

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
Управление образования администрации г. Комсомольска-на-Амуре

«Рассмотрено»
На методическом совете
Протокол № 1 от 13.09.23

«Принято»
На педагогическом
совете
Протокол №1 от 15.09.23

«Утверждено»

Приказ директора
№ 84 от 15.09.23

И.В. Юн



**Адаптивная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Адаптивное плавание»
для детей 7 –14 лет
срок реализации – 1 год**

Автор - составитель: Чебану Дмитрий Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре
2023 год.

Пояснительная записка

Недостаток двигательной активности является для детей с ограниченными возможностями здоровья одной из причин отставания не только в физическом, но и в психическом развитии, о чем свидетельствует ряд исследований, указывающих на важнейшую роль движения в процессе психофизического развития ребенка.

Поэтому особую актуальность приобретает вопрос о расширении двигательной активности детей с задержкой психического развития (далее ЗПР) путем привлечения их к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным плаванием.

Плавание для детей с ЗПР, это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Программа «Адаптивное плавание» для детей с ОВЗ с ЗПР направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности детей за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенной природой и имеющиеся в наличии телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизацию для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта и носит в основном оздоровительный характер.

Программа разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае. Утверждена распоряжением правительства от 05.08.2019 № 645-рп;
- Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края приказ министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО «Центр развития творчества детей

(Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» № 383 П от 26.09.2019 г.);

- Устав и локальные акты МОУ ДО ДТДиМ.

Программа реализуется в сетевой форме, совместно с Краевым государственным казенным специальным (коррекционным) образовательным учреждением для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа VIII вида № 3». Программа реализуется на базе плавательного бассейна МОУ ДО Дворец творчества детей и молодежи. В реализации программы принимают участие два педагога: педагог дополнительного образования МОУ ДО ДТДиМ и учитель физической культуры КГБОУ Школа № 3. Учебная нагрузка между педагогами распределяется следующим образом: 1 час в неделю занятие ведет педагог МОУ ДО ДТДиМ, давая новую тему или корректирует умения и навыки учащихся в соответствии с программой. И 1 час в неделю ведет педагог Школы № 3, применяя прием многократного повторения умений и навыков для более успешного их освоения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Направление - плавание.

Уровень сложности - базовый

Актуальность.

Проблема реабилитации детей с ОВЗ достаточно актуальна. Для детей с ограничениями, физическое воспитание не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и существенный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций. Характер нарушения функций организма при различных формах отклонения в развитии обуславливает соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде, снижая их уровень. Что касается двигательной функции, то для компенсации дефекта необходим подбор специальных средств, методов и приемов их применения. Проблема заключается еще и в том, что детьми с ОВЗ в течение дня не выполняется физиологически необходимое количество движений, а нерационально организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия не дают должного эффекта в укреплении здоровья. Детям с подобными диагнозами необходимы систематические физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на коррекцию и улучшение общего физического состояния ребенка. Оптимальным видом физвоспитания для этих целей являются занятия по плаванию. Занятия плаванием позволяют компенсировать утраченные двигательные функции так, как в работу включаются все звенья опорно-двигательного аппарата. Это отличная возможность направить бурный поток энергии и эмоций гиперактивного ребенка в нужное русло гармоничного физического развития. Развивается и укрепляется костно-мышечная система, улучшается подвижность в суставах, увеличивается их гибкость, что является хорошим профилактическим средством против развития суставной патологии и образования контрактур. Упражнения в воде стимулируют деятельность центральной нервной системы, благотворно влияет на системы кровотока, дыхания, терморегуляции, существенно повышается иммунитет, помогают снять мышечный тонус.

способствуют развитию внимания, реакции и координации движений у ребенка с ЗПР и ОВЗ. В водной среде ребёнок более активно выполняет упражнения, которые в воздушной среде для него сложны и в большинстве случаев не доступны. Занимаясь плаванием, дети с ОВЗ значительно лучше социально адаптируются, существенно расширяется круг общения.

Отличительные особенности.

Программа разработана на основе дополнительных общеразвивающих программ: «Адаптивное плавание» Государственного бюджетного учреждения г. Москвы «Комплексный реабилитационно-образовательный центр» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы и программы «Адаптивное плавание» Федерации водных видов спорта для лиц с ментальными нарушениями.

Данная программа реализуется в условиях плавательного бассейна МОУ ДО Дворец творчества детей и молодежи. Бассейн разделен на 6 плавательных дорожек по 25 м. Дно бассейна имеет разные глубины. На мелком месте – 110 см. маленькие дети могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина чаши – 400 см, это условие помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся проплыть на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа предполагает обучение облегченными, неспортивными способам плавания, выполнению поворотов, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей различного возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания.

Адресат программы.

Программа адресована детям с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР), не имеющим противопоказаний для занятий плаванием. Возраст детей от 7 до 14 лет. Количество детей в группах 7-10 человек.

Объем и срок освоения.

Продолжительность программы один год, 72 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса: дети в группах разновозрастные и разного уровня подготовки. При обучении плаванию разновозрастных детей чередуются разнообразные по структуре и направленности упражнения в зависимости от возраста и плавательной подготовки.

Занятия с детьми ЗПР отличаются специфичностью проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния

здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;

- усилена техника безопасности;
- повышенный контроль обучаемых.

В подготовительной части урока по плаванию, которая, как правило, проходит на суше, наряду с подготовкой организма занимающихся к предстоящим нагрузкам выполняются упражнения, имитирующие плавательные движения.

