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 10-17 лет

Составители:
Горшков О.Ю.
Денисенко М.М.
Ревель М.А.
Деньгина В.С.

Санкт-Петербург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности **«Плавание для всех»** разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования, с учётом содержания учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание»). Программа направлена на формирование жизненно необходимого навыка плавания, укрепление здоровья, развитие физических качеств, 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

Плавание — жизненно необходимый навык, эффективное средство укрепления здоровья, закаливания, профилактики гиподинамии. Программа обеспечивает преемственность урочной и внеурочной деятельности, готовит к выполнению нормативов ГТО.

Отличительные особенности программы: уровневая дифференциация (4 класс — пропедевтика, 5–7 — базовый, 8 — совершенствование, 11 — прикладная и допризывная подготовка); выраженный прикладной компонент (спасание, транспортировка, плавание с грузом).

Цели и задачи

Цель: формирование у обучающихся 4–11 классов жизненно необходимого навыка безопасного поведения на воде, владения спортивными и прикладными способами плавания, укрепление здоровья, развитие физических качеств, подготовка к выполнению нормативов ГТО и будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- **Образовательные:** обучить технике спортивных способов (кроль на груди/спине, брасс, дельфин, на боку), стартам, поворотам; обучить прикладным навыкам (спасание, транспортировка, плавание в одежде).
- **Развивающие:** развивать выносливость, быстроту, силу, координацию; совершенствовать функциональные возможности организма.
- **Оздоровительные:** укреплять здоровье, формировать осанку, содействовать закаливанию.
- **Воспитательные:** воспитывать дисциплинированность, смелость, коллективизм, устойчивую мотивацию к ЗОЖ.
- **Прикладные:** обучить методам первой помощи на воде, подготовить к действиям в нестандартных ситуациях.

Место курса в образовательном процессе

Программа рассчитана на обучающихся 4–11 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.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

- **4 КЛАСС:** Правила ТБ, гигиена. Освоение с водой, скольжение, работа ног кролем с доской и без. Простейшие прыжки, игры.
- **5 КЛАСС:** Техника кроля на груди и спине, согласование движений и дыхания. Стартовый прыжок, повороты. Плавание до 700 м, ускорения.
- **6 КЛАСС:** Плавание на боку. Ознакомление с брассом. Правила соревнований. Развитие выносливости до 800 м, ускорения 8×50 м.
- **7 КЛАСС:** Прикладное плавание (с грузом, транспортировка). Прыжки в воду. Развитие выносливости до 900 м, скоростные качества 8×100 м.
- **8 КЛАСС:** Совершенствование кроля и брасса, дельфин. Методика развития скоростных качеств. Плавание до 1000 м. Подготовка к ГТО.
- **9 КЛАСС:** ППФК, здоровье и вредные привычки. Восстановительный массаж, первая помощь. Углублённое совершенствование техники, плавание до 1000 м, сдача нормативов.
- **10 КЛАСС:** Основы допризывной подготовки, судейство. Плавание до 1200 м. Плавание в одежде, транспортировка пострадавшего.
- **11 КЛАСС:** ППФК в будущей профессии. Саморегуляция. Прикладные навыки, преодоление полосы препятствий. Плавание до 1500 м.

Формы, методы и структура занятий

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

Методы: словесные (объяснение, разбор), наглядные (показ, видео), практические (повторный, целостно-раздельный, игровой, соревновательный, круговой), методы контроля и самоконтроля.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

-формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

-стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

-осознание здоровья как ценности;

-дисциплинированность, смелость;

Метапредметные результаты:

-планирование самостоятельных занятий;

анализ техники и исправление ошибок;

умение работать в коллективе.

-взаимодействие в соревнованиях.

