РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
АНОО «Областной технолицей
им. В.И. Долгих»
Протокол от «15» января 2026 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора автономной
некоммерческой общеобразовательной
организации «Областной технолицей
им. В.И. Долгих»
от «15» января 2026 г. № 215/1-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
автономной некоммерческой общеобразовательной организации
«Областной технолицей им. В. И. Долгих»

«ПЛАВАНИЕ»
для обучающихся 2-4 классов
начального общего образования
на 2026-2027 учебный год

Московская область,
м.о. Истра,
с. Павловская Слобода,
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по плаванию на уровне основного начального образования подготовлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Личностные и метапредметные результаты представлены с учётом особенностей преподавания плавания в основной общеобразовательной школе с учётом методических традиций построения школьного курса плавания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию

низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Олимпийские виды плавания — спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду являются популярным, зрелищным и захватывающим состязанием. Плавание, как вид спорта или спортивная дисциплина (спортивное плавание), заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. В официальных соревнованиях пловцами используются следующие основные способы/стили плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин).

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств обучающихся — нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой - работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил Российской Федерации.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Цель предмета — обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, обучение плаванию разными стилями, безопасному поведению на воде, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Содержание обучения плаванию ориентировано также на развитие физических качеств обучающегося — сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Плавание является средством и методом для развития всех вышеперечисленных физических качеств.

Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на нервную высшую деятельность человека.

Действие температуры воды уравновешивает процессы возбуждения и

торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга.

Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПЛАВАНИЕ»

Целями изучения плавания по программе основного начального образования являются:

- обеспечить охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечить развитие физических, личностных и нравственных качеств, интеллектуальных и творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечить охрану и укрепление здоровья детей, их безопасность и развитие;
- обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку;
- овладение четырьмя спортивными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин);
- совершенствование физических качеств (выносливость, быстрота, силовые и координационные возможности);

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПЛАВАНИЕ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа по плаванию на уровне основного начального образования подготовлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Содержание учебного предмета «Плавание», представленное в рабочей программе, соответствует ФГОС от 6 октября 2009 г. № 373.

Учебным планом на изучение плавания во 2 классе отводится - 34 ч. (1 час в неделю).

Учебным планом на изучение плавания в 3 классе отводится - 34 ч. (1 час в неделю).

Учебным планом на изучение плавания в 4 классе отводится - 34 ч. (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Плавание — жизненно необходимый навык. Техника безопасности. О правилах поведения на занятиях в бассейне. Основы личной гигиены и режима дня. Влияние занятий плаванием на организм человека. Вспомогательные средства для занятий плаванием. Спортивные способы плавания.

Ознакомление с водной средой. Упражнение для освоения с водой. Комплекс ОРУ упражнений в воде. Ходьба и бег по дну бассейна. Погружение, лежание, всплывание, скольжение. Дыхательные упражнения. Комплекс подводящий упражнений для освоения техники плавания на суше.

Кроль на груди. Дыхание в сторону. Движения ногами кроль на груди с опорой. Движения ногами кроль на груди без опоры. Согласование движений ногами кроль на груди и дыхания. Движения руками кроль. Согласование движений руками и дыхания. Согласование движений руками, ногами и дыхания (полная координация кролем на груди).

Кроль на спине. Дыхание. Движения ногами кроль на спине с опорой. Движения ногами кроль на спине без опоры с разным положением рук. Согласование движений ногами кроль на спине и дыхания. Движения руками кроль на спине. Согласование движений руками и дыхания. Согласование движений руками, ногами и дыхания (полная координация кролем на спине).

Прыжки в воду. Спады в воду с бортика из разных положений с опорой и без. Спады и прыжки в воду с бортика с разным положением рук.

Игры в воде. Подвижные игры в воде с закреплением навыков. Эстафеты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010 г. №1897) Модуль «Плавание» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения Модуля направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Планируемые личностные результаты на уровне основного начального образования:

- проявление чувства гордости за отечественных пловцов-чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения программы формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Планируемые метапредметные результаты на уровне основного начального образования:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;
- способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях;
- оценивать красоту телосложения и осанки.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения программы, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по плаванию и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые предметные результаты на уровне основного начального образования:

- формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;
- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде;
- простейших правилах проведения соревнований по плаванию; формирование навыков:
- безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни;
- личной гигиены при занятиях плаванием;
- составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;
- освоение технических действий стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и учебные прыжки в воду;
- умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;
- освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании;
- проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	**Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне на суше и в воде**	1	1			Устное тестирование, тестирование на воде
2.	**Ознакомление с водной средой**	4	1			Тестирование в воде
3.	**Кроль на груди**	10	1			Тестирование в воде
4.	**Кроль на спине**	10	1			Тестирование в воде
5.	**Прыжки в воду**	5	1			Тестирование в воде
6.	**Игры в воде**	4				Тестирование в воде
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	5			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне на суше и в воде	1	1			Устное тестирование, тестирование на воде
2.	Кроль на груди	9	1			Тестирование в воде
3.	Кроль на спине	9	1			Тестирование в воде
4.	Брасс	6	1			Тестирование на воде
5.	Прыжки в воду	5	1			Тестирование в воде
6.	Игры в воде	4				Тестирование в воде
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	5			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне на суше и в воде	1	1			Устное тестирование, тестирование на воде
2.	Кроль на груди	7	1			Тестирование в воде
3.	Кроль на спине	7	1			Тестирование в воде
4.	Брасс	11	1			Тестирование на воде
5.	Прыжки в воду	4	1			Тестирование в воде
6.	Игры в воде	4				Тестирование в воде
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	5			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1.Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов // Учеб. – М. : ИНФРА, 2017. 290 с.

2.Булгакова, Н. Ж. Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры / Н. Ж. Булгакова, В. З. Афанасьев, А. Р. Воронцов и др. – М. : Физкультура, образование, наука, 1996. 430 с.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Плавательный инвентарь (доски, колобашки, лопатки, нудлы, плавательные игрушки), плавательный костюм, шапочка, очки, полотенце, шлепки.