Подготовительная часть. Её задача – организовать обучающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия. В подготовительную часть входят: построение, переключки, объяснение задач занятия, общие и методические указания, а также общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения на суше.

Основная часть. В неё входят все упражнения, направленные на решение конкретных задач занятия, а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед этими основными упражнениями. В основной части занятия изучается и совершенствуется техника способов плавания, стартов и поворотов. От чёткости и методической последовательности в ходе проведения занятия зависит успех решения главных задач обучения.

Заключительная часть. Её задача – постепенное снижение функционального возбуждения организма. В заключительную часть входят игры, направленные на закрепление плавательных навыков, свободное плавание. Эти мероприятия улучшают эмоциональное состояние обучающихся, повышают интерес к занятиям. Часто педагог использует время, отведённое на «свободное плавание» для индивидуальной работы с отстающими учениками. Завершает занятие по плаванию подведение итогов, задание на дом.

Режим занятий.

Программа рассчитана на 72 учебных часа, 2 раз в неделю по 45 минут, в течение учебного года.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей с ОВЗ через занятия плаванием.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
- обучить технике основных стилей плавания – кроль на груди, на спине.
- обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.
- обучить жизненно необходимыми навыками плавания.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде);
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Учебный план

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Личная гигиена. Введение в образовательную программу	1	0,5	0,5	
2.	Освоение с водной средой.	22	2	20	
3.	Обучение технике плавания кроль на груди.	22	2	20	
4.	Промежуточный контроль.	1		1	соревнование
5.	Совершенствование техники плавания кроль на груди	1		1	
6.	Эстафета «Веселые старты»	1		1	
7.	Обучение технике плавания кролем на спине.	18	2	16	
8.	Плавание в технике кроль на груди	1		1	
9.	Плавание в технике кроль на спине	1		1	
10.	Контрольные испытания.	2		2	соревнование
11.	Эстафета. Свободное плавание.	2		2	
	Итого	72	6,5	65,5	

Содержание учебного плана

№ занятия	Теория	Практика
1. Вводный инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Личная гигиена.		
1	Правила поведения и техника безопасности на воде. Правила поведения во Дворце, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа).	1. Подготовить организм к предстоящей работе на суше (упражнения для мышц шеи, плеч, рук, туловища, ног). Комплекс ОРУ на суше №1: 1. И.П. -основная стойка, руки на пояс. -Повороты головы вправо- влево 8 раз - Повороты головы вверх -вниз 8 раз. 2. И. П. -основная стойка, руки на пояс. -Круговые вращения головой 8 раз в право, 8 в лево. 3. И.П. -основная стойка. -Круговые вращения правой рукой 8 раз вперед, 8 назад. -Круговые вращения левой рукой 8 раз вперед, 8 назад. - Круговые вращения двумя руками 8 раз вперед, 8назад.

		<p>4. И.П. -основная стойка, руки на пояс. -Наклоны в стороны 8 раз вправо, 8 влево.</p> <p>5. И.П. -основная стойка, руки вверх. -Наклон вперед 8 раз.</p> <p>6. И.П. -основная стойка, наклон вперед руки в стороны.</p> <p>7. И.П. -основная стойка, руки на пояс. - приседания, руки перед собой-8 раз.</p> <p>9. И.П. -основная стойка, руки на пояс. - подъем на носки-12 раз.</p> <p>1. Ознакомительные передвижения по дну бассейна вдоль бортика:</p> <p>1. Передвижение по дну бассейна (в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком). Затем тоже с доской.</p> <p>2. Ходьба вдоль бортика вперед и назад с помощью гребковых движений одной рукой.</p> <p>3. Тоже другой рукой.</p> <p>4. Ходьба вдоль бортика, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками вперед, назад.</p> <p>5. Ходьба вдоль бортика, одновременными гребковыми движениями руками вперед, назад.</p> <p>6. Стоя у бортика, набрать в ладони воду и умыть лицо.</p> <p>7. Стоя у бортика, выполнить подряд 5 вдохов и длинных выдохов.</p> <p>8. Стоя у бортика, выполнить подряд 5 раз: «Вдох - Задержка дыхания - Длинный выдох».</p> <p>9. Стоя у бортика, в наклоне вперед, выполнить вдох и задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза. Подняться - выдох. 5раз.</p> <p>10. Игры: «Гигантские шаги», «Море волнуется», «Переправа», «Карусель».</p>
2. Освоение с водной средой.		
2-3	<p>Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии.</p>	<p>Комплекс ОРУ на суше № 1.</p> <p>1. Передвижение по дну бассейна (в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком).</p> <p>2. Ходьба вдоль бортика вперед и назад с помощью гребковых движений одной рукой.</p> <p>3. Тоже другой рукой.</p> <p>4. Ходьба вдоль бортика в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.</p> <p>4. Стоя у бортика, набрать в ладони воду и умыть лицо.</p> <p>5. Стоя у бортика, выполнить подряд 5 вдохов и длинных выдохов.</p> <p>6. Стоя у бортика, выполнить подряд 5 раз: «Вдох- Задержка дыхания - Длинный выдох».</p> <p>7. Стоя у бортика, наклон вперед, выполнить вдох и задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза. Подняться - выдох. 5раз.</p>

