

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СУЗУНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«СУЗУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»
633623, Новосибирская область, Сузунский муниципальный округ,
р.п. Сузун, ул. Ленина, 14,
т. 8 (246) 2-22-24, E – mail s_1_suz@edu54.ru

Согласовано
Заместитель директора по ВР
 Е.А.Шмидт
«31» августа 2026 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Плавание»

5-9 класс

на 2026-2027 учебный год

Составители:

ШМО учителей физической культуры и ОБЗР

Сузун, 2026

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии со следующими нормативными документами.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. ФЗ от 31.07.2025 № 348-ФЗ);

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденный приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287;

Федеральная образовательная программа основного общего образования (ФОП ООО) (Приказ Минпросвещения РФ от 18.05.2023 № 370);

Федеральная рабочая программа воспитания (ФРПВ) как раздел ФОП ООО;

СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21 (с актуальными изменениями на 2026 год);

Методические рекомендации Минпросвещения РФ по организации внеурочной деятельности на 2026/27 учебный год (лимит 10 часов в неделю).

«Программа курса "Плавание" является неотъемлемой частью системы воспитательной работы МКОУ "Сузунская СОШ №1". Реализация курса осуществляется в русле Федеральной рабочей программы воспитания через модули "Спортивный клуб", "Ключевые школьные дела" и "Профориентация", способствуя достижению личностных результатов освоения ООП в части формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, а также патриотического воспитания через подготовку к защите Отечества средствами плавания».

Актуальность программы: Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания, повышения выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Плавание обеспечивает развитие всех физических качеств человека. Прикладное значение плавания обеспечивает приобретение обучающимися компетенций в оказании помощи на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Цель: Формирование жизненно необходимого навыка плавания, культуры безопасного поведения на воде и основ здорового образа жизни средствами физической культуры.

Место курса в плане внеурочной деятельности: Курс реализуется за счет части, формируемой участниками образовательных отношений. Учитывая ограничение общей нагрузки согласно новым нормам, занятия проводятся во внеурочное время в бассейне и в рамках работы школьного спортивного клуба «Олимпионик».

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Задачами изучения модуля по плаванию являются:

- Воспитание уважения к достижениям отечественной школы плавания и истории российского спорта через изучение биографий выдающихся спортсменов.
- Формирование ответственного отношения к собственной жизни и здоровью окружающих; усвоение алгоритмов действий при возникновении чрезвычайных ситуаций на воде.
- Преодоление водобоязни, развитие смелости, решительности и психологической устойчивости к стрессовым факторам водной среды.
- Воспитание дисциплинированности, бережного отношения к спортивному инвентарю и оборудованию бассейна.
- Формирование понимания воды как ценного природного ресурса, требующего сохранения чистоты.

Курс внеурочной деятельности по плаванию доступен для освоения всем обучающимся 5-9 классов, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательной организации. Интеграция модуля по плаванию поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурноспортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

По итогам прохождения курса внеурочной деятельности по плаванию возможно сформировать у обучающихся общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

1. Содержание учебного плана

Введение в образовательную программу (1 час)

Теория:

Ознакомление детей с основами теоретических знаний, о гигиенических требованиях, правилах поведения, мерах безопасности при занятиях плаванием, об оздоровительной и закаливающей направленности.

Проверка плавательной подготовленности детей

Форма контроля: собеседование.

2. Общая физическая подготовка (8 часа)

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека.

Практические занятия:

Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе). Кроссовая подготовка. Общеразвивающие и акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

3. Специальная физическая подготовка на суше и в воде (18 часов)

Теория: Спорт, как средство воспитания морально-волевых качеств. История развития плавания.

Практические занятия:

Подготовительные упражнения для освоения с водой, элементарные гребковые движения руками и ногами. Упражнения для освоения с плотностью и сопротивлением воды. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Скольжения. Игры на воде.

4. Техничко-тактическая подготовка (44 часов)

Теория: Российские спортсмены-чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь.

Практические занятия:

Упражнения для изучения кроля на груди:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники кроля на спине:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники брасса:

- упражнения для изучения движений ногами;

- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники дельфина:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники стартов:

- стартовый прыжок с тумбочки;
- старт из воды.

Упражнения для изучения техники поворотов:

- упражнения для изучения поворота кролем на груди;
- упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и дельфине;
- упражнения для изучения поворота кролем на спине.

5. Контрольное занятие в форме зачета

2. Планируемые результаты освоения курса

Планируемые результаты программы по плаванию направлены на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля по плаванию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития плавания;
- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта,
- основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;
- ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

Метапредметные результаты

При изучении модуля по плаванию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности,
- соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

При изучении модуля по плаванию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека,
- роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных пловцов, их вклад в развитие плавания;
- умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине, баттерфляй (дельфин));
- знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

- использование основных средств и методов обучения технике способов плавания, знание прикладного значения плавания и применение основных способов спасения пострадавшего на воде, основных и подручных средств спасения на воде, способов плавания в экстремальных ситуациях;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;
- умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования; умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для плавания, демонстрировать технику
- проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнять различные старты и повороты;
- освоение прикладных способов плавания, демонстрацию основных способов транспортировки пострадавшего на воде, применение спасательных средств; умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании, проплывание дистанции 50 метров вольным стилем без остановки, дистанции 25 метров различными стилями плавания в полной координации, участие в соревнованиях по плаванию.

3. Тематическое планирование

№	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	форма контроля
1	Беседа	1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях плаванием. О правилах поведения в бассейне. Провести проверку плавательной подготовленности.	Бассейн	Опрос
2	Учебное занятие	1	Освоение водной среды и специальных упражнений.	Бассейн	Наблюдение

3	Учебное занятие	1	Освоение водной среды и специальных упражнений.	Бассейн	Наблюдение
4	Учебное занятие	1	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.	Бассейн	Наблюдение
5	Учебное занятие	1	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.	Бассейн	Практическая работа
6	Учебное занятие	1	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.	Бассейн	Наблюдение
7	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения дыхания.	Бассейн	Практическая работа
8	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения дыхания.	Бассейн	Наблюдение
9	Учебное занятие	1	Упражнения на погружения и на открывание глаз в воде.	Бассейн	Практическая работа
10	Учебное занятие	1	Упражнения на погружения и на открывание глаз в воде.	Бассейн	Практическая работа
11	Учебное занятие	1	Упражнения для всплытия.	Бассейн	Практическая работа
12	Учебное занятие	1	Упражнения для всплытия	Бассейн	Наблюдение
13	Учебное занятие	1	Упражнения для лежания и всплытия.	Бассейн	Практическая работа
14	Учебное занятие	1	Упражнения для лежания и всплытия.	Бассейн	Практическая работа
15	Учебное занятие	1	Упражнения для лежания.	Бассейн	Практическая работа
16	Учебное занятие	1	Упражнения для лежания.	Бассейн	Практическая работа
17	Учебное занятие	1	Скольжение на груди. Выдохи в воду.	Бассейн	Практическая работа

18	Учебное занятие	1	Скольжение на груди. Выдохи в воду.	Бассейн	Наблюдение
19	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с различным положением рук	Бассейн	Наблюдение
20	учебное занятие	1	Скольжение на груди с различным положением рук	Бассейн	Зачет
21	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с плавательной доской в руках. Игра «Водолазы».	Бассейн	Практическая работа
22	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с плавательной доской в руках. Игра «Водолазы».	Бассейн	Наблюдение
23	Учебное занятие	1	Скольжение на спине. Игра «Буря в море».	Бассейн	Практическая работа
24	Учебное занятие	1	Скольжение на спине. Игра «Буря в море».	Бассейн	Практическая работа
25	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с различным положением рук. Выдохи в воду.	Бассейн	Практическая работа
26	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с различным положением рук. Выдохи в воду.	Бассейн	Практическая работа
27	Учебное занятие	1	Повторение подготовительных упражнений для освоения с водой. Выдохи в воду.	Бассейн	Наблюдение
28	Учебное занятие	1	Повторение подготовительных упражнений для освоения с водой. Выдохи в воду.	Бассейн	Практическая работа
29	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с плавательной доской в руках. Игра «Звездочка», «Поплавок».	Бассейн	Практическая работа
30	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с плавательной доской в руках. Игра «Звездочка», «Поплавок».	Бассейн	Практическая работа

31	Зачетное занятие	1	Контрольное занятие: Скольжение на груди. Скольжение на спине.	Бассейн	Зачет
32	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на груди.	Бассейн	Наблюдение
33	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
34	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на спине. Свободное плавание в плавательных кругах.	Бассейн	Практическая работа