Предметные результаты:

-контроль самочувствия и пульса;

-соблюдение правил безопасности на воде;

- 4 кл.: скольжение, лежание, работа ног кролем с доской.
- 5 кл.: проплывать 25 м кролем на груди/спине, старт.
- 6 кл.: проплывать 50 м кролем, повороты, плавание на боку.
- 7 кл.: проплывать до 900 м, прыжки в воду, плавание с грузом.
- 8 кл.: нормативы, комбинированное плавание, брасс.
- 9 кл.: до 1000 м, прикладные навыки, оказание помощи.
- 10 кл.: до 1200 м, навыки судейства.
- 11 кл.: до 1500 м, преодоление водных преград, транспортировка.

Организационно-педагогические условия

Материально-технические условия: бассейн с дорожками; раздевалки, душевые; спасательные средства (круги, шесты); плавательные доски, колобашки, мячи, тонущие предметы; секундомеры, свисток; аптечка; зал сухого плавания / спортивный зал; гимнастические скамейки, маты, скакалки.

Учебно-методическое обеспечение

- рабочая программа по физической культуре, модуль «Плавание»;
- учебники и пособия по физической культуре;
- методические разработки по обучению плаванию;
- комплексы упражнений на суше и в воде;
- карточки заданий и схемы техники;

- видеоуроки и цифровые образовательные ресурсы;
- нормативы ВФСК ГТО;
- журнал посещаемости и дневник самоконтроля.

Цифровые образовательные ресурсы: https://resh.edu.ru/subject/9/1/, http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/, https://www.gto.ru/norms, https://uchi.ru/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС (34 ч)

№	Тема	Содержание занятия	Часы
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне. Гигиена.	Теория: правила безопасности, гигиенические требования, значение плавания. ОРУ на суше.	1
2	Освоение с водой: погружение, всплывание, выдох в воду.	Упражнения «Поплавок», «Медуза». Вдох над водой, выдох в воду.	1
3	Лежание на груди и спине. Скольжение на груди.	Скольжение с доской и без, работа ног кролем у бортика.	1
4	Скольжение на спине. Работа ног кролем на груди с доской.	Лежание на спине с поддержкой, скольжение на спине.	1
5	Работа ног кролем на спине с доской.	Движения ногами от бедра, подъем и опускание поочередно.	1
6	Согласование дыхания с работой ног кролем на груди.	Поворот головы на вдох, выдох в воду во время работы ног с доской.	1
7	Работа рук кролем на груди с доской.	Гребковые движения руками, пронос над водой.	1
8	Работа рук кролем на спине с доской.	Гребок прямой рукой, вход в воду мизинцем.	1
9	Плавание кролем на груди с доской 25 м.	Проплывание отрезков 12,5–25 м с доской.	1
10	Плавание кролем на спине с доской 25 м.	Проплывание отрезков 12,5–25 м на спине с доской.	1
11	Игры на воде: «Поплавок», «Звезда».	Подвижные игры, развивающие координацию и смелость.	1
12	Простейшие прыжки в воду (соскок).	Соскок с бортика вниз ногами, погружение с головой.	1
13	Совершенствование скольжения и работы ног.	Скольжение на дальность, ноги кролем без доски у бортика.	1
14	Совершенствование работы рук кролем.	Упражнения на согласование рук и ног с доской.	1
15	Плавание кролем на груди в полной координации 25 м.	Согласование рук, ног и дыхания в целостном движении.	1
16	Плавание кролем на спине в полной координации 25 м.	Плавание на спине с акцентом на работу рук.	1
17	Дыхательные упражнения на суше и в воде.	Дыхательная гимнастика, задержка дыхания, упражнения на восстановление.	1
18	Эстафеты на воде с доской.	Командные эстафеты с использованием плавательных досок.	1
19	Совершенствование техники кроля на груди.	Работа над ошибками, вытянутое положение тела.	1
20	Совершенствование техники кроля на спине.	Коррекция положения головы, ритм движений.	1
21	Плавание кролем на груди 25 м на время (контроль).	Выполнение контрольного норматива 25 м.	1
22	Плавание кролем на спине 25 м на время (контроль).	Выполнение контрольного норматива 25 м на спине.	1
23	Игры на воде с мячом.	Элементы водного поло, перебрасывание мяча.	1

