

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 199
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 № 70/2

**Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Плавание»
для обучающихся 5-9 классов**

Учитель физической культуры

Санкт-Петербург, 2025/2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Плавание» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении Федеральной образовательной программы основного общего образования»;
4. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее- СП2.4.3648-20);
5. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН1.2.3685-21);
6. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ школы № 199 Приморского района Санкт-Петербурга.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность лёгких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается лёгочная вентиляция. Передвижения в воде создают хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождая обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижает массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определённое количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

1. Актуальность

Актуальность данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропагандой здорового образа жизни. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как

личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Педагогическая целесообразность данной программы сделана на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально. Развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Освоив базовый курс, ребёнок может и в дальнейшем посещать тренировочные занятия, повышая свой уровень квалификации и улучшать свои спортивные результаты.

2. Цели:

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.
2. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся.
3. Сформировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
4. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

3. Задачи:

Обучающие:

1. Обучение основам техники плавания способом кроль на груди.
2. Обучение основам техники плавания кроль на спине.
3. Обучение основам техники плавания способом брасс.
4. Обучение основам техники плавания способом баттерфляй.
5. Обучение техники выполнения стартов и поворотов.

Развивающие:

1. Способствовать постановке анаэробного дыхания.
2. Способствовать развитию аэробной выносливости.
3. Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств.
4. Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

Воспитательные:

1. Воспитание правильной осанки.
2. Воспитывать волевые и морально-этические качества.
3. Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены.
4. Воспитывать чувство коллективизма и становление спортивного характера.

3. Структура программы

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий: По количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы. По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и детей основными формами учебно-тренировочной работы в школе являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. По дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

Режим занятий. В основу комплектования спортивно-оздоровительных групп входит обязательное условие-допуск врача-педиатра на занятия плаванием. Перевод занимающихся в

учебно-тренировочные группы, при условии выполнения контрольно-переводных экзаменов, производится решением педагогического совета.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки занимающиеся будут знать плавательную терминологию, основы судейства соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании всеми спортивными способами плавания, как в упражнениях, так и в полной координации. Воспитанник сможет овладеть жизненно необходимым навыком плавания, и сможет владеть широким кругом двигательных навыков.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся. Воспитанники проплывают от 1 до 3 дистанций, избранным видом плавания. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут являться важнейшим критерием для перевода занимающихся на учебно-тренировочный этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Формы организации деятельности учащихся на занятии:

4.Место в учебном плане

Данная Программа рассчитана на учащихся 5-х классов, как мальчиков, так и девочек.
Общее количество учебных часов за весь период обучения – 34 часа.
Срок освоения 1 год.

Содержание учебного курса

Краткое содержание разделов, учебной темы:

Раздел «Введение» 1. Инструктаж по охране труда на воде, в раздевалках, душевых, физические свойства воды (плотность, упругость, температура). Обучающиеся научатся основам гигиены; правилам поведения в бассейне (охрана труда).

Раздел «Техника кроль на груди» 5. Плавание кролем на груди в полной координации и в эстафетном плавании. Техника плавания кролем на груди по элементам в координации с дыханием.

Раздел «Техника кроль на спине» 5. Плавание кролем на спине в полной координации. Техника плавания кролем на спине по элементам в координации с дыханием.

Раздел «Техника брасса» 10. Плавание брассом в полной координации. Техника плавания брассом по элементам в координации с дыханием.

Раздел «Техника баттерфляя» 8. Плавание баттерфляем по элементам. Техника плавания баттерфляем в координации с дыханием.

Раздел «Повороты и старты» 2. Поворот “маятник”, старты с тумбы.

Раздел «Повторение» 3. Повторение изученного материала, сдача нормативов ГТО по плаванию, игры в воде.

