

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

ФВЯТИЧИ

Сертификат:
0247D2B800F9B2C89A4F8B0942D5A2A67E
Владелец: СИЛАСВА ОКСАНА ВИКТОРОВНА
Действителен: с 11.06.2025 до 11.09.2026

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Калужская область, Жуковский район

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ "ВЯТИЧИ"»

РАССМОТРЕНА

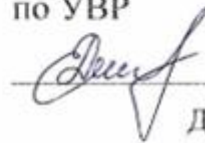
на заседании педсовета

Протокол №1 от 31.08.2026

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР



Дамаскина З.Г.



УТВЕРЖДЕНА

Директор

Силасва О.В.

Пост. №4 от 31.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Факультативного курса «Плавание»

для обучающихся 1-3 класса

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Содержание курса «Плавание»	3
II	Планируемые образовательные результаты	6
	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения факультативного курса «Плавание»	
2.1	Реализация воспитательного потенциала	7
2.2	Место учебного курса «Плавание» в учебном плане	9
III	Тематическое планирование факультативного курса «Плавание»	
	1 класс	10
	2 класс	15
	3 класс	21

При планировании занятий плаванием в рамках кружковой деятельности изучение теоретических знаний и освоение базовых элементов техники плавания предполагается в объеме 34(33) часа в 1-3 классах.

Содержание программы условно предполагает деление на четыре этапа обучения.

Первого этапа (занятия 1 – 8) представлен в виде теоретического курса «Плавание».

Второй этап (занятия 9 – 16) составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, ныряний, подвижные игры с элементами плавания.

На третьем этапе (уроки 17 – 25) основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, выполнение старта из воды и простых поворотов.

Четвертый этап (уроки 26 – 34) предполагает изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, изучение техники плавания брассом, стартов и поворотов.

Прохождение полного курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по плаванию и целенаправленно заниматься спортивным плаванием.

I. СОДЕРЖАНИЕ курса «ПЛАВАНИЕ»

Раздел 1. Знания о плавании

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания.

Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития.

Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм,

плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.

Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, нудлсов и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль

на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.

Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии.

Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры)

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ курса «ПЛАВАНИЕ»

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Личностные результаты освоения курса 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.

Метапредметные результаты освоения курса 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.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения курса, 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 личностные результаты:

- 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 в 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.

Планируемые предметные результаты:

- 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: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;
- 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.

2.1. Реализация воспитательного потенциала

Современный российский общенациональный воспитательный идеал – высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования цель воспитания обучающихся в школе: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа.

Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, понятий, приемов, использование воспитательных возможностей содержания раздела через подбор соответствующих упражнений;

Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний;

Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

Побуждение обучающихся соблюдать культуру здорового и безопасного образа жизни;

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);

Побуждение обучающихся проявлять миролюбие – не заводить конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

Побуждение обучающихся стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

Побуждение обучающихся соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

Побуждение обучающихся соблюдать культуру поведения: быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

Использование воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов;

Установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимися примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

Использование воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: самостоятельная работа с учебником, работа с научно-популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким источникам;

Использование воспитательных возможностей на уроках мотивирующего потенциала юмора, снятия напряженной обстановки в классе;

Проектирование ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка;

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

Проявление интереса к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам обучающихся в контексте содержания учебного предмета;

Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Факультативный курс «Плавание» имеет спортивно-оздоровительную направленность и проводится в форме спортивной секции с применением на занятиях образовательной, спортивно-информационной, практической (конкурсной, состязательной, игровой, тренировочной), исследовательской, демонстрационной деятельности.

В свою очередь, подобная разнообразная деятельность позволяет создавать условия для освоения ребенком принципиально новых средств и способов действий ,таких как: организация безопасной самостоятельной деятельности, рефлексия :понимания причин успеха/неуспеха в учебной деятельности, контроль и оценка своих действий, овладение навыками взаимодействия и проявление уважительного отношения к сверстникам, осознанное использование занятий плаванием для укрепления здоровья. Сформированные умения становятся показателем овладения функциональной грамотностью обучающихся и предпосылкой успешного дальнейшего физического развития.

2.2. Место учебного курса «Плавание» в учебном плане

Внеурочный курс по плаванию разработан на основе Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (модуль «Плавание») для образовательных организаций , реализующих образовательные программы начального общего образования / Под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырех кратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук.

Курс «Плавание» может реализовываться на уроках физической культуры в классе общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации, а также в рамках внеурочной, кружковой деятельности.

Курс по плаванию для 1-3 классов включает в себя 102 часа занятий.

III. Тематическое планирование факультативного курса «Плавание» для 1 - 3 классов

1 Класс

Тема урока	Кол-во часов
Правила, требования к занятиям на воде	1
Освоение с водой. Всплытие, погружение, скольжение на груди, на спине	2
Освоение с водой. Скольжение на груди	2
Освоение с водой. Скольжение на груди, на спине	1
Техника работы ног кролем на спине с подвижной опорой	3
Техника работы ног кролем на груди с подвижной опорой	3
Техника работы ног кролем на спине без опоры	2
Движения рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой	2
Согласование работы ног и рук при плавании кролем на спине	3
Согласование работы ног и рук при плавании кролем на спине	3
Техника работы рук при плавании кролем на груди без опоры	2
Согласование работы рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди	4
Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине	5

2 класс

Тема урока	Кол-во часов
Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1
Правила гигиены учащихся в бассейне.	1
Закаливание организма водой.	1
Элементарные движения рук и ног в воде.	1
Работа ног кролем на груди.	1
Дыхательные упражнения	1
Лежание и всплытие в воде	1
Согласованность дыхательных упражнений и погружений.	10
Скольжения на воде.	1
Техника скольжения на груди.	1
Скольжение на спине.	1
Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1
Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1
Техника работы рук спортивным способом кроль на груди	1
Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1
Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1
Согласование дыхания с работой рук в плавании кроль на груди	1
Согласование дыхания с работой рук в плавании кроль на груди	1
Проплытие коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1
Проплытие коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1
Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
Движениям ног кролем на спине.	1

Техника движения ног в кроле на спине	1
Движениям рук в спортивном способе кролем на спине.	1
Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1
Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1
Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1
Весёлые старты на воде.	1
Эстафетное плавание	1
Эстафетное плавание	1
Эстафетное плавание	1
Игры и развлечения на воде.	1
Игры и развлечения на воде.	1

3 класс

Тема урока	Кол-во часов
Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1
Правила гигиены учащихся в бассейне.	1
Закаливание организма водой.	1
Дыхательные упражнения.	1
Погружения в воду.	1
Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1
Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1
Безопорные скольжения.	1
Движение ног кролем на груди.	1
Работа рук и техника дыхания кролем на груди.	1
Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1
Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1
Движение рук в кроле на груди.	1
Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
Поворот «маятник» в кроле на груди.	1
Старт с тумбочки в плавании кролем на груди.	1
Проплывание отрезков 25 м.	1
Проплывание отрезков 50 м.	1
Сдача контрольных нормативов	1
Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1
Совершенствование движений рук в способе кроль на спине	1
Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1
Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1
Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1
Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1
Техника плавания кролем на спине.	1
Сдача контрольных нормативов	1
Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1
Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1
Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1
Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1
Эстафетное плавание.	1
Эстафетное плавание.	1
Игры и развлечения на воде.	1