	<p>8. Тоже с плавательной доской, в движении.</p> <p>9. Ходьба в положении наклона с доской, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями правой рукой.</p> <p>11. Тоже левой.</p> <p>10. Ходьба в положении наклона, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить 8-10 гребков правой рукой, затем левой.</p> <p>12. Ходьба в положении наклона, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить одновременно двумя руками 6-8 гребков.</p> <p>13. Игры: «Полоскание белья», «Рассмотри сокровище», «Ваньки - встаньки».</p>
4-5	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. Стоя у бортика в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов.</p> <p>2. Тоже с плавательной доской, в движении.</p> <p>3. Ходьба в положении наклона с доской, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями правой рукой на задержке дыхания.</p> <p>4. Тоже левой.</p> <p>5. Ходьба в положении наклона с доской, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить 8-10 гребков правой рукой, затем 8-10 левой.</p> <p>6. Ходьба в положении наклона с доской, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить гребок правой рукой, затем левой. Всего 16 гребков.</p> <p>7. Ходьба без опоры в положении наклона, руки вытянуты вперед, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить одновременно двумя руками 6-8 гребков.</p> <p>9. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду и открыть глаза выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов.</p> <p>10. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох.</p> <p>11. Тоже в другую сторону.</p> <p>12. Передвижения вперед в наклоне руки вниз, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох и выполнить гребок правой рукой.</p> <p>13. Тоже влево, гребок левой рукой.</p> <p>14. Тоже, руки вперед.</p> <p>15. Правая рука вверх, левая вниз, выполнить вдох влево и поменять положение рук. 6 раз.</p> <p>16. Стоя у бортика выполнить 10-15 выдохов в воду.</p> <p>17. Игры: «У кого больше пузырей?», «Морской бой», «Лягушата», «Рыбы и сеть»</p>
6-7	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов.</p>

		<p>2. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох.</p> <p>3. Тоже в другую сторону.</p> <p>4. Передвижения вперед в наклоне руки вниз, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох и выполнить гребок правой рукой.</p> <p>5. Тоже влево, гребок левой рукой.</p> <p>6. Тоже, руки вперед.</p> <p>7. Правая рука вверх, левая вниз, выполнить вдох влево и поменять положение рук. 6 раз.</p> <p>8. Стоя у бортика, выполнить вдох и задержать дыхание. Присесть, опустившись под воду с головой и открыть глаза. Поднимаясь из воды, выполнить выдох и вдох. Повторить 8 раз.</p> <p>9. Подныривание под предмет при передвижении по дну бассейна.</p> <p>10. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду, предварительно сделать вдох и задержать дыхание.</p> <p>11. В парах. Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера.</p> <p>12. Упражнение «Насос»: присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха во время прыжка.</p> <p>13. Игры: «Кто быстрее спрячется под водой?», «Лягушата», «Кто выше?».</p>
8-9		<p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов.</p> <p>2. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох.</p> <p>3. Тоже в другую сторону.</p> <p>4. Правая рука вверх, левая вниз, выполнить вдох влево и поменять положение рук. 6 раз.</p> <p>5. Передвижения вперед в наклоне руки вниз, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох и выполнить гребок правой рукой.</p> <p>6. Тоже влево, гребок левой рукой.</p> <p>7. Стоя у бортика, выполнить вдох и задержать дыхание. Присесть, опустившись под воду с головой и открыть глаза. Поднимаясь из воды, выполнить выдох и вдох. Повторить 8 раз.</p> <p>8. Игры: «Тоннель», «Утки-нырки», «Кто быстрее под водой»</p>
10-11		<p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов.</p> <p>2. Стоя у бортика, выполнить вдох и задержать дыхание. Присесть, опустившись под воду с головой и открыть глаза.</p>

	<p>3. 3. Поднимаясь из воды, выполнить выдох и вдох. Повторить 8 раз.</p> <p>4. 4. Упражнения «Поплавок».</p> <p>5. 5. Упражнение «Медуза».</p> <p>6. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох.</p> <p>6. 7. Тоже в другую сторону.</p> <p>8. Правая рука вверх, левая вниз, выполнить вдох влево и поменять положение рук. 6 раз.</p> <p>9. Передвижения вперед в наклоне руки вниз, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох и выполнить гребок правой рукой.</p> <p>7. 10. Тоже влево, гребок левой рукой.</p> <p>8. 11. Игры: «Пятнашки», «Водолазы», «Хоровод».</p>
12-13	<p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>2. Повторение упражнений 5-6 урока.</p> <p>1. Обучение лежанию на груди упражнение «Звездочка на груди».</p> <p>2. Игры: «Винт», «Пятнашки с поплавком», «Караси и карпы».</p>
14-15	<p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>2. Повторение упражнений «Поплавок», «Звездочка на груди».</p> <p>3. Обучение лежанию на спине, упражнение «Звездочка на спине».</p> <p>4. Передвижения с дыханием и элементарными гребковыми движениями руками (Упражнения предыдущих уроков).</p> <p>5. Игры: «Слушай сигнал!», «Пятнашки с поплавком».</p>
16-17	<p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>7. Повторение упражнений «Поплавок», «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», каждое по Зраза.</p> <p>3. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед.</p> <p>4. Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна одна рука вытянута, другая у бедра</p> <p>5. Скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.</p> <p>6. Скольжение на груди, обе руки у бедер.</p> <p>7. Скольжение на боку.</p> <p>8. Игры: «Дельфины на охоте», «Мяч по кругу».</p>
18-19	<p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>3. Повторение упражнений, «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», каждое по Зраза.</p> <p>4. Скольжение с элементарными гребковыми движениями:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше. - то же, но гребок выполнить другой рукой. - то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно. - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше. <p>5. Скольжение на правом боку. 6. Скольжение на левом боку. 7. Игры: «Дельфины на охоте», «Лодочки», «Кто дальше проскользит».</p>
20-21		<p>1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 3. Повторение упражнений, «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», каждое по Зраза. 4. Попытка выполнить скольжение на спине толчком ногами от дна с руками у бедер «Солдатик». 5. Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна одна рука вытянута, другая у бедра. 6. Тоже другой рукой. 7. Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна рук вверх, дыхание не задерживать 8. Скольжение на спине с доской в вытянутых руках. 9. Тоже, обе руки у бедер. 10. Скольжение на правом боку с доской. 11. Тоже на левом. 12. Эстафета с мячом.</p>
22-23		<p>Комплекс ОРУ на суше №1. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 2. Повторение упражнений, «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», каждое по Зраза. 3. Скольжение с элементарными гребковыми движениями: <ul style="list-style-type: none"> - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше. - то же, но гребок выполнить другой рукой. - то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно. - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше. <p>4. Выполнить скольжение на спине толчком ногами от дна с руками у бедер «Солдатик». 5. Скольжение с элементарными гребковыми движениями: <ul style="list-style-type: none"> - скольжение на спине, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под </p> </p>

