

**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 31.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 № 85/2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00895B5FDCF3FF4F32DC181004802558F3
Владелец: Протасова Ольга Валерьевна
Действителен: с 13.08.2026 до 06.11.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Плавание»

для обучающихся 4 класса

Составитель: учитель физической культуры

Санкт-Петербург, 2026/2027 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАВАНИЕ»

Уровень образования: основное общее образование, 4 классы **Направление внеурочной деятельности:** занятия, поддерживающие физическое развитие обучающихся (п. 169.3 ФОП ООО) **Форма организации:** спортивная секция **Объём программы:** 102 часа (34 часа в год, 1 час в неделю) **Срок освоения:** 1 год

I. Пояснительная записка

Нормативная основа

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

ФГОС основного общего образования, утверждённого приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (с изменениями);

Федеральной образовательной программы основного общего образования, утверждённой приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 (с изменениями, внесёнными приказом от 08.10.2025 № 729, редакция действует с 1 сентября 2026 г.);

Методического письма Минпросвещения России от 09.07.2026 № ОК-1984/03 «О направлении методического письма» по организации внеурочной деятельности;

Санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 (далее- СП 2.4.2.4283-26);

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);

Основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации.

Актуальность

Курс «Плавание» относится к направлениям внеурочной деятельности, поддерживающим физическое развитие обучающихся, и реализуется в форме спортивной секции. Плавание — один из немногих видов двигательной активности, который одновременно развивает все основные физические качества, гармонично нагружает все мышечные группы, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы и при этом практически не имеет травматических противопоказаний. Для детей 9–10 лет регулярные занятия плаванием особенно значимы: они способствуют формированию правильной осанки в период интенсивного роста, стабилизируют эмоциональный фон, снижают уровень стресса, связанный с возрастными изменениями и учебной нагрузкой.

Программа учитывает, что в 4 классе обучающиеся, как правило, уже освоили базовые навыки плавания (на уровне начальной школы и 2–3 классов), и направлена на совершенствование техники спортивных способов плавания, развитие физической выносливости, формирование прикладных навыков и подготовку к выполнению нормативов ГТО.

Цели

1. Укрепление здоровья и физическое развитие обучающихся через систематические занятия плаванием.
2. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.
3. Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
4. Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, координации, гибкости.

Задачи

Обучающие:

1. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине.
2. Обучение основам техники плавания способом брасс.
3. Обучение технике стартов и поворотов при плавании всеми спортивными способами.
4. Обучение основам прикладного плавания и спасательных действий на воде.

Развивающие:

1. Развитие аэробной выносливости через проплывание средних и длинных дистанций.
2. Развитие скоростных качеств и быстроты реакции через спринтерские упражнения и эстафеты.
3. Развитие координационных способностей через упражнения на согласование движений.
4. Развитие силовых способностей через упражнения с сопротивлением воды.

Воспитательные:

1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.
2. Формирование навыков самостоятельности, самообслуживания и личной гигиены.
3. Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности за безопасность на воде.
4. Формирование волевых и морально-этических качеств через соревновательную деятельность.

II. Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ООО и ФОП ООО результаты освоения программы распределены на личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты

Обучающийся научится:

- проявлять интерес к занятиям плаванием и спортом в целом, осознавать ценность здорового образа жизни;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- управлять своими эмоциями в нестандартных и соревновательных ситуациях;
- оказывать помощь сверстникам, проявлять готовность прийти на помощь в водной среде;
- осознавать здоровье как базовую ценность и необходимость его укрепления через систематические занятия;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, соблюдать правила техники безопасности в бассейне;
- оценивать своё поведение и поступки во время совместных занятий и соревнований.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные учебные действия:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой и эффективностью плавания;
- анализировать технику плавания (выделять фазы движений, сравнивать с эталонным образцом).

Универсальные коммуникативные учебные действия:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности (эстафеты, командные игры);
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность и рассудительность;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, коллективно обсуждать ошибки и способы их устранения.