24	Упражнения на развитие гибкости и координации.	Наклоны, вращения, упражнения у бортика.	1
25	Повторение техники кроля на груди и спине.	Проплывание коротких отрезков в полной координации.	1
26	Плавание с доской 50 м (кроль на груди).	Работа ног и рук на дистанции 50 м.	1
27	Плавание с доской 50 м (кроль на спине).	Работа ног и рук на дистанции 50 м на спине.	1
28	Прыжки в воду с бортика.	Прыжки вниз ногами, «солдатиком».	1
29	Эстафеты с элементами плавания.	Смешанные эстафеты (кроль, ныряние, скольжение).	1
30	Совершенствование техники плавания в полной координации.	Проплывание 25 м с акцентом на технику.	1
31	Контрольное проплывание 25 м кролем на груди.	Оценка техники и времени.	1
32	Контрольное проплывание 25 м кролем на спине.	Оценка техники и времени.	1
33	Итоговое занятие: игры, эстафеты.	Веселые старты на воде.	1
34	Задание на лето. Подведение итогов.	Беседа о безопасности на открытой воде, награждение.	1

5 КЛАСС (34 ч)

№	Тема	Содержание занятия	Часы
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по плаванию.	Повторение правил, гигиена, требования к инвентарю.	1
2	Повторение техники плавания кролем на груди.	Проплывание 25 м, анализ ошибок.	1
3	Плавание на груди и спине, повторение техники плавания на спине.	Комплексное плавание 50 м.	1
4	Повторение плавания кролем на груди с доской. Техника работы ног до 750 м.	Серия упражнений на ноги: 8×25, 4×50 м с доской.	1
5	Развитие координации при кроле на груди. Работа ног. Закрепление кроля.	Упражнения на согласование, плавание с лопатками.	1
6	Совершенствование техники плавания кролем на груди 25 м.	Работа над гребком и дыханием.	1
7	Совершенствование техники кроля на спине с доской до 750 м.	Серия 4×50, 2×100 м с доской на спине.	1
8	Повторение плавания кролем на спине с доской 700 м.	Работа над вытянутым положением тела.	1
9	Совершенствование техники кроля на спине в полной координации 700 м.	Проплывание 4×100 м в координации.	1
10	Развитие координации при кроле на спине 700 м.	Упражнения с колобашкой, акцент на работу рук.	1
11	Совершенствование техники кроля на спине 25 м.	Отработка поворотов.	1
12	Развитие быстроты. Скоростная работа 12×25 м на груди.	Спринтерские отрезки с максимальной скоростью.	1
13	Согласование движений и дыхания при кроле. Ускорения 12×25 м.	Чередование вдохов (2/3 гребка).	1
14	Совершенствование плавания на боку.	Техника плавания на боку, работа ног «ножницами».	1
15	Ускорения через интервал 30 с: 10×25 м на груди и спине.	Интервальная тренировка, контроль пульса.	1