Планируемые результаты освоения конкретного курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- проплывать всеми спортивными способами плавания;
- выполнять старты и повороты всеми спортивными способами плавания;
- проплывать дистанции 100м комплексным плаванием, по 50м каждым способом, выполняя нормативы, соответствующие возрастным группам.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей по всем способам плавания, а также выполнение стартов и поворотов. Отбор лучших детей для участия в выездных соревнованиях по плаванию. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

- текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального и группового);
- промежуточные контрольные соревнования по плаванию;
- итоговые контрольные соревнования.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения и знания:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знать плавательную терминологию;
- знать правила соревнований по спортивному плаванию;
- знать правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

Поурочное планирование

№ Зан.	Наименование тем, разделов программы	Количество часов	Виды деятельности		Электронные (цифровые) образ. ресурсы
			Теория	Практика	
1	Раздел «Введение» Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.	1	1	-	Учебник (в соответствии с федеральным перечнем учебников - № 1.1.2.8.1.2.1.)
2	Раздел «Техника кроль на груди» Упражнения на технику движений руками при плавании кролем на груди.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
3	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
4	Упражнения на технику движений руками при плавании кролем на груди.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
5	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
6	Плавание кролем на груди в полной координации.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
7	Раздел «Техника кроль на спине» Плавание кролем на спине в полной координации	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
8	Игры на развитие скорости.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
9	Плавание на длинные дистанции.	1	-	1	http://russwimming.ru/

					http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
10	Движения руками на спине	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
11	Движения руками на спине в согласовании с дыханием.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
12	Раздел «Техника брасса» Упражнения для изучения движений ногами брассом.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
13	Движения ногами брассом.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
14	Упражнения на согласование движений руками и ногами с дыханием при плавании брассом.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
15	Контрольные нормативы. Игры на развитие выносливости.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
16	Плавание брассом в полной координации.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
17	Плавание брассом на спине в полной координации.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
18	Движение ногами брассом .	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
19	Упражнения для изучения движений руками брассом.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
20	Движения руками брассом.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
21	Движения руками брассом в согласовании с дыханием.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
22	Раздел «Техника баттерфляя» Движения руками и ногами дельфином в согласовании с дыханием.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
23	Старты из воды при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, дельфином.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
24	Повороты простые и скоростные при плавании различными способами.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2

25	Плавание кролем на спине.	1		1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
26	Плавание кролем на груди.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
27	Плавание брассом.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
28	Плавание дельфином.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
29	Ныряние. Доставание предметов со дна.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
30	Раздел «Повороты и старты» Плавание на длинные дистанции.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
31	Игры на развитие координации.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
32	Раздел «Повторение» Контрольные нормативы.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
33	Игры с мячом.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
34	Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.	1	1	-	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
ИТОГО		34	2	32	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Обязательные учебные материалы для ученика.

Физическая культура 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций/ М.Виленский и В.И. Лях; – 9-е изд., – М.: Просвещение, 2021- 104 с.

2 .Методические материалы для учителя.

"Теория и методика обучения плаванию". Редактор: А.А. Литвинов Изд.: Академия, 2014 год.

Козлов А. В. Обучение и совершенствование спортивных способов плавания: монография / А. В. Козлов, Е.Ф. Орехов. - СПб. : Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - 2010.

Меньиуткина Т. Г. Техника спортивных способов плавания, старта и поворота: учеб.-метод. пособие / Т. Г. Меньиуткина, А. А. Литвинов, А. В. Орехова. - СПб. : Изд-во ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2004.

3. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет.

<http://russwimming.ru/> - Всероссийская Федерация плавания

<http://swim-video.ru/> - Видео по плаванию

<http://www.swimming.ru/> - Ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи

<http://www.sib-swimming.ru/> - Спортивное плавание: статистика, протоколы, рейтинги, информация

<http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2> - Информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам, таким как плавание кролем или баттерфляем.

http://krugosvet.ru/enc/sport/PLAVANIE_NA_SPORTIVNIE_DISTANTSII.html - Энциклопедия Кругосвет Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия

<http://fcomofv.org/page-84.html> видео ролик о предстоящем XVI чемпионате мира по водным видам спорта в г.Казани

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебное оборудование:

- плавательные доски.
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
- нудлы (палки для плавания).
- мячи разных размеров.
- обручи плавающие и с грузом.
- колобашки.
- ласты.
- поплавки цветные (флажки).