Универсальные регулятивные учебные действия:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения упражнений;
- вносить коррективы в действия на основе оценки результатов и изменившихся условий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения;
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений с учётом функциональной направленности.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- плавать спортивными способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс и дельфином-баттерфляем) в полной координации на дистанциях не менее 50 м каждым способом;
- выполнять элементы техники баттерфляя в координации с дыханием;
- выполнять старты с тумбы и повороты при плавании всеми спортивными способами;
- проплывать дистанции от 100 м и более равномерным темпом;
- выполнять технические элементы прикладного плавания: плавание на боку, брасс на спине, ныряние, доставание предметов со дна;
- применять правила безопасного поведения на воде в открытых и закрытых водоёмах;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять нормативы ГТО по плаванию, соответствующие возрастным группам;
- демонстрировать технику плавания баттерфляем и брассом на дистанции 25 м;
- осуществлять в помощи судейство внутришкольных соревнований по плаванию;
- самостоятельно планировать занятия плаванием в режиме дня.

III. Содержание курса

Раздел 1. Основы знаний и безопасность (1 час за курс)

Правила техники безопасности в бассейне, раздевальных и душевых. Физические свойства воды (плотность, упругость, температура). Гигиена занимающегося. Правила безопасного поведения в открытых водоёмах. Спортивная терминология плавания. Основы судейства соревнований по плаванию. Влияние плавания на организм: дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная системы. Контроль и самоконтроль: измерение пульса, оценка самочувствия. Нормативы ГТО по плаванию для возрастных групп.

Раздел 2. Кроль на груди (10 часов за курс)

Совершенствование техники движений руками, ногами. Согласование движений руками, ногами и дыханием. Плавание кролем на груди в полной координации на дистанциях 25, 50, 100 м. Скоростное плавание: проплывание отрезков 6×25 м. Плавание на выносливость: проплывание дистанций 200–300 м. Эстафетное плавание кролем на груди. Старт с тумбы, поворот «маятник».

Раздел 3. Кроль на спине (10 часов за курс)

Совершенствование техники движений руками и ногами. Плавание с колобашкой. Согласование движений в полной координации. Плавание кролем на спине на дистанциях 25, 50, 100 м. Скоростное плавание: проплывание отрезков 6×25 м. Плавание на выносливость: 200 м. Старт из воды, простой поворот на спине.

Раздел 4. Брасс (6 часов за курс)

Обучение техники движений ногами (с доской). Обучение техники движений руками. Согласование движений руками, ногами и дыханием. Плавание брассом в полной координации на дистанциях 25, 50, 100 м. Плавание брассом на спине. Скоростное плавание: проплывание отрезков 4×25 м. Плавание на выносливость: 200 м. Старт с тумбы, поворот при плавании брассом.

Раздел 5. Старты и повороты (3 часа за курс)

Старт с тумбы при плавании кролем на груди, брассом. Старт из воды при плавании кролем на спине. Поворот «маятник» при плавании кролем на спине. Простой поворот на груди.

Поворот при плавании брассом. Изучение скоростного поворота (с кувырком).
Проплывание отрезков 15–25 м со стартом и поворотом.

Раздел 8. Раздел «Повторение» (4 часа за курс)

Контрольные старты: проплывание 50 м каждым спортивным способом на время. Сдача нормативов ГТО по плаванию. Итоговые соревнования с приглашением родителей. Эстафетное плавание. Подведение итогов года.

IV. Тематическое планирование

4 класс (34 часа)

№	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 спине» Скольжение на спине без работы ног	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
3	Скольжение на спине с работой ног	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
4	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине с подвижной опорой	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
5	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине без подвижной опоры	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
6	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
7	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
8	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
9	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине 25м	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
10	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине 50м	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
11	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине 100м	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2

12	Раздел «Техника кроль на груди» Скольжение на груди без работы ног	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
13	Скольжение на груди с работой ног	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
14	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
15	Упражнения на технику движений ногами при плавании кролем на груди с подвижной опорой	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
16	Упражнения на технику движений ногами при плавании кролем на груди без опоры	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
17	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
18	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди 25м	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
19	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди 50м	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
20	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди 100м	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
21	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди стайерские дистанции	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
22	Раздел «Техника брасса» Упражнения для изучения движений ногами брассом.	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
23	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
24	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
25	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1		1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2

26	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
27	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
28	Раздел «Повороты и старты» Повороты “маятник”	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
29	Обучение старта в воду с тумбочки и бортика	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
30	Обучение старта с воды при плавании кролем на спине	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
31	Раздел «Повторение» Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
32	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
33	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1	-	1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
34	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1		1	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2
ИТОГО		34	1	33	

V. Формы организации и контроля

Формы проведения занятий

Занятия проводятся в форме спортивной секции. Структура занятия: вводная часть (на суше — 5–7 мин: объяснение задач, разминка, имитационные упражнения), основная часть (в воде — 25–30 мин: освоение и совершенствование техники, развитие физических качеств), заключительная часть (3–5 мин: упражнения на расслабление, восстановление дыхания, подведение итогов).

Допускается формирование учебных групп из обучающихся разных классов в пределах одного уровня образования. Переменный состав обучающихся, сочетание индивидуальной и групповой работы.

Формы контроля

В соответствии с ФОП ООО отметки по внеурочной деятельности не выставляются.

Контроль осуществляется через:

- **Текущий контроль** — наблюдение за индивидуальной работой обучающихся, фиксация динамики в журнале учёта внеурочной деятельности;
- **Контрольные старты** — проплывание 25 м каждым способом на время (2 раза в год);
- **Нормативы ГТО** — сдача нормативов по плаванию, соответствующих возрастной группе;
- **Образовательный продукт** — участие в итоговых соревнованиях, фиксация результатов в портфолио обучающегося.

Критерии оценки результативности

- регулярность посещения занятий (не менее 70%);
- положительная динамика физических показателей (время проплывания контрольных дистанций);
- уровень освоения техники (соответствие эталонным образцам по 3–4 ключевым элементам);
- выполнение нормативов ГТО по плаванию;
- активное участие в соревнованиях и эстафетах.

VI. Материально-техническое обеспечение

Учебное оборудование

- плавательные доски (из расчёта 1 на обучающегося);
- колобашки (1 на обучающегося);
- НУДЛ (палки для плавания);
- ласты (несколько пар разного размера);
- мячи для игр в воде разных размеров;
- обручи плавающие и с грузом;
- учебные предметы для упражнений на погружение и доставание со дна (утяжелённые кольца, палочки);
- поплавки цветные (флажки) для разметки дорожек;
- секундомеры (2–3 шт.);
- свисток тренера.

Требования к помещению

Занятия проводятся в бассейне образовательной организации или на базе сторонней организации в рамках сетевой формы взаимодействия. Бассейн должен соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Обязательное условие зачисления — допуск врача-педиатра.

Средства безопасности

- спасательный круг;
- спасательный шест;
- аптечка первой помощи;
- доска спасательная;
- наличие дежурного инструктора-спасателя на воде.

VII. Учебно-методическое обеспечение

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

VIII. Приложения

Приложение 1. Примерные контрольные нормативы

Дистанция	Способ	4 класс (отлично / хорошо / удовл.)
25 м, сек	Кроль на груди (м)	40 / 45 / 50
25 м, сек	Кроль на груди (д)	45 / 50 / 55
25 м, сек	Кроль на спине (м)	43 / 48 / 53
25 м, сек	Кроль на спине (д)	47 / 52 / 57
25 м, сек	Брасс (м)	50 / 55 / 1.00
25 м, сек	Брасс (д)	55 / 1.00 / 1.05

Нормативы носят рекомендательный характер и могут корректироваться тренером-преподавателем с учётом уровня подготовки группы.

Приложение 2. Подвижные игры на воде

«Найди клад» — обучающиеся погружаются в воду и достают со дна предметы, разбросанные тренером. Развивает навык ныряния и ориентации под водой.

«Эстафета» — две команды, проплывание отрезков различными способами. Развивает скоростные качества и командное взаимодействие.

«Морской бой» — две шеренги на расстоянии 1 м друг от друга, брызгаются водой, не сближаясь и не касаясь руками. Развивает уверенность в воде.

«Торпеды» — скольжение на груди и спине после отталкивания от стенки. Развивает обтекаемость и технику скольжения.

«Водные поло (упрощённое)» — игра с мячом двумя командами, забрасывание мяча в ворота соперника. Развивает координацию, быстроту реакции, командное взаимодействие.