16	Кроль на груди 50 м.	Проплывание дистанции с учетом времени.	1
17	Кроль на спине 50 м.	Проплывание дистанции с учетом времени.	1
18	Совершенствование кроля на груди. Равномерное плавание до 700 м.	Кроссовое плавание (без остановки).	1
19	Ускорения 10×50 м кролем на груди.	Серия спринтов, работа над техникой на фоне утомления.	1
20	Ускорения 10×50 м кролем на спине.	Серия спринтов на спине.	1
21	Совершенствование гребков с колобашкой. Непрерывное плавание до 18 мин, 8×50 м.	Работа над силой гребка.	1
22	Совершенствование гребков на спине с колобашкой. Плавание до 17 мин, 8×50 м.	Упражнения для укрепления мышц спины.	1
23	Контроль норматива кролем на груди 50 м.	Выполнение контрольного норматива.	1
24	Контроль норматива кролем на спине 50 м.	Выполнение контрольного норматива.	1
25	Плавание вольным стилем до 800 м. Игра в «водное поло».	Выносливость + игровая деятельность.	1
26	Комбинированное плавание со сменой стиля через 50 м.	Кроль-спина-кроль, смена темпа.	1
27	Развитие выносливости: равномерное плавание до 900 м.	Кросс вольным стилем, контроль дыхания.	1
28	Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Плавание с грузом.	Техника старта, буксировка небольшого груза.	1
29	Совершенствование прыжков в воду. Ускорения 8×100 м.	Старты из воды, повороты.	1
30	Совершенствование скоростных качеств в кроле на груди 8×100 м.	Спринтерская выносливость.	1
31	Совершенствование скоростных качеств в кроле на спине 8×100 м.	Спринтерская выносливость на спине.	1
32	Согласование движений и дыхания. Ускорения 12×25 м.	Отработка правильного ритма дыхания.	1
33	Совершенствование плавания на боку.	Прикладное значение плавания на боку.	1
34	Итоговое занятие. Контрольные проплывы.	Подведение итогов, тестирование.	1

6 КЛАСС (34 ч)

№	Тема	Содержание занятия	Часы
1	Инструктаж по ТБ. Гигиена и самоконтроль.	Пульсометрия, самоконтроль на занятии.	1
2	Совершенствование кроля на груди и спине.	Плавание 100 м в/с и на спине.	1
3	Ознакомление с техникой плавания брасс (движения ног).	Имитация на суше, у бортика, с доской.	1
4	Брасс: движения рук и согласование с дыханием.	Гребок руками, выдох в воду.	1

5	Плавание брассом с доской и в полной координации.	Проплывание 25 м брассом.	1
6	Совершенствование техники плавания на боку.	Отработка техники, повороты.	1
7	Повороты при плавании кролем (открытый и закрытый).	Отработка поворотов у стенки.	1
8	Совершенствование техники кроля на груди 50 м.	Работа над гребком, постановка руки.	1
9	Совершенствование техники кроля на спине 50 м.	Работа над проносом руки.	1
10	Развитие выносливости: равномерное плавание до 600 м.	Кросс (кроль/спина).	1
11	Ускорения 8×50 м кролем на груди.	Работа над скоростью.	1
12	Ускорения 8×50 м кролем на спине.	Работа над скоростью на спине.	1
13	Совершенствование техники брасса.	Отработка скольжения после гребка.	1
14	Комбинированное плавание (кроль/брасс).	Смена стиля через 25 м.	1
15	Эстафеты с использованием изученных стилей.	Командные заплывы.	1
16	Кроль на груди 50 м (контроль техники).	Оценка педагогом техники.	1
17	Кроль на спине 50 м (контроль техники).	Оценка педагогом техники.	1
18	Брасс 25 м (контроль техники).	Оценка техники брасса.	1
19	Развитие скоростных качеств: 10×25 м.	Спринт.	1
20	Развитие выносливости: плавание до 700 м.	Равномерное плавание.	1
21	Стартовый прыжок с тумбочки, соскок.	Отработка стартов.	1
22	Плавание с грузом (прикладные навыки).	Буксировка груза 25 м.	1
23	Повторение техники плавания на боку.	Отработка прикладного стиля.	1
24	Упражнения на расслабление и восстановление в воде.	Восстановительное плавание, дыхание.	1
25	Развитие координации: плавание с задержкой дыхания.	Ныряние, скольжение под водой.	1
26	Кроль на груди 100 м (равномерное плавание).	Контроль темпа.	1
27	Кроль на спине 100 м (равномерное плавание).	Контроль темпа.	1
28	Брасс 50 м (равномерное плавание).	Контроль темпа.	1
29	Игры на воде с элементами водного поло.	Броски мяча в движении.	1
30	Ускорения 10×50 м в комбинированном стиле.	Спринтерская выносливость.	1
31	Совершенствование стартов и поворотов.	Отработка элементов.	1
32	Контрольное проплывание 50 м кролем на груди.	На время.	1
33	Контрольное проплывание 50 м брассом.	На время.	1
34	Итоговое занятие. Подведение итогов года.	Награждение, тестирование.	1

