

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Пензенской области**

**Управление образование города Пензы**

**МБОУ СОШ №12 г. Пензы**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол №1  
«28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
№11 «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 12  
г. Пензы имени В.В. Тарасова  
Е.С. Куликова  
Приказ № 248.1-ОД  
«01» сентября 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Учусь плавать»**

(2-4 классы)

Пенза 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Обучение плаванию» для обучающихся 2-4 классов физкультурно-спортивной направленности разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 N ТВ-1290/03 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования")
- Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 08.2020 г №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы.

Плавание является важнейшей составляющей физической подготовки учащихся. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, благотворно влияют на формирование осанки, гармонично развивают практически все группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма и способствуют развитию положительных черт личности ребёнка. Обучение детей плаванию по-прежнему остаётся важнейшей задачей. Особую актуальность навыки плавания приобретают в летнее время. Активный отдых на воде, морском или речном побережье, чрезвычайно полезен для здоровья человека. В то же время водоёмы являются местом повышенной опасности, особенно в летнее время. Ежегодно статистика пополняется печальными фактами гибели людей во время отдыха у водоёмов. Поэтому умение плавать и правильно вести себя на воде является жизненно важными навыком для каждого человека.

Цель программы – обучение учащихся младших классов плаванию.

Задачи:

- обучение основам техники способов плавания кролем на груди и на спине;
- формирование гигиенических навыков плавания;
- развитие физических качества учащихся (сила, быстрота, выносливость, координация движений);
- укрепление здоровья детей, закаливание организма;
- формирование активной позиции здорового образа жизни, сознательного отношения к занятиям физической культурой и плаванием в частности;
- воспитание привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с учебным планом на занятия внеурочной деятельностью по плаванию во 2-4 классах отводится по 2 часа в неделю (68 часов за год).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### *Обучающие будут знать*

- правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;
- базовые сведения и особенности видов плавания;
- приемы оказания первой помощи и спасения на воде;
- основы здорового образа жизни, правила профилактики простудных заболеваний.

### *Обучающие будут уметь:*

- демонстрировать навык плавания в необходимом объеме;
- демонстрировать развитие общих и специальных физических качеств;
- применять на практике виды прикладного плавания.

### *Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### *Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### *Предметные результаты:*

- формирование знаний о плавании и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия плаванием свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

1. Повышение количества учащихся школьного возраста, умеющих плавать.
2. Увеличение числа детей занимающихся плаванием в спортивных секциях.
3. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.
4. Повышение показателей физического развития детей.

5. Приобретение школьникам знаний о здоровом образе жизни и умения применять их в жизни.

### Контрольные упражнения и нормативы для обучающихся 2-4 классов

Упражнения	Нормативы
1. Погружение под воду с продолжительным выдохом	18-20 погружений
2. Погружение под воду с заданием поднять со дна бассейна несколько небольших предметов	15 секунд
3. Лежание на груди в положении "Морская звезда"	9-10 секунд
4. Скольжение на груди, руки за головой без работы ног	30 секунд
5. Лежание на спине в положении "Морская звезда"	9-10 секунд
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища, без работы ног	9-10 секунд
7. Скольжение на груди в положении "Стрела" с работой ног на задержке дыхания	9-10 секунд
8. Скольжение на груди, руки за головой в положении "Стрела" с работой ног с дыханием	25 метров
9. Скольжение на спине, руки за головой, с работой ног	25 метров
10. Работа руками и ногами кролем на груди при задержке дыхания на технику	25 метров
11. Работа руками и ногами кролем на спине на технику	25 метров
12. Соскок вниз ногами с бортика бассейна	4-5 раз
13. Движение ногами и руками кролем на спине в полной координации на технику	25 метров

### Контрольные упражнения и нормативы для начального обучения

№ №	Нормативные требования	Оценка	№ контрольного занятия
1.	Проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног кролевым способом	10 –удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично	
2.	Соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка одним из кролевых способов	10 –удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично	
3.	Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду): - «кроль» на груди 20-25 м - «кроль» на спине 20-25 м		
4.	Выполнить спад в воду	С оценкой техники	

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Теоретическая подготовка.

#### 1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

#### 2. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебной. Режим сна, отдыха, питания.

#### 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

#### 4. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания и старта. Основные термины, используемые на тренировках.

### Практическая подготовка

Подготовительные упражнения в воде. Изучение движений рук, ног, положение тела, дыхания, при различных способах плавания. Выполнение имитационных движений. Контроль за правильным выполнением техники движения, самоконтроль. Начальные элементы плавательной подготовки: лежание, погружение, скольжение. Игры в воде различной направленности.

Упражнения, направленные на изучения техники спортивных способов плавания. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Освоение движений руками, ногами. Согласование движений рук и дыхания, скольжение на груди с последующим подключением ног, рук. Работа над техникой плавания. Изучения способов дыхания. Элементы и связки плавательной подготовки. Изучение техники выполнения спадов, соскоков. Скольжение на груди, спине, на боку с элементарными гребковыми движениями. Скольжение с поворотом относительно продольной оси тела.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Раздел программы	Класс		
		2	3	4
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Основы знаний о плавания	в процессе занятий		
2.	<b>Практическая подготовка</b>			
2.1	Общеразвивающая подготовка на суше	23	23	23
2.2	Подготовительные упражнения в воде	6	4	2
2.3	Техника плавания кролем на груди, на спине	28	26	24
2.4	Техника плавания брасс, баттерфляй	1	2	4
2.5	Старты, повороты	2	6	8
2.6	Игры в воде	5	4	3
2.7	Контрольные испытания	2	2	3
3.	<b>Медицинский контроль</b>	1	1	1
	<b>Итого часов</b>	68	68	68

## МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия проводятся в плавательном бассейне. Длина бассейна 12,5 м, глубина до 1,5 м.

