МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Чувашской Республики
Управление образования администрации г. Чебоксары
МАОУ "СОШ №1" г. Чебоксары"

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО учителей начальных классов	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ «СОШ №1» г. Чебоксары
Жаркова Н.Л._____	Олейникова В.В._____	Николаева Т.Л._____
Протокол № 5 от 20.05.2026 г.	Справка б/н от 24.05. 2026 г.	Приказ № О-264а от 29.05.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
Модуль «Плавание»
для обучающихся 1 – 4 классов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AA B30F 30C8 C8EF 2F39 FDEB C96E 01AC 57
Кому выдан: Николаева Татьяна Львовна
Действителен: с 10.11.2025 до 10.02.2027

Чебоксары 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль «Плавание» (далее – модуль по плаванию, плавание) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания.

При реализации модуля владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля «Плавание» является обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачами изучения модуля «Плавание» являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;

- формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами
- плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;
- популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля «Плавание»

Модуль «Плавание» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по плаванию поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных мероприятиях.

По итогам прохождения модуля по плаванию у обучающихся возможно сформировать общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Общее число часов, рекомендованных для изучения плавания – 68 часов: в 1 классе –17 часов (1 час в неделю), во 2 классе –17 часов (1 час в неделю), в 3 классе – 17 часов (1 часа в неделю), в 4 классе – 17 часов (1 час в неделю).

Содержание модуля «Плавание»

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 водоемах, инвентаре и оборудованию 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 водоемах. 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 на мировых первенствах, чемпионатах Европы, Олимпийских играх;
- 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 приёмов и способов плавания;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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 общего 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

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Старт прыжком со стартовой тумбы	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
2	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
3	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
4	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
5	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
6	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
7	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
8	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
9	Плавание кролем на груди	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
10	Плавание кролем на спине	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php

11	Плавание брассом	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
12	Плавание брассом	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
13	Повороты при плавании брассом	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
14	Повороты при плавании брассом	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
15	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	17	

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Старт прыжком со стартовой тумбы	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
2	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
3	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php

4	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
5	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
6	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
7	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
8	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
9	Плавание кролем на груди	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
10	Плавание кролем на спине	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
11	Плавание брассом	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
12	Плавание брассом	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
13	Повороты при плавании брассом	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
14	Повороты при плавании брассом	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
15	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	17	

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Старт прыжком со стартовой тумбы	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
2	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
3	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
4	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
5	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
6	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
7	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
8	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
9	Плавание кролем на груди	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
10	Плавание кролем на спине	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
11	Плавание брассом	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
12	Плавание брассом	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/

13	Повороты при плавании брассом	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
14	Повороты при плавании брассом	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
15	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	17	

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Старт прыжком со стартовой тумбы	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
2	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
3	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php

4	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
5	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
6	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
7	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
8	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
9	Плавание кролем на груди	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
10	Плавание кролем на спине	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
11	Плавание брассом	1	0	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
12	Плавание брассом	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
13	Повороты при плавании брассом	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
14	Повороты при плавании брассом	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
15	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	0	1	http://plavanieinfo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	17	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В. И. Лях. «Комплексная программа по ФК»
Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998
В. М. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 2012
Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985 с. 27-38.
Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991
Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1993
Н. Ж. Булгакова «Плавание», 2001г., М.
Л. А. Макаренко «Программа подготовки юных пловцов» М
Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000
Кислов А.А. , Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания
www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания
www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания http://swim-video.ru/ - видео по плаванию
https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание»
http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании
http://plavanieinfo.ru/ - все о плавании и влиянии на здоровье
http://forumswimming.ru/forum/5-93-1 - форум «Спортивное плавание»
https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie - литература о плавании
http://swim7.narod.ru/ - сайт тренеров по обучению плаванию
яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих