

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 6781099)

учебного предмета Плавание

для обучающихся 5 классов

Санкт-Петербург 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Плавание

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Плавание

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Плавание В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 34 часа: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Плавание

5 КЛАСС

Каждый урок физической культуры имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является больший акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Учащиеся должны выработать умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями и использовать их в свободное время.

В процессе уроков учитель определяет предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом уроке учитель уделяет воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, соблюдения гигиенических норм.

- **Знания о физической культуре:** возрождение Олимпийских игр современности; содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- **Способы физкультурной деятельности:** технически правильно осуществлять изученные двигательные действия, использовать их в соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения.
- **Физическое совершенствование:**
- **в плавании:** выполнять упражнения изучаемых видов плавания одними руками и ногами; проплывать дельфином 25м; кролем на спине, брасом, кролем на груди 50 м; выполнять простые и скоростные повороты; выполнять стартовый прыжок в воду вниз головой;

- ***в сухом плавании:*** составлять комплекс ОРУ без предметов и с предметами, выполнять специальные упражнения изучаемых способов плавания; выполнять упражнения СФП; проводить разминку перед занятиями на воде;
- ***физическая подготовленность:*** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей учащихся 5 класса.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности в плавании и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по плаванию.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
 - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к

людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности,

планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 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 **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Плавание. Техника безопасности в воде. Личная гигиена, проверка умений.	1	0	1	https://infourok.ru/
2	Плавание. Спады и соскоки в воду, погружения. Игры.	1	0	1	https://infourok.ru/
3	Плавание. Скольжения на груди, спады, игры.	1	0	1	https://infourok.ru/
4	Пл. Погруж. с задержкой дыхания упражн. под водой.	1	0	1	https://infourok.ru/
5	Пл. Скольжения на груди с разл. полож. рук.	1	0	1	https://infourok.ru/
6	Пл. Скольжения на груди, спине. упр. на дыхание.	1	0	1	https://infourok.ru/
7	Упр. с подныриванием, лежание на воде, игры.	1	0	1	https://infourok.ru/
8	Пл. Скольжения с дыханием, работа рук.	1	0	1	https://infourok.ru/
9	Пл. Стрелка кроль спина.	1	0	1	https://infourok.ru/
10	Пл. Движение ног в различных положениях, плавание с доской.	1	0	1	https://infourok.ru/
11	Пл. Движения рук, ног при плавании с доской.	1	0	1	https://infourok.ru/
12	Пл. кроль- спина в полном согласовании.	1	0	1	https://infourok.ru/

13	Пл. движения рук в кроле в сочетании с дыханием.	1	0	1	https://infourok.ru/
14	Пл. кроль с доской работа рук, ног.	1	0	1	https://infourok.ru/
15	Пл. отработка поворота головы при вдохе.	1	0	1	https://infourok.ru/
16	Пл. Кроль в полной координации, игра.	1	0	1	https://infourok.ru/
17	Пл. Упр. с доской на закрепление движений	1	0	1	https://infourok.ru/
18	Пл. закрепление умений в кроле.	1	0	1	https://infourok.ru/
19	Пл. кроль- грудь закрепление.	1	0	1	https://infourok.ru/
20	Пл. кроль- грудь, упр. с доской. в парах.	1	0	1	https://infourok.ru/
21	Пл. упр. на освоение под водой	1	0	1	https://infourok.ru/
22	Пл. отрезки по 25,50м на скорость	1	0	1	https://infourok.ru/
23	Пл. Развитие плав.выносливости, ныряние.	1	0	1	https://infourok.ru/
24	Пл. развитие спец. выносливости.	1	0	1	https://infourok.ru/
25	Пл. кроль с задержкой дыхания на 1,2, 3, гребка.	1	0	1	https://infourok.ru/
26	Пл. дистанции 25м, 50м на время.	1	0	1	https://infourok.ru/
27	Пл. развитие двигат. качеств, плавание до 200м.	1	0	1	https://infourok.ru/
28	Проплывание дист. до 150м , спады, ныряние.	1	0	1	https://infourok.ru/
29	Пл. Закрепление техники, развитие выносливости.	1	0	1	https://infourok.ru/
30	Дистанции 25м на результат.	1	0	1	https://infourok.ru/
31	ПЛ. отрезки по 75, 50, 25 метров.	1	0	1	https://infourok.ru/
32	Пл. Брасс до 100м,разв. выносл, игры	1	0	1	https://infourok.ru/
33	Пл. сдача нормат. ГТО по плаванию.	1	0	1	https://infourok.ru/

34	Пл. закрепление освоенного материала, игры.	1	0	1	https://infourok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы / Изд. «Просвещение» Москва 2020 год / авт. В.И. Лях, А.А.Зданевич
2. Физическая культура. 1-11 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, 2020
3. Физическая культура. 1-11 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, 2020
4. Поурочные разработки по физической культуре.5класс.-2-е изд.- М.:ВАКО,2018г.
5. Типовая сквозная программа «Юный пловец», А.Никулин,

Е.Никулина, 2018 г.

6. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт.,2019

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://infourok.ru>