		<p>себя до бедра, проскользнуть дальше.</p> <ul style="list-style-type: none"> - то же, но гребок выполнить другой рукой. - то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно. - скольжение на спине, руки вверху; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользнуть дальше. <p>6. Игры: «Чей рекорд?», «Лодочки», «Салки с мячом».</p>
3. Обучение технике плавания кроль на груди.		
24-25	Общее представление о технике плавания кроль на груди, положение тела и движения ногами, движение руками и дыхание, общее согласование движений.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Ознакомление с техникой плавания кролем на груди. Имитация техники на задержке дыхания. 3. Разучивание движений ногами кролем. Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем. 4. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем. 5. То же на задержке дыхания, лицо опущено в воду. 6. В скольжении на груди, на задержке дыхания, лицо опущено в воду, руки у бедер, выполнять движения ногами кролем. 7. То же, правая рука вверх. 8. То же, левая рука вверх. 9. Упражнение «Стрелочка на груди». 10. То же с доской, на задержке дыхания, лицо опущено в воду.
26-27		<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 1. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем. 2. 2. То же на задержке дыхания, лицо опущено в воду. 3. 3. В скольжении на груди, на задержке дыхания, лицо опущено в воду, руки у бедер, выполнять движения ногами кролем. 4. 4. То же, правая рука вверх. 5. 5. То же, левая рука вверх. 6. 6. Упражнение «Стрелочка на груди». 7. То же с доской, на задержке дыхания, лицо опущено в воду. 7. Игры: «Волейбол на воде», «Стрела», «Водолазы».
28-29		<ol style="list-style-type: none"> 1. 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 3. Лежа на груди, держась за бортик руками, лицо в воде. Работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз. 2. 4. С доской: <ul style="list-style-type: none"> • на груди, работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз. • на груди, работая ногами кролем, левая рука у бедра, вдох влево.

		<ul style="list-style-type: none"> • на груди, работая ногами кролем, правая рука у бедра, вдох вправо. 3. 5. Упражнение «Стрелочка на груди». 4. 6. В скольжении на груди, руки у бедер, вдох вправо. 5. 7. В скольжении на груди, руки у бедер, вдох влево. 8. Тоже, правая рука вверх, вдох в сторону прижатой руки. 6. 9. Тоже, со сменой положения рук. 10. Игры: «Торпеды», «Стрела» «Салки с мячом».
30-31		<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 3. 3. С доской: <ul style="list-style-type: none"> • на груди, работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз. • на груди левая рука на доске, работая ногами кролем, выполнить на задержке дыхания 8 гребков правой. • тоже, другой рукой. • руки на доске, выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. 4. В «Стрелочке на груди» на задержке дыхания выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. 5. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой. 5. 6. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок левой. 6. 7. В скольжении, правая рука вверх, гребок левой. 7. 8. Тоже, со сменой положения рук. 8. 9. Эстафета с мячом.
32-33		<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 3. С доской: <ul style="list-style-type: none"> • на груди, работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз. • на груди левая рука на доске, работая ногами кролем, выполнить на задержке дыхания 8 гребков правой. • тоже, другой рукой. • руки на доске, выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. 4. В «Стрелочке на груди» на задержке дыхания выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. 5. 5. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой. 6. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок левой. 7. 6. В скольжении, правая рука вверх, гребок

		<p>левой.</p> <p>8. 7. Тоже, со сменой положения рук.</p> <p>9. 8. Игра: «Гонки мячей».</p>
34-35		<p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>3. Стоя у опоры в наклоне вперед, руки на бортике:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. • Выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. <p>4. Ногами держать колобашку, повторить упражнение 3</p> <p>5. Ногами держать колобашку, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох.</p> <p>6. Ногами держать колобашку, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой -вдох.</p> <p>7.Тоже, гребок левой- вдох.</p> <p>8. Игра «Волейбол на воде».</p>
4. Промежуточный контроль.		
36		<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>Контрольные испытания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задержка дыхания в звездочке или в поплавке; - скольжение на груди;
5. Совершенствование техники плавания кроль на груди.		
37-38		<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. В «Стрелочке на груди» на задержке дыхания выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой.</p> <p>2. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой.</p> <p>3. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок левой.</p> <p>4. В скольжении, правая рука вверх, гребок левой.</p> <p>5. Тоже, со сменой положения рук.</p> <p>6. Стоя у опоры в наклоне вперед, руки на бортике:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. • Выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. <p>7. Ногами держать колобашку, повторить упражнение 3</p> <p>8. Ногами держать колобашку, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох.</p> <p>9. Ногами держать колобашку, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой -вдох.</p> <p>10. Тоже, гребок левой- вдох.</p>