7 КЛАСС (34 ч)

№	Тема	Содержание занятия	Часы
1	Инструктаж по ТБ. Прикладное значение плавания.	Беседа, инструктаж, ОФП.	1
2	Совершенствование техники кроля и брасса.	Плавание 100 м.	1
3	Совершенствование плавания на боку.	Отработка прикладного стиля.	1
4	Плавание в одежде (прикладные навыки).	Плавание в футболке, шортах 25 м.	1
5	Транспортировка пострадавшего (буксировка).	Захваты, буксировка за голову, под руку.	1
6	Развитие выносливости: плавание до 800 м.	Равномерное плавание.	1
7	Скоростные упражнения 8×100 м (кроль).	Интервальная тренировка.	1
8	Скоростные упражнения 10×100 м (кроль).	Спринтерская выносливость.	1
9	Совершенствование техники брасса 100 м.	Работа над согласованием.	1
10	Старты и повороты (совершенствование).	Отработка элементов.	1
11	Контрольное проплывание 100 м кролем на груди.	На время.	1
12	Контрольное проплывание 100 м брассом.	На время.	1
13	Развитие выносливости: плавание до 900 м.	Кросс.	1
14	Спасение на воде: подача спасательного средства.	Бросок конца Александрова, круга.	1
15	Оказание первой помощи на воде.	Транспортировка, вызов скорой (имитация).	1
16	Эстафеты с элементами прикладного плавания.	Буксировка, спасение.	1
17	Кроль на спине 100 м.	Контроль темпа.	1
18	Комбинированное плавание 200 м.	Смена стилей.	1
19	Развитие скоростно-силовых качеств в воде.	Плавание с лопатками, колобашкой.	1
20	Прыжки в воду (спады, соскоки).	Отработка прыжков.	1
21	Плавание с грузом до 50 м.	Буксировка груза.	1
22	Упражнения на развитие дыхательной системы.	Задержка дыхания, выдохи в воду.	1
23	Совершенствование техники кроля на спине.	Работа над техникой.	1
24	Плавание вольным стилем до 900 м.	Равномерное плавание.	1
25	Игры на воде с мячом (водное поло).	Командная игра.	1
26	Отработка поворотов при плавании брассом и кролем.	Отработка поворотов у стенки.	1
27	Контрольные нормативы: 50 м вольный стиль.	Выполнение норматива.	1
28	Контрольные нормативы: 50 м брасс.	Выполнение норматива.	1
29	Ускорения 10×50 м (по выбору стиля).	Спринтерская работа.	1
30	Развитие выносливости: плавание 1000 м.	Кросс.	1

31	Подвижные игры на воде.	Эстафеты, игры.	1
32	Комплексное занятие: техника и выносливость.	Работа над техникой на фоне утомления.	1
33	Зачетное занятие по прикладному плаванию.	Спасение, транспортировка.	1
34	Подведение итогов. Задание на лето.	Беседа о безопасности, награждение.	1

8 КЛАСС (34 ч)

