, стрелка на спине, движение рук.	1	0	1
10	Плавание.Прыжки в воду, спады, игра.	1	0	1
11	Плавание. Спина кроль- работа рук.	1	0	1
12	Плавание. Кроль спина Спады. игры.	1	0	1
13	Плавание. Кроль спина- закрепление. Проплывание на скорость.	1	0	1

14	Плавание. Кроль грудь с произвольным дыханием.	1	0	1
15	Плавание. Кроль на груди с доской - вдох.	1	0	1
16	Плавание. Подвижные игры, эстафеты в воде.	1	0	1
17	Плавание. Скольжение на груди с различным положением и движением рук.	1	0	1
18	Плавание. Отработка дыхания в различных движениях.	1	0	1
19	Плавание. Кроль грудь- упр. на движение головы, рук.	1	0	1
20	Плавание. Прыжковые и дыхательные упр. , ныряние.	1	0	1
21	Плавание. Спина- до 50м. Грудь- работа рук и ног.	1	0	1
22	Плавание. Кроль грудь- движение рук с поплавком, доской.	1	0	1
23	Плавание. Кроль грудь до 50м с сохранением стиля.	1	0	1
24	Пл. совершенствование работы рук в кроле.	1	0	1
25	Пл. спрыгивания в воду,ныряние в глубину.	1	0	1
26	Пл. подв. игры и упр. с мячами.	1	0	1
27	Упр. на закрепление техники плавания.	1	0	1
28	Упражнения на закрепление техники плавания.	1	0	1

29	Пл. проплывание отрезков по 50м. игры.	1	0	1
30	Дист. 25м. кроль- грудь,спина.	1	0	1
31	Пл. развитие выносливости, техника плавания, прыжки.	1	0	1
32	Пл. Брасс- закрепление техники, старты.	1	0	1
33	Пл. дист. 75, 50м, 25м техника .	1	0	1
34	Пл. повороты, прыжки, игры.	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Комплексная программа физического воспитания 1-4 классы / Изд.
«Просвещение» Москва 2020 год / авт. В.И. Лях, А.А.Зданевич
2. Физическая культура. 1-4 классы: комплексная программа
физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича / авт.-сост.
А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2020г.
3. Физическая культура. 1-4 классы: развернутое тематическое
планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха,
Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона / авт.-сост. М.И.Васильева (и др.). –
Волгоград: Учитель, 2020г.
4. Поурочные разработки по физической культуре 1-4-3-е изд.-
М.:ВАКО,2018.Патрикеев А.Ю. 5. Типовая сквозная программа «Юный
пловец», А.Никулин, Е.Никулина, 2018 г.
6. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт., 2019г.
7. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев,
С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2019.

8. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы»,
Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2020.
9. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,
2020.
10. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,
2018.
11. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ
Сфера», 2015.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://infourok.ru/>