39-40		<p>11. Игры по желанию обучающихся.</p> <p>Комплекс ОРУ на суше № 1.</p> <p>1. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>2. 2. Руки на бортике, ногами работать кролем:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. • Выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. <p>3. 3. Ногами работать кролем, повторить упражнение 3.</p> <p>4. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох.</p> <p>4. 5. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой -вдох.</p> <p>5. 6. Тоже, гребок левой- вдох.</p> <p>7. Игры: «Волейбол на воде», «Рыбы и сеть», «Водолазы».</p>
41-42		<p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>2. Ногами работать кролем, выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз.</p> <p>3. Ногами работать кролем, выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз.</p> <p>4. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох.</p> <p>5. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой - вдох.</p> <p>6. Тоже, гребок левой - вдох.</p> <p>7. Плавание вольным стилем в полной координации, вдох произвольно.</p> <p>8. Игры: «Гонки мячей», «Слушай сигнал!», «Караси и карпы».</p>
43-44		<p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>2. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох.</p> <p>3. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой - вдох.</p>

		<p>4. Простой закрытый поворот:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, опустить голову в воду и коснуться рукой стенки бассейна; - Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. Другая рука не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот; - После постановки стоп на стенку бассейна оттолкнуться, руки вместе перед собой, голова между ними опущена вниз. <p>5. Открытый простой поворот:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, голова в воду не опускается и находится над водой. - Коснуться рукой стенки бассейна. <p>6. Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. Другая рука не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот.</p> <p>7. После постановки стоп на стенку бассейна начинается отталкивание, руки вместе перед собой, голова между ними опущена вниз.</p> <p>8. Плавание в полной координации кролем на груди с поворотом.</p>
45-46		<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 2. Плавание с доской одними ногами с дыханием. 3. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох. 4. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой - вдох. 5. Плавание одними руками. Ногами держать колобашку и выполнять вдох на каждый второй гребок, вправо, затем влево. 6. Плавание вольным стилем в полной координации на задержке дыхания. 7. Плавание вольным стилем в полной координации с дыханием. <p>Игры: «Кто сделает меньше гребков?», «Салки с мячом».</p>
6. Эстафета «Веселые старты» по сценарию.		
47		<p>Комплекс ОРУ на суше №1. «Веселые старты».</p>
7. Обучение технике плавания кролем на спине.		
48-49	Общее представление о технике плавания кролем на спине, положение тела	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация техники на спине на суше. 2. Движения ногами сидя на бортике с маленькой амплитудой, затем с большой.

	и движения ногами, движение руками и дыхание, общее согласование движений.	3. Тоже лежа на спине, держась руками за бортик. 4. Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук. 5. Упражнение «Звездочка на спине». 6. С доской прижатой к груди толчком от дна или бортика, лечь на спину и работать ногами кролем. 7. Тоже, доска у бедер. 8. Тоже, доска за головой. 9. Тоже, доска на вытянутых руках. 10. Плавание вольным стилем (одними руками, ногами, с полной координацией).
50-51		Комплекс ОРУ на суше №2. 1. Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук. 2. С доской прижатой к груди толчком от дна или бортика, лечь на спину и работать ногами кролем. 3. Тоже, доска у бедер. 4. Тоже, доска за головой. 5. Тоже, доска на вытянутых руках. Работать ногами кролем, руки у бедер. 6. Тоже, руки за головой на ширине плеч. 7. Тоже, руки в стороны. 8. Тоже, правая вверх, левая вниз. 9. Тоже, левая вверх, правая вниз. 10. Плавание вольным стилем (одними руками, ногами, с полной координацией). 11. Игры: «Рыбы и сеть», «Караси и карпы», «Чей рекорд?».
52-53		Комплекс ОРУ на суше №2. 1. Имитация движений руками в технике кролем на спине. 2. Упражнение «Стрелочка на спине». 3. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох. 4. Тоже, руки у бедер, 3 гребка правой-вдох, 3 левой. 5. Правая рукаверху, левая внизу, поменять руки через 6 ударов ногами. 6. Плавание с переменными гребками руками на спине с колобашкой. 7. Плавание с одновременными гребками руками на спине с колобашкой.
54-55		Комплекс ОРУ на суше №2. 1. Скольжение на спине, толчком ногами от дна с руки за головой на ширине плеч. 2. Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна одна рука вытянута, другая у бедра. 3. Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук. 5. Упражнение «Стрелочка на спине». Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине». 6. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох.