№	Тема	Содержание занятия	Часы
1	Инструктаж по ТБ. Ведение дневника самоконтроля.	Оформление дневника, пульсометрия.	1
2	Углубленное совершенствование кроля на груди.	Работа над гребком и дыханием.	1
3	Углубленное совершенствование кроля на спине.	Работа над проносом и гребком.	1
4	Совершенствование техники брасса.	Отработка скольжения.	1
5	Ознакомление с техникой баттерфляй (дельфин).	Волнообразные движения ногами.	1
6	Развитие скоростных качеств: 12×25 м.	Спринт.	1
7	Развитие скоростных качеств: 10×50 м.	Спринт.	1
8	Плавание до 800 м (вольный стиль).	Равномерное плавание.	1
9	Комбинированное плавание (эстафеты).	Смена стилей.	1
10	Отработка стартов и поворотов.	Старт с тумбы, повороты.	1
11	Плавание с грузом и транспортировка.	Буксировка пострадавшего.	1
12	Подготовка к нормативам ГТО (50 м).	Проплывание дистанции.	1
13	Подготовка к нормативам ГТО (100 м).	Проплывание дистанции.	1
14	Плавание вольным стилем до 1000 м.	Кросс.	1
15	Скоростно-силовая подготовка: 8×100 м.	Интервальная тренировка.	1
16	Совершенствование техники брасса.	Работа над согласованием.	1
17	Контроль: 100 м вольный стиль.	На время.	1
18	Контроль: 100 м брасс.	На время.	1
19	Прикладное плавание: спасение утопающего.	Освобождение от захватов.	1
20	Прикладное плавание: освобождение от захватов.	Отработка приемов.	1
21	Развитие выносливости: плавание до 1100 м.	Кросс.	1
22	Ускорения 10×100 м (микст).	Спринтерская работа.	1
23	Игры на воде (водное поло).	Командная игра.	1
24	Техника плавания баттерфляем (совершенствование).	Работа над координацией.	1
25	Эстафетное плавание.	Командные заплывы.	1
26	Подготовка к ГТО: выполнение нормативов.	Пробное выполнение.	1
27	Выполнение нормативов ГТО.	Сдача нормативов.	1
28	Плавание на боку (прикладное).	Отработка навыка.	1
29	Развитие общей выносливости: до 1200 м.	Кросс.	1
30	Упражнения на расслабление и восстановление.	Восстановительное плавание.	1

31	Повторение техники всех стилей.	Комплексное плавание.	1
32	Контрольный урок: комбинированное плавание 200 м.	На время.	1
33	Соревнования внутри группы.	Заплывы по стилям.	1
34	Итоговое занятие. Анализ дневников самоконтроля.	Подведение итогов.	1

9 КЛАСС (34 ч)

№	Тема	Содержание занятия	Часы
1	Инструктаж по ТБ. Профессионально-прикладная физическая культура.	Беседа о ППФК, значении плавания в профессиях.	1
2	Здоровье и вредные привычки. Влияние плавания на организм.	Теория, ОФП.	1
3	Углубленное совершенствование техники кроля на груди.	Работа над техникой.	1
4	Углубленное совершенствование техники кроля на спине.	Работа над техникой.	1
5	Углубленное совершенствование техники брасса.	Работа над техникой.	1
6	Плавание вольным стилем до 1000 м.	Кросс.	1
7	Скоростные упражнения 10×50 м.	Спринт.	1
8	Скоростные упражнения 8×100 м.	Спринт.	1
9	Совершенствование техники поворотов и стартов.	Отработка элементов.	1
10	Прикладное плавание: транспортировка пострадавшего.	Буксировка.	1
11	Прикладное плавание: плавание с грузом 100 м.	Буксировка груза.	1
12	Восстановительный массаж (теория и основы).	Приемы самомассажа.	1
13	Первая помощь на воде (теория и практика).	Тренинг.	1
14	Комбинированное плавание 200 м.	Смена стилей.	1
15	Плавание в одежде (преодоление водных преград).	Плавание в футболке 50 м.	1
16	Выполнение нормативов ГТО (дистанции 50/100 м).	Сдача нормативов.	1
17	Развитие выносливости: плавание до 1200 м.	Кросс.	1
18	Отработка техники спасения (спасательный круг, конец Александрова).	Броски спасательных средств.	1
19	Эстафеты с элементами прикладного плавания.	Командные эстафеты.	1
20	Совершенствование техники баттерфляй (по возможности).	Работа над техникой.	1
21	Контроль: 100 м вольный стиль (на время).	Выполнение норматива.	1
22	Контроль: 100 м брасс (на время).	Выполнение норматива.	1
23	Плавание с задержкой дыхания (динамическое апноэ).	Ныряние.	1

