

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

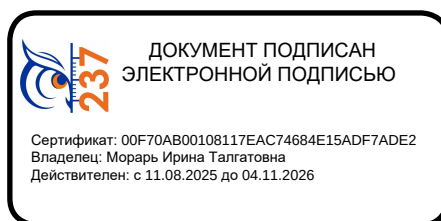
Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
(Протокол от 27.08.2026 № 1)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

И.Т.Морарь
27 августа 2026 года

(Приказ от 27.08.2026 № 65-ахд)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Бассейн»

для 4 классов

на 2026-2027 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

(извлечение из ООП НОО)

(ФГОС НОО от 31.05.201 №286; ФООП НОО от 18.05.2023 № 372)

**Санкт-Петербург
2026**

1. Общая характеристика программы

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Бассейн» разработана для обучающихся 4 классов ГБОУ СОШ № 237 Красносельского района Санкт-Петербурга. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на формирование у младших школьников навыков плавания, укрепление здоровья, развитие физических качеств и воспитание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Срок реализации программы: 1 год.

Объём программы: 34 часа (1 час в неделю).

2. Нормативно-правовые документы, локальные акты ОУ и методические пособия, на основании которых разработана рабочая программа

План внеурочной деятельности сформирован в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 N 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 N 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. №115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 15.02.2022 N АЗ-113/03 "О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;
- Постановления главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ – 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Минпросвещения России от 09.07.2026 №ОК – 1984/03 «Методическое письмо для общеобразовательных организаций по организации внеурочной деятельности обучающихся»;
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию № 03-20-2057/15-0-0 от 21.05.2015 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»;
- Устав ГБОУ СОШ № 237 Красносельского района Санкт-Петербурга;
- Основная образовательная программа начального общего образования в соответствии с ФГОС ГБОУ СОШ № 237 Красносельского района Санкт-Петербурга.

3. Актуальность программы

В современных условиях наблюдается снижение двигательной активности детей младшего школьного возраста, увеличение времени, проводимого за электронными устройствами, что негативно влияет на состояние здоровья, физическое развитие и эмоциональное благополучие ребёнка.

Плавание является одним из наиболее эффективных и доступных средств физического воспитания, оказывающим разностороннее воздействие на организм человека. Занятия плаванием способствуют укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию, формированию правильной осанки, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышению работоспособности и закаливанию организма.

Программа курса внеурочной деятельности «Бассейн» направлена на создание условий для укрепления здоровья обучающихся, формирования устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и ведении здорового образа жизни, а также на приобретение жизненно важного навыка — умения плавать.

Содержание программы соответствует приоритетным направлениям государственной политики в области воспитания подрастающего поколения, способствует развитию физических качеств, социализации детей, воспитанию дисциплины, ответственности, взаимопомощи и культуры безопасного поведения на воде.

4. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья обучающихся 4 классов посредством систематических занятий плаванием, формирование жизненно важного навыка плавания и устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с основами физической культуры и здорового образа жизни;
- обучить правилам безопасного поведения в бассейне и на воде;
- сформировать навыки выполнения общеразвивающих и специальных упражнений в воде;
- обучить технике плавания разными стилями (кроль на спине, кроль на груди);
- сформировать навыки самоконтроля физического состояния;
- обучить способам самостоятельного выполнения физических упражнений.

Развивающие:

- развивать быстроту, силу, ловкость, гибкость и выносливость;
- совершенствовать координационные способности;
- развивать внимание, память, мышление и способность к самоконтролю;
- развивать умение работать в коллективе;
- формировать положительную мотивацию к систематическим занятиям физической культурой.

Воспитательные:

- формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность и самостоятельность;
- воспитывать уважительное отношение к сверстникам и педагогам;
- формировать навыки сотрудничества и взаимопомощи;
- воспитывать культуру безопасного поведения во время занятий физической культурой.

5. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Обучающиеся научатся и приобретут:

- установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками;

- доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение;
- умение находить выход из критического положения;
- умение быстро принимать решение и приводить его в исполнение.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- понимать и принимать учебную задачу;
- осуществлять контроль и оценку результатов своей деятельности.

Познавательные:

- проводить сравнение заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные:

- работать в группе;
- обращаться за помощью;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему мнению;
- осуществлять взаимный контроль.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- представлять плавание как средство укрепления здоровья;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на формирование и развитие двигательных качеств;
- усвоят технику плавания разными стилями (кроль на спине, кроль на груди);
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- знать причины травматизма и правила его предупреждения.

Планируемые результаты к концу обучения

К концу обучения обучающиеся научатся:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать знания физической культуры, игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять и выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом возможностей собственного организма;
- усвоят технику плавания разными стилями (кроль на спине, кроль на груди);
- научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать руками и ногами;
- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- знать правила профилактики травматизма.

6. Содержание программы

Раздел 1. Теоретические знания (3 ч)

1. Правила поведения в бассейне.
2. Личная гигиена пловца, купальные принадлежности, правила приёма душевых процедур.