		<p>7. Ногами работать кролем, руки вверх. Выполнить гребок левой рукой 8 раз.</p> <p>8. Ногами работать кролем, руки вверх. Выполнить гребок правой рукой 8 раз.</p> <p>9. Правая рука вверх, левая вниз, поменять руки через 6 ударов ногами.</p> <p>10. Плавание одними руками на спине с колобашкой.</p> <p>11. Плавание на груди: одними ногами, одними руками, в полной координации.</p> <p>12. Плавание на груди с колобашкой, дыхание произвольно.</p> <p>13. Игра «салки с мячом».</p>
56-57		<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>1. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине».</p> <p>2. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох.</p> <p>3. Ногами работать кролем, руки вверх. Выполнить гребок левой рукой 8 раз.</p> <p>4. Ногами работать кролем, руки вверх. Выполнить гребок правой рукой 8 раз.</p> <p>5. Правая рука вверх, левая вниз, поменять руки через 6 ударов ногами.</p> <p>6. Плавание одними руками на спине с колобашкой.</p> <p>8. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища).</p> <p>9. 8. Плавание на спине в полной координации с дыханием.</p> <p>9. Игры: «Собери сокровища», «Сомбреро».</p>
58-59		<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>1. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).</p> <p>2. Плавание на спине при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.</p> <p>3. Плавание при помощи поочередных движений руками. После выполнения гребка одной рукой, гребок начинает другая рука.</p> <p>4. Плавание при помощи одновременных движений руками, колобашку между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.</p> <p>5. То же, при помощи попеременных движений руками.</p> <p>6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).</p> <p>7. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.</p> <p>8. Плавание на спине при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.</p> <p>9. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища).</p> <p>10. Плавание вольным стилем (одними руками, одними</p>

		ногами, в координации). Игры с мячом.
60-61		Комплекс ОРУ на суше №2. 1. Плавание на спине при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды). 2. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. 3. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками. 4. Плавание при помощи поочередных движений руками. 5. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). 5. Обучение технике простого поворота на спине Доплывая до бортика на спине, касаясь стенки рукой, быстро развернуться на спине на 180 градусов, одновременно согнуть ноги в коленях, поставить их на бортик и оттолкнуться. Лицо во время разворота находится на поверхности. 6. Плавание в полной координации кролем на спине с поворотом. 7. Плавание вольным стилем в полной координации с дыханием.
62-63		Комплекс ОРУ на суше №2. 1. Плавание на спине при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды). 2. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. 3. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками. 4. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук. 5. Плавание на спине при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок. 6. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). 7. Плавание в полной координации кролем на спине с поворотом. 8. Игры: «Водолазы», «Мяч по кругу».
8. Плавание кроль на груди.		
64-65		Комплекс ОРУ на суше № 2. 1. Плавание кроль на груди одними ногами. 2. Плавание кроль на груди одними руками. 3. Плавание кроль на груди в полной координации с поворотом. 4. Игры: «Дельфины на охоте», «Клоунада».

9. Плавание кролем на спине.		
66-67		Комплекс ОРУ на суше № 2. 1. Плавание кроль на спине одними ногами. 2. Плавание кроль на спине с колобашкой, одними руками. 3. Плавание в полной координации кролем на спине с поворотом. 4. Игры: «Салки с мячом», «Рыбы и сеть».
10. Контрольные испытания.		
68-69		Комплекс ОРУ на суше № 2. 1. Плавание в полной координации кроль на груди и на спине. 2. Выполнение контрольных нормативов, проплывание дистанции кроль на груди. 3. Игры: «Гонки мячей», «Клоунада».
70-71		Комплекс ОРУ на суше № 2. 1. Плавание в полной координации кроль на груди и на спине. 2. Выполнение контрольных нормативов, проплывание дистанции кроль на спине. 3. Игры по желанию обучающихся.
11. Эстафета по сценарию. Инструкция по ТБ. Свободное плавание.		
72	Эстафета по сценарию. Инструкция по ТБ. Свободное плавание.	Комплекс ОРУ на суше № 2. Соревнования «Веселые старты».

Планируемые результаты.

Обучающие:

обучающиеся будут знать:

- технику безопасности;
- правила поведения в бассейне и на воде;
- правила личной гигиены;
- основные способы плавания кроль на груди и на спине;
- научится выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним / двумя стилями плавания;
- приобретут жизненно необходимые навыки плавания.

Развивающие:

- повысится двигательная активность;
- приобретут навыки личной гигиены;
- улучшится состояние костно-мышечного корсета;
- улучшатся координационные возможности, смогут владеть своим телом в непривычной обстановке;
- будет сформировано представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- научатся преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде;
- научатся навыкам самостоятельности и организованности;
- научатся бережно относиться к своему здоровью,

- приобретут привычку к закаливанию;
- повысится интерес к занятиям физической культурой.

Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Направление	Учебные занятия I четверть			Учебные занятия II четверть			Учебные занятия III четверть			Учебные занятия IV четверть		Ито го	Летни е каник улы
	чис ло нед ель	нач ало и кон ец	Каник улы	чис ло нед ель	нач ало и кон ец	Каник улы	чис ло нед ель	нач ало и кон ец	Каник улы	чис ло нед ель	нач ало и кон ец		
Физкульт урно- спортивна я	9 н 3 д	01.09- 29.10	30.10- 05.11	7 н 6 д	06.11- 29.12	30.12- 07.01	11н 5д	08.01- 22.03	23.03- 31.03	8 н	01.04- 31.05	37 н	01.06- 31.08

Материально-техническое обеспечение

Плавательный бассейн МОУ ДО ДТДиМ 25 м для проведения занятий, медицинский кабинет для оказания первой доврачебной помощи учащимся, гардероб для верхней одежды, раздевалки, душевые.

Инвентарь:

- доски плавательные;
- колобашки;
- инструкторский шест;
- тонущие предметы;
- обручи;
- резиновые мячи;
- разделительные дорожки.

Кадровое обеспечение.

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования МОУ ДО ДТДиМ г. Комсомольска-на-Амуре первой квалификационной категории, имеющий высшее профильное образование.