24	Игры на воде (водное поло с прикладными элементами).	Командная игра.	1
25	Развитие силовой выносливости в воде.	Плавание с тормозом.	1
26	Самостоятельное планирование тренировки.	Составление плана занятия.	1
27	Плавание вольным стилем до 1300 м.	Кросс.	1
28	Совершенствование прикладных навыков.	Отработка навыков спасения.	1
29	Контрольное занятие по прикладному плаванию.	Зачет.	1
30	Комплексная тренировка (скорость + выносливость).	Интервальная работа.	1
31	Подготовка к итоговым соревнованиям.	Отработка стартов.	1
32	Итоговые соревнования (эстафеты, личные зачеты).	Соревнования.	1
33	Зачет по теории (правила безопасности, первая помощь).	Тестирование.	1
34	Подведение итогов. Задание на лето.	Награждение.	1

11 КЛАСС (34 ч)

№	Тема	Содержание занятия	Часы
1	Инструктаж по ТБ. ППФК в системе будущей профессии.	Беседа, инструктаж, ОФП.	1
2	Методы саморегуляции и психологической подготовки.	Дыхательные упражнения, релаксация.	1
3	Углубленное совершенствование техники (по выбору).	Работа над техникой.	1
4	Развитие выносливости: вольный стиль до 1500 м.	Кросс.	1
5	Скоростно-силовая подготовка: 12×50 м.	Спринт.	1
6	Интервальная тренировка: 10×100 м.	Спринтерская выносливость.	1
7	Комплексное плавание 400 м.	Смена стилей.	1
8	Прикладное плавание: преодоление водной преграды (плавание в одежде).	Плавание в одежде 100 м.	1
9	Прикладное плавание: буксировка груза и пострадавшего.	Буксировка.	1
10	Оказание первой помощи (комплексный тренинг).	Отработка навыков.	1
11	Подготовка к выполнению нормативов ГТО (золотой знак).	Пробное выполнение.	1
12	Выполнение нормативов ГТО.	Сдача нормативов.	1
13	Совершенствование техники стартов и поворотов.	Отработка элементов.	1
14	Плавание с гидрокостюмом/дополнительным снаряжением.	Плавание с утяжелением.	1
15	Прикладные эстафеты (спасение, транспортировка).	Командные эстафеты.	1
16	Развитие выносливости: до 1600 м.	Кросс.	1
17	Разработка индивидуальных программ тренировок.	Составление плана.	1

18	Самостоятельное проведение фрагмента занятия.	Проведение занятия.	1
19	Контроль: 100 м вольный стиль (на результат).	Выполнение норматива.	1
20	Контроль: 200 м комплексное плавание.	Выполнение норматива.	1
21	Гипоксические тренировки (задержка дыхания).	Ныряние.	1
22	Плавание вольным стилем до 1800 м.	Кросс.	1
23	Отработка техники баттерфляй.	Работа над техникой.	1
24	Судейская практика на соревнованиях.	Судейство.	1
25	Прикладная полоса препятствий (ныряние, спасение).	Полоса препятствий.	1
26	Развитие скоростных качеств: 8×50 м.	Спринт.	1
27	Подготовка к зачетным мероприятиям.	Отработка техники.	1
28	Зачет: прикладное плавание (полоса препятствий).	Оценка навыков.	1
29	Зачет: спортивные способы плавания.	Оценка техники.	1
30	Итоговые соревнования (личные и командные).	Соревнования.	1
31	Зачет по судейству и теории ППФК.	Тестирование.	1
32	Анализ дневников самоконтроля и итогов года.	Подведение итогов.	1
33	Резервное занятие (игры, эстафеты).	Игры на воде.	1
34	Итоговое занятие. Подведение итогов за курс 4–11 классов.	Награждение.	1