Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

лицей № 486

Выборгского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МО учителей физической культуры	Педагогический совет	Директор
		Васильева Ю.В.
Протокол № 1 от «28» 08 2026 г.	Протокол № 1 от «31» 08 2026 г.	Приказ № 61 от «31» 08 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 70A42BA7FAD459CE4376C3C754C19C1E
Владелец: Васильева Юлия Владимировна
Действителен: с 29.09.2026 до 23.12.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Плавание для всех»

для обучающихся возраста 8-9 лет

Составитель:
Денисенко М.М.

Санкт-Петербург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности **«Плавание для всех»** разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования и с учётом содержания учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание»). Программа направлена на формирование у младших школьников жизненно необходимого навыка плавания, укрепление здоровья, закаливание, профилактику травматизма и безопасного поведения на воде.

Программа реализуется в рамках *спортивно-оздоровительной деятельности*.

В основу рабочей программы по курсу взята программа «Плавание для всех», утвержденная распоряжением Правительства РФ № 263-р от 07.02.2024, которая разработана по поручению Президента России в рамках реализации Стратегии развития физической культуры и спорта.

Актуальность программы

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент здоровья, поэтому обучение плаванию является мощным средством профилактики гиподинамии, укрепления опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы. Умение держаться на воде и знать правила безопасности — критически важно для сохранения жизни ребенка.

Отличительной особенностью программы для обучающихся 8-9 лет является то, что она является **вводной (начальной)**; главный акцент делается на игровой форме обучения, снятие страха перед водой (водобоязни) и освоение базовых элементов (погружение, выдох в воду, лежание, скольжение).

Цели и задачи

Цель программы: формирование у обучающихся начальных навыков плавания, преодоление водобоязни, укрепление здоровья, закаливание организма и освоение базовых правил безопасного поведения на воде.

Задачи:

- **Образовательные:** сформировать знания о правилах гигиены и безопасности в бассейне; обучить правильному дыханию (вдох над водой, выдох в воду); обучить базовым элементам плавания (погружение, лежание, скольжение, работа ног кролем с доской).
- **Развивающие:** развивать координацию движений, гибкость, ловкость; содействовать формированию правильной осанки.
- **Оздоровительные:** укреплять мышечный корсет, улучшать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем; способствовать закаливанию детского организма.

- **Воспитательные:** воспитывать дисциплинированность, смелость, решительность; формировать умение слушать учителя и работать в коллективе; прививать любовь к водным видам спорта.
- **Прикладные:** обучить умению безопасно входить в воду, выходить из нее, ориентироваться под водой.

Место курса в образовательном процессе

В 2026-2027 уч.г. программа рассчитана на обучающихся 2 классов, 1 час в неделю, 34 часа в год. Занятия проводятся в бассейне. Программа включает теоретическую и практическую подготовку, а также общую физическую подготовку на суше и игровые упражнения в воде.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

- **Теоретическая подготовка:** Правила поведения в бассейне и раздевалке. Личная гигиена до и после занятий. Значение плавания для здоровья.
- **Освоение с водой:** Спуск в воду и выход из нее. Передвижение по дну бассейна шагом, бегом, прыжками. Погружение с головой. Задержка дыхания. Выдох в воду.
- **Лежание и скольжение:** Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звезда» на груди и на спине. Скольжение на груди с доской и без, на спине.
- **Основы техники кроля:** Работа ног кролем (попеременно) у бортика, с доской, на задержке дыхания. Имитация гребков руками на суше и в воде (элементы «собачки»).
- **Игры на воде:** Подвижные игры, развивающие координацию и смелость.

Формы, методы и структура занятий

Формы: групповые практические занятия в воде; теоретические беседы и инструктажи; занятия на суше (ОФП, имитация); игры на воде; эстафеты; контрольные занятия.

Методы:

- *Словесные:* объяснение, рассказ, инструктаж, разбор.
- *Наглядные:* показ, демонстрация, использование игрушек и наглядных пособий.
- *Практические:* игровой метод (основной), повторный, целостно-раздельный.
- *Методы контроля:* наблюдение, оценка выполнения упражнений.

Структура занятия:

1. *Подготовительная часть:* построение, инструктаж, разминка на суше (5-7 мин).
2. *Основная часть:* освоение с водой, упражнения у бортика, игры, эстафеты (25-30 мин).

3. *Заключительная часть:* упражнения на расслабление и восстановление дыхания, подведение итогов (3-5 мин).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- готовность соблюдать правила безопасности на воде;
- проявление смелости при погружении и лежании на воде;
- умение взаимодействовать в игровой деятельности со сверстниками;
- осознание важности занятий плаванием для здоровья.

Метапредметные результаты:

- умение контролировать свои действия по инструкции учителя;
- умение выполнять упражнения на задержку дыхания и восстановление ритма;
- планирование последовательности действий при выполнении упражнений.