Информационное обеспечение

- электронное табло;
- электронный секундомер;

Интернет источники:

- Синельникова Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития [Электронный ресурс]: учебное пособие: [16+] / Т.В. Синельникова, Л.В. Харченко; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 120 с.: табл. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136>

Формы аттестации.

Основная форма аттестации – соревнование «Веселые старты».

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости,
- протокол соревнований,
- фото,
- отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие,
- соревнование.

Оценочные материалы и критерии оценивания.

Спортивные достижения.

Содержание контроля	Оценка уровня освоения					
	низкий (1 балл)		средний (2 балла)		высокий (3 балла)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Плавание кролем на груди	10 м.	5 м.	15 м.	10 м.	25 м.	25 м.
Плавание кролем на спине	10 м.	5 м.	15 м.	10 м.	25 м.	25 м.
«Звездочка» или «Поплавок» на груди	5 сек.	3 сек.	10 сек.	6 сек.	15 сек.	12 сек.
Скольжение на груди	2,5 м.	2 м.	3,5 м.	3 м.	4,5 м.	4 м.

Личностные достижения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов
I. Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия	1
		- терпения хватает больше чем на ½ занятия	5
		- терпения хватает на все занятие	10
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	-волевые усилия побуждаются извне	1
		- иногда – самим учащимся	5
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать	- всегда – самим учащимся	10
		- учащийся постоянно находится под воздействием контроля из	1

	свои поступки (приводить к должному свои действия).	вне - периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	5 10
II. Ориентационные качества: 2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован извне - интерес периодически поддерживается самим учащимся - интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно	1 5 10
III. Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликты - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	0 5 10

Результативность освоения программы:

от 0 до 15 баллов – низкий уровень усвоения программы;

от 16 до 40 – средний уровень;

от 40 до 62 – высокий уровень.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно, непосредственно в бассейне Дворца творчества детей и молодежи.

Формы и методы, используемые в программе.

Основной формой работы является учебное занятие, которое состоит из теоретической и практической части.

При реализации программы используются три основных группы методов.

Методы формирования новых знаний и способов деятельности: рассказ, объяснение, показ, выполнение задания по алгоритму, опрос и другие.

Методы контроля и самоконтроля: сдача нормативов, соревнования.

Методы формирования личностных результатов: беседа, убеждение, поручение, соревнование, пример, аналогия, рефлексивные методы, воспитательные ситуации.

При реализации программы используются следующие группы методов: **словесные, наглядные и практические.**

Словесные методы. Данная группа методов помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки.

Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, стимулирует их активность, уверенность, интерес.

Описание используется для создания предварительного представления об

изучаемом движении.

Объяснение отвечает на основной вопрос, почему надо делать так, и является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу.

Рассказ применяется, преимущественно, при организации игр.

Беседа в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность обучающихся, помогает лучше узнать их.

Разбор игры или подведение итогов тренировки проводится после выполнения какого-либо задания. Анализируются и обсуждаются допускаемые ошибки при выполнении упражнений.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность выполнить упражнение в целом. Методические указания на занятиях плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Команды определяют начало и окончание движения, место, направление, темп и продолжительность выполнения учебных заданий. Команды делятся на предварительные и исполнительные. На занятиях плавания вместо предварительных команд пользуются распоряжениями. Например: «опустить лицо в воду», «сделать глубокий вдох», «положить руки на доску».

Подсчет применяется для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений, а также для мобилизации внимания на отдельных ключевых моментах техники выполняемых упражнений. Подсчет в плавании применяется только на начальных этапах обучения.

Наглядные методы. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся представление об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике плавания. Наряду с «образным» объяснением, наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Показ изучаемого движения или техники способа плавания применяется на протяжении всего курса обучения плаванию. Показ должен проводиться только квалифицированным пловцом. С тем, чтобы подчеркнуть наиболее существенные детали техники, можно показать их в медленном темпе, с остановкой, с максимальным расслаблением или, наоборот, с максимальным приложением усилий. Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих физических упражнений. Негативный показ педагога «как не надо делать» допустим только при условии, если ученики могут анализировать свои ошибки и способны к ним относиться критически.

Учебные и наглядные пособия – рисунки, плакаты – применяются при необходимости отобразить такие детали техники или упражнения, которые трудно показать или объяснить.

Жестикуляция значительно повышает эффективность обучения плаванию. Условия работы в бассейне – повышенный шум, возникающий при плавании и выполнении упражнений. В результате плеска воды и брызг затрудняется восприятие команд и указаний педагога. Поэтому преподавателями применяется большой арсенал условных сигналов и жестов, позволяющих уточнять технику и исправлять

возникающие ошибки.

Практические методы включают в себя: метод упражнений, соревновательный и игровой. Применяются эти методы для развития практических умений и навыков при обучении плаванию.

Метод упражнений. Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям, с учетом величины физической нагрузки. Разучивание «**по частям**» облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Основу метода разучивания по частям составляет система подводных упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. Разучивание «**в целом**» применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания. Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений.

Игровой метод – широко применяется на начальном этапе обучения плаванию.

В игровом методе всегда есть сюжетное содержание. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств.

Игра повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

Соревновательный метод обучения в разных формах применяется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Используется для повышения уровня эмоциональности, увеличения двигательной активности. Его отличают следующие признаки:

- 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
- 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за победу.

Педагогические технологии, которые используются в работе с детьми с ОВЗ.

Игровые технологии. Цель использования: активизация познавательной деятельности обучающихся, интенсификация учебного процесса и создание комфортных условий в воспитательном и тренировочном процессе, возможность личности ребёнка полностью реализовать себя в игре.