3. Правила поведения и техники безопасности на воде.
4. Закаливающие факторы воды.
5. Правила и меры безопасности купания в открытых водоёмах.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки (31 ч)

1. Упражнения для освоения с водой (2 ч).
2. Упражнения у бортика (2 ч).
3. Упражнения с доской (6 ч).
4. Дыхательные упражнения (2 ч).
5. Кроль на спине (6 ч).
6. Кроль на груди (7 ч).
7. Старты и повороты (2 ч).
8. Подвижные игры (2 ч).
9. Эстафеты (2 ч).

ИТОГО: 34 часа.

7. Учебно-тематический план

№	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Теоретические знания		3
1	Правила поведения в бассейне	
2	Личная гигиена пловца, купальные принадлежности, правила приёма душевых процедур	
3	Правила поведения и техники безопасности на воде	
4	Закаливающие факторы воды	
5	Правила и меры безопасности купания в открытых водоёмах	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки		31
1	Упражнения для освоения с водой	2
2	Упражнения у бортика	2
3	Упражнения с доской	6
4	Дыхательные упражнения	2
5	Кроль на спине	6

№	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
6	Кроль на груди	7
7	Старты и повороты	2
8	Подвижные игры	2
9	Эстафеты	2
ИТОГО		34 часа

8. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата
1	Правила поведения в бассейне. Купальные принадлежности.	
2	Личная гигиена пловца. Правила поведения и техники безопасности на воде.	
3	Правила приёма душевых процедур. Упражнения для освоения с водой.	
4	Передвижение по воде. Погружение в воду с головой. Упражнения под водой.	
5	Погружение в воду с задержкой дыхания. Ходьба, бег, прыжки в разном темпе.	
6	Упражнения в погружении. Скольжение с доской. Отталкивание от бортика.	
7	Скольжение на груди с доской. Отталкивание от бортика. Упражнения с задержкой дыхания.	
8	Упражнения под водой с задержкой дыхания. Скольжение с доской на скорость.	
9	Отталкивание от бортика. Скольжение без доски «Стрелка».	
10	Упражнения на задержку дыхания. Скольжение на груди и на спине с доской.	
11	Упражнения с задержкой дыхания. Отталкивание от бортика. Скольжение без доски.	
12	Работа ног кролем на груди. Скольжение с доской на груди с работой ног кролем.	
13	Работа ног кролем на груди в быстром темпе. Проплыть 15 м. Игры на воде.	
14	Работа ног кролем на груди в быстром темпе. Проплыть 2×15 м. Игры на воде.	
15	Работа ног кролем на груди. Погружение в воду с задержкой дыхания.	

№	Тема занятия	Дата
16	Работа ног кролем на спине. Повторное проплывание отрезка 15 м с доской.	
17	Работа рук кролем на спине. Упражнения с задержкой дыхания. Игры.	
18	Работа ног кролем на груди и на спине с доской. Проплывание отрезка на время.	
19	Работа рук кролем на спине. Отталкивание от бортика. Эстафеты.	
20	Кроль на спине в полной координации. Совершенствование дыхания. Эстафеты.	
21	Работа рук кролем на груди, дыхание. Повторное проплывание отрезков с доской.	
22	Работа рук кролем на груди. Кроль на спине в полной координации. Эстафеты.	
23	Кроль на груди в полной координации. Игры.	
24	Повторное проплывание отрезков с доской в разном темпе. Кроль на груди.	
25	Кроль на груди, на спине. Совершенствовать дыхание и повороты.	
26	Прыжки в воду. Кроль на груди в полной координации.	
27	Прыжки в воду. Кроль на спине в полной координации. Игры.	
28	Старт, повороты. Повторное проплывание отрезков 15-20 м. Игры.	
29	Проплывание на время контрольных отрезков. Игры с мячом.	
30	Старт, повороты. Повторное проплывание отрезков 15-20 м в разном темпе. Игры.	
31	Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Игры.	
32	Проплывание контрольного отрезка 25 м одним из способов. Игры.	
33	Совершенствование изученных способов плавания. Игры с мячом.	
34	Эстафеты. Игры с мячом.	

9. Формы организации занятий

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является практическое занятие в бассейне. В процессе изучения программы широко используются такие формы, как:

- теоретические занятия (беседы, инструктажи);
- практические занятия в воде;
- упражнения у бортика;
- упражнения с доской;
- подвижные игры на воде;

- эстафеты;
- соревнования;
- контрольные проплывы.

В каждом занятии прослеживаются три части:

- подготовительная (разминка на суше, инструктаж);
- основная (упражнения в воде);
- заключительная (упражнения на расслабление, подведение итогов).

10. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы:

- бассейн с дорожками для плавания;
- раздевалки, душевые, туалеты;
- спасательные средства (спасательные круги, шесты, жилеты);
- плавательные доски;
- надувные игрушки, мячи для игр на воде;
- секундомер;
- свисток;
- аптечка для оказания первой помощи;
- купальные принадлежности (купальники, плавки, шапочки, очки, полотенца, мыло, мочалки).

Кадровое обеспечение: программу реализует учитель физической культуры, имеющий соответствующее педагогическое образование и допуск к работе на воде.

11. Список литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Федеральная образовательная программа начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372).
4. Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23.06.2022 № 3/22).
5. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2001.
6. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. — М.: Просвещение, 1985.
8. План внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 237 на 2025-2026 учебный год.

Программа является извлечением из ООП НОО и может быть адаптирована с учётом конкретных условий образовательной организации.