

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
от «12» апреля 2025 г.
Протокол № 11

УТВЕРЖДАЮ:

Подписано электронной подписью
Сертификат:
00BE288ED3DCD39C2847AD9C7D8351F25B
Владелец:
Петкова Наталья Юрьевна
Действителен: с 31.03.2025 по 24.06.2026

Приказ от «13» мая 2025 г. № Ш5-13-412/5

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»
(стартовый уровень)

Срок реализации: 9 месяц
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Автор-составитель программы:
Туз Евгений Михайлович,
преподаватель

Сургут, 2025 г.

АННОТАЦИЯ

Адаптированная программа «Плавание» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-4 классов» (раздел - плавание) В. И. Лях., А. А. Зданевич 2021г. с изменением и учётом особенности возраста и уровня подготовки детей.

Программа рассчитана на учащихся 7-10 лет, срок реализации 9 месяцев, объём программы 34 часа.

В процессе обучения учащиеся младшего школьного возраста с ОВЗ познакомятся с теоретическими знаниями о стилях спортивного плавания, основами здорового образа жизни. А также приобретут практические навыки плавания спортивным стилем кроль на груди. Формы проведения занятий: групповые занятия, просмотр видеоматериалов, сдача контрольных нормативов, мониторинг знаний и умений.

В процессе реализации учебного материала программы «Плавание» обучающиеся освоят теоретический материал по темам:

- ✓ соблюдение правил личной безопасности и окружающих при занятиях в бассейне;
- ✓ основы здорового образа жизни;
- ✓ история развития спортивного плавания;
- ✓ теоретические сведения о практических навыках и умениях спортивного плавания.

Также освоят практические умения и навыки по темам:

- ✓ правильное дыхание в водной среде;
- ✓ освоение со свойствами воды;
- ✓ выполнение погружения, всплытия, скольжения на груди и спине;
- ✓ подвижные игры на воде;
- ✓ выполнение комплексов ОРУ, ОФП и подводящие упражнения на суше для освоения навыков спортивного плавания (кроль на груди);
- ✓ практическое освоение в полной координации - кроль на груди;
- ✓ проплывание в полной координации без учёта времени стилем - кроль на груди, дистанция 10-15 м.

ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ

Название программы	АДОП «Плавание»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
ФИО автора (составителя) программы	Туз Евгений Михайлович, преподаватель
Год разработки или модификации	2024 г.
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена приказом директора МБОУ СОШ №5 от «13» мая 2025 г. № Ш5-13-412/5
Информация и наличие рецензии/экспертного заключения	Рецензия отсутствует.
Цель:	Создание благоприятных условий для всестороннего физического развития учащихся с ОВЗ, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка посредством плавания.
Задачи:	<p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развить двигательные и положительные психомоторные качества; • совершенствовать прикладные жизненно важные умения и навыки плавания; • научить подвижным играм на воде. <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать двигательные умения и навыки плавания на воде; • обучить знаниям о здоровом образе жизни; • ознакомить с теоретическими знаниями о способах плавания; • научить основам психической саморегуляции. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитать двигательную культуру ОРУ; • воспитать чувство заботы о своем здоровье; • сформировать необходимые гигиенические навыки; • воспитать нравственно волевые качества, такие как: смелость, настойчивость, уверенность в себе, чувство товарищества.
Планируемые результаты освоения программы	<p>В результате освоения адаптированной программы дополнительного образования «Плавание» учащиеся должны:</p> <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ правила техники безопасности на воде; ▪ теоретические основы спортивного плавания;

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ основы о здоровом образе жизни и личной гигиене. ▪ правила подвижных игр и эстафет на воде. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ свободно держатся на воде; ▪ выполнять погружения, всплывания; ▪ соблюдать дыхание в условиях воды; ▪ выполнять комплексы ОРУ и подводные упражнения для освоения учебного материала; ▪ овладеть умениям и навыкам плавания; ▪ играть подвижные игры на воде для формирования положительного психического настроения во время занятий. ▪ проплывать в полной координации небольших дистанций (10-15 м) кролем на груди.
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю/год	1 академический час в неделю/ 34 ч. в год.
Возраст обучающихся	7-10 лет
Формы занятий	Практические занятия, соревнования, просмотр видеоматериалов, беседы, игры на воде, анализ, наблюдение.
Методическое обеспечение	- Адаптированная программа «Плавание»; - Дидактические материалы, наглядные пособия, видеоматериалы, памятки, картотека подвижных игр на воде. Оформление и техническое оснащение бассейна: чистота, освещенность и проветривание по графику.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	- Помещение бассейна (чаша бассейна, раздевалки, сушилки для волос). Инвентарь: доски для плавания, ласты, мячи, шайбы, лопатки, обручи, колобашки.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа «Плавание» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).

2. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/).

3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>).

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>).

5. А также другими Федеральными законами, иными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъектов РФ (Ханты-Мансийского автономного округа-Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ № 5.

6. Реализация программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы: одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье. Поэтому плавание является направлением оздоровительно-коррекционной работы, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

Новизна программы: состоит в том, что в ней последовательно решаются задачи по освоению навыков плавания, а также сохранению и укреплению физического здоровья учащихся с ОВЗ.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовый.

Отличительные особенности программы: заключаются в том, что начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей с ОВЗ. Использовать программу адаптивного плавания можно и в разных возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей. При планировании и проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам.

Адресат программы: данная программа предназначена для учащихся 7-10 лет с ОВЗ и не имеющих навыков плавания. С нозологией определённых заболеваний: дизартрия-нарушение речи, задержка речевого развития, ППЦНС-неврология.

Количество обучающихся в группе: 6 человек.

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Объём программы: 34 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Форма (ы) обучения: очная.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

Цель программы: Создание благоприятных условий для всестороннего физического развития учащихся с ОВЗ, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка посредством плавания.

Задачи:

Развивающие:

- развить двигательные и положительные психомоторные качества;
- совершенствовать прикладные жизненно важные умения и навыки плавания;
- научить подвижным играм на воде.

Обучающие:

- сформировать двигательные умения и навыки плавания на воде;
- обучить знаниям о здоровом образе жизни;
- ознакомить с теоретическими знаниями о способах плавания;
- научить основам психической саморегуляции.

Воспитательные:

- воспитать двигательную культуру ОРУ;
- воспитать чувство заботы о своем здоровье;
- сформировать необходимые гигиенические навыки;
- воспитать нравственно волевые качества, такие как: смелость, настойчивость, уверенность в себе, чувство товарищества.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по Т.Б, правила поведения.	2	2	-	
1.1	Вводный инструктаж, правила поведения;	-	1	-	Беседа.
1.2	Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;	-	0,5	-	Диагностика
1.3	Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр в воде.	-	0,5	-	Тестирование. Зачёт
2	Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ.	3	0,5	2,5	
2.1	Погружения и всплывания.	1	0,5	0,5	Диагностика
2.2	«Звёздочка» на груди и спине».	1	-	1	Тестирование
2.3	Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.	1	-	1	Мини-опрос
2.4	Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	0,5	-	0,5	Зачёт
3.	Имитационные упражнения на суше.	5