Внедрение игровых технологий происходит путём использования различных педагогических, подвижных игр, игр на развитие логического мышления и мышечной памяти. Внедрение в тренировочный процесс соревновательных элементов, конкурсов, противостояний, игр. Создание на занятиях игровых ситуаций, в которых обучающиеся в доступной форме овладевают знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой.

Результатом использования игровых технологий в работе с детьми с ОВЗ становится то, что при помощи игровых приёмов и ситуаций на занятиях создаются условия, которые выступают как средство активизации, стимулирования обучающихся в образовательной деятельности, помогающие детям быть самостоятельными, раскрепощёнными, самостоятельными и активными.

Технология дифференцированного обучения (индивидуализации). Цель использования технологии: создание наиболее благоприятных условий для обучения плаванию в одной группе детей с разными диагнозами и заболеваниями, с различными способностями, для развития личности обучающегося как индивидуальности, организация образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей обучающихся во всех его формах и методах, независимо от того какие особенности и в какой мере учитываются.

Используя технологию дифференцированного обучения, педагог изучает особенности обучающихся с ОВЗ при помощи наблюдения, тестирования, объединяет в микрогруппы по определённым признакам (диагнозам, видам заболеваний, уровню проявлений отставания в физическом и психическом развитии, а так же: силе, выносливости, психосоматическим типам, уровням восприятия, памяти, внимания и др.) и организует работу на занятии с учётом определённых признаков индивидуализации. Важна ориентация на психологические особенности обучающихся, выбор и применение соответствующих методов и приёмов, различных вариантов заданий, дозировка коррекционной работы, заданий, упражнений. В организации процесса обучения необходимо учитывать индивидуальные особенности групп обучающихся, ведь они по разным показателям в значительной мере отличаются друг от друга.

В результате использования технологии дифференциации, возможно обучение в одной группе детей с разными видами заболеваний, с разными способностями, возможно обеспечение возможности понимания и усвоения материала, техники плавания каждым обучающимся с учетом особенностей и способностей. Обучаясь в одной группе, дети с разной степенью интеллектуальной и физической, подготовленности (базовой, средней, высокой) разными способами и с применением различных методов осваивают техники плавания, успешно адаптируются в водной среде.

Технологии личностно-ориентированного образования.

Цель применения технологии личностно-ориентированного образования - развитие обучающихся с ОВЗ, создание условий, при которых на каждом занятии формируется деятельность, превращающая данного ребёнка в субъекта, заинтересованного в обучении, адаптации и саморазвитии.

Цель – максимальное развитие индивидуальных познавательных и физических способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития ребенка, реализации имеющегося у него природного потенциала. В центре внимания - целостная личность обучающегося, которая стремится к развитию и реализации своих возможностей.

Результатом использования технологии личностно-ориентированного образования становится выбор рациональных приёмов, средств, методов и форм работы индивидуально для каждого ребёнка. Благодаря этому, формируются

познавательные способности у детей на основе овладения соответствующими знаниями и навыками. Обеспечиваются комфортные и бесконфликтные, безопасные условия развития личности, развиваются индивидуальные способности, повышается мотивация обучения.

Алгоритм учебного занятия. Каждое занятие по плаванию начинается на суше и продолжается в воде.

На суше выполняется комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, отрабатываются движения руками и ногами, необходимые при плавании различными способами, а так же упражнения для согласования движений руками с дыханием. От правильного выполнения упражнений на суше зависят успешность обучения в воде, быстрота и качество освоения техники плавания.

Каждое занятие состоит из повторения знакомых уверенно выполняемых упражнений и изучения новых (1-2).

Список источников

1. Оздоровительное, лечебное, и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ.высш.учеб.зведений / Н.Ж. Булгакова, С.В. Морозов, И.О Попов и др. ; Под ред. Н.Ж Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2005 г.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФиС, 2005- №2.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт» Серия «Панацея», Ростов н/Д.: Феникс, 2001 г.
5. Кашкин, д-р пед. наук О.И. Попов, канд. пед. наук, доцент В.В. Смирнов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
6. Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др.Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009
7. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Учебное пособие. Издательство «АКАДЕМА», М., 2001.
8. Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду, / опыт работы Канидовой В.- М.,: «Московский Институт Повышения Квалификации Работников Образования Учебно-Методическая Лаборатория по Дошкольному Образованию», 2012. - 47с.
9. Клешнев И.В., Обухова В.Ю. Влияние функциональных состояний на эффективность обучения плаванию детей 6-7 лет. // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. - СПб: Изд. ООИ «Плавин», 2001.
10. Ганчар И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания: - Мн.:1998
11. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000
12. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999
13. Викулов А.Д. Плавание:учебное пособие для студентов высш. учебных заведений. М.:Изд-воВЛАДОСС-ПРЕСС,2004
- 14.Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001

15. Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Мариныч и др.; Водные виды спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2003.
16. Д. Дрюэт; П.Мейсон Плавание: Пер. с англ.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
17. Н.А. Сладкова; Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и ФСКИ и лиц с отклонениями в развитии: Сборник материалов. – М.: «Советский спорт» 2003.
18. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. М.: «Советский спорт», 2004.
19. А.В. Царик; Справочник работника физической культуры и спорта: нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации.- М.: «Советский спорт», 2003.

Список литературы для учащихся.

1. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
2. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: ФиС, 1999 – (Азбука спорта).
4. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
5. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.
7. Собираемся в бассейн. - М.: Лабиринт Пресс, 2003