Предметные результаты:

К концу года обучающийся **научится**:

- выполнять спуск в воду и передвигаться по бассейну без страха;
- задерживать дыхание под водой на 5–10 секунд и делать выдох в воду;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Звезда» на груди и спине;
- проплывать скольжением на груди (до 5–7 метров) и с доской (до 15 метров);
- выполнять работу ног кролем у бортика и с доской в положении на груди.

Организационно-педагогические условия

Материально-технические условия:

- бассейн;
- спасательные средства (круги, шесты);
- плавательные доски (детские), нудлы (лапши для плавания), тонущие игрушки;
- секундомеры, свисток;
- аптечка первой помощи;
- гимнастические скамейки, маты, мячи.

Учебно-методическое обеспечение

- Методические разработки по обучению плаванию детей младшего школьного возраста.
- Комплексы упражнений на суше (имитация плавания).

- Карточки заданий и схемы техники.
- Видеоуроки и цифровые образовательные ресурсы.
- Журнал посещаемости и медицинский журнал.

Цифровые образовательные ресурсы:

- https://resh.edu.ru/subject/9/1/
- http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
- https://www.gto.ru/norms

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ_2 КЛАСС

№	Тема	Содержание занятия	Часы
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне. Гигиена.	Теория: правила безопасности, гигиенические требования. Экскурсия по бассейну. ОРУ на суше.	1
2	Освоение с водой: спуск, передвижение.	Спуск по лестнице, передвижение шагом и бегом по дну, держась за поручень.	1
3	Погружение с головой. Задержка дыхания.	Упражнения «Умывание», «Дождик». Погружение с головой на счет 1-3.	1
4	Выдох в воду.	Вдох над водой, выдох в воду через рот. Упражнение «Пузыри».	1
5	Упражнение «Поплавок».	Группировка под водой, всплывание спиной вверх. Задержка дыхания.	1
6	Упражнение «Медуза».	Лежание на воде на груди с задержкой дыхания, руки и ноги расслаблены.	1
7	Упражнение «Звезда» на груди.	Лежание на груди с разведенными руками и ногами, задержка дыхания.	1
8	Упражнение «Звезда» на спине.	Лежание на спине с доской и без. Свободное дыхание.	1
9	Скольжение на груди с доской.	Отталкивание от бортика, скольжение на груди с доской, работа ног — «фонтан».	1
10	Скольжение на спине с доской.	Отталкивание от бортика, скольжение на спине, доска за головой.	1
11	Игры на воде: «Поплавок», «Звезда».	Подвижные игры, развивающие координацию и смелость.	1
12	Работа ног кролем у бортика.	Имитация движений ног на суше. Работа ног в воде у бортика (сидя, лежа на животе).	1
13	Скольжение на груди без доски.	Отталкивание от бортика, руки вытянуты вперед («стрела»), скольжение на задержке дыхания.	1
14	Работа ног кролем с доской на груди.	Движения ногами «фонтаном» от бедра при скольжении с доской.	1

№	Тема	Содержание занятия	Часы
15	Согласование дыхания с работой ног.	Поворот головы на вдох, выдох в воду во время работы ног с доской.	1
16	Работа ног кролем с доской на спине.	Движения ногами на спине с доской, удержание равновесия.	1
17	Игры на воде с мячом.	Перебрасывание мяча в воде, эстафеты с мячом.	1
18	Эстафеты с доской.	Командные эстафеты с использованием плавательных досок.	1
19	Упражнения на гибкость и координацию на суше.	Наклоны, вращения, упражнения на растяжку.	1
20	Гребковые движения руками (элементы).	Имитация гребков руками на суше. Упражнение «Собачка» (продвижение на руках с работой ног).	1
21	Совершенствование скольжения.	Скольжение на дальность (кто дальше проскользит).	1
22	Контроль: проплывание 10 м с доской (на груди).	Оценка техники работы ног и умения держаться на воде.	1
23	Прыжки в воду с бортика.	Соскок в воду вниз ногами (с поддержкой). Погружение с головой.	1
24	Ныряние и ориентирование под водой.	Доставание игрушек со дна бассейна (на мелководье).	1
25	Дыхательные упражнения в воде.	Задержка дыхания, выдохи в воду (серия из 5-6 выдохов).	1
26	Игры на воде «Водолазы».	Ныряние за предметами, погружение с головой.	1
27	Совершенствование работы ног на спине.	Плавание на спине с доской, работа ног, контроль положения тела.	1
28	Совершенствование работы ног на груди.	Плавание на груди с доской, работа ног «фонтан».	1
29	Комбинированное плавание с доской.	Чередование плавания на груди и на спине с доской.	1
30	Эстафеты с элементами плавания.	Смешанные эстафеты (скольжение, ныряние, плавание с доской).	1

№	Тема	Содержание занятия	Часы
31	Контрольное занятие: 15 м с доской.	Итоговая проверка навыков плавания с доской (на груди или спине).	1
32	Итоговое занятие: «Веселые старты на воде».	Праздник на воде, игры и эстафеты.	1
33	Подведение итогов года.	Награждение, беседа о достижениях.	1
34	Задание на лето. Безопасность на открытой воде.	Беседа о правилах поведения на реках и озерах летом. Рекомендации.	1