Необходимый инвентарь и оборудование:

1. Доска-15 шт.
2. Игрушки и предметы, тонущие и плавающие - 15 шт.
3. Круг спасательный (детский облегченный) - 15 шт.
4. Ласты-15 пар
5. Лопатки для рук разных размеров - 15 шт.
6. Мяч резиновый - 15 шт.
7. Нарукавники для плавания - 15 пар
8. Обручи плавающие (горизонтальные) - 15 шт.
9. Разделительная дорожка 5 шт.
10. Термометр для воды - 1 шт.
11. Термометр комнатный - 1 шт.
12. Часы-секундомер (настенные) - 1 шт.
13. Шест пластмассовый - 1 шт.
14. Шест спасательный с петлей - 1 шт.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
4. Гончар И.Л. Плавание – теория и методика преподавания, 1998 .
5. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт, 1990.
6. Козлов, А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 1986.
- Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию // Спорт в школе. – 2006. – №3. – С32.
7. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 1991.
8. Плавание. Методические рекомендации. Под ред. Н.Ж.Булгакова. – М.: «Астрель-АСТ», 20

## Календарно - тематическое планирование

### 2-3 класс

№ п.п.	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Введение в предмет «Плавание». Инструктаж по ТБ по плаванию. Подвижные игры.	2	
2	Профилактика травматизма на занятиях в бассейне. ОФП на суше. Подвижные игры.	2	
3	Влияния на организм человека занятий плаванием. ОФП и СФП на суше. Подвижные игры.	2	
4	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Подвижные игры.	2	
5	Имитация «стартового прыжка». Подвижные игры.	2	
6	Освоение с водой, изучение свойств воды, освоение выдоха, погружение в воду с головой Разучивание имитационных упражнений, прыжок ногами в воду с бортика, держась за шест	2	
7	Разучивание спец.упр на суше. Научится открывать глаза в воде, обучение вдоху и выдоху Закрепление быстрого вдоха и медленного выдоха под воду, погружение под воду, прыжок	2	
8	Совершенствование движений руками кролем, разучивание движений ногами кроль в воде Совершенствование движений ногами кролем, дыхания в воду	2	
9	Совершенствование скольжений на груди, прыжки в воду Совершенствование скольжений, дыхания, с работой и без работы ног	2	
10	Оценка умения выполнять упражнения "стрелка" и "торпеда"на груди, прыжок в воду с бортика. Повторение выдохов, движений ногами кролем на груди и спине	2	
11	Разучивание скольжений на спине с различным положением рук, совершенствование выдохов в воду и прыжков Изучение работы рук кролем на груди, освоение скольжения на спине, прыжки с бортика	2	
12	Изучение работы рук кролем на груди, освоение скольжения на спине, прыжки с бортика Совершенствование работы рук кролем на груди, совершенствование дыхания, прыжки	2	
13	Совершенствование работы рук кролем на груди, освоение скольжения на спине. прыжки с	2	
14	Освоение техники плавания кролем на груди и спине	2	
15	Освоение техники плавания кролем на груди и спине, старта	2	
16	Освоение техники плавания кролем на груди и спине, старта	2	
17	Освоение техники плавания кролем на груди и спине, старта. Плавание 25 м - зачёт	2	
18	Освоение с водой, изучение свойств воды, освоение выдоха, погружение в воду с головой Разучивание имитационных упражнений, прыжок ногами в воду с бортика, держась за шест	2	
19	Разучивание спец.упр на суше. Научится открывать глаза в воде, обучение вдоху и выдоху Закрепление быстрого вдоха и медленного выдоха под воду, погружение под воду, прыжок	2	
20	Совершенствование движений руками кролем, разучивание движений ногами кроль в воде Совершенствование движений ногами кролем, дыхания в воду	2	
21	Совершенствование скольжений на груди, прыжки в воду Совершенствование скольжений, дыхания, с работой и без работы ног	2	
22	Оценка умения выполнять упражнения "стрелка" и "торпеда"на груди, прыжок в воду с бортика. Повторение выдохов, движений ногами кролем на груди и спине	2	
23	Разучивание скольжений на спине с различным положением рук, совершенствование выдохов в воду и прыжков Изучение работы рук кролем на груди, освоение скольжения на спине, прыжки с бортика	2	
24	Изучение работы рук кролем на груди, освоение скольжения на спине, прыжки с бортика Совершенствование работы рук кролем на груди, совершенствование дыхания, прыжки	2	
25	Совершенствование работы рук кролем на груди, освоение скольжения на спине. прыжки	2	
26	Освоение техники плавания кролем на груди и спине	2	
27	Освоение техники плавания кролем на груди и спине, старта	2	
28	Освоение техники плавания кролем на груди и спине, старта	2	
29	Освоение техники плавания кролем на груди и спине, старта Плавание 25 м -зачёт	2	
30	Специальные и имитационные упражнения на суши кроль на спине. Подвижные игры.	2	
31	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Эстафеты.	2	
32	Специальные и имитационные упражнения на суши кроль на груди. Подвижные игры.	2	
33	Вспомогательные средства для занятий плаванием. Подвижные игры.	2	
34	Имитация «стартового прыжка». Подвижные игры.	2	
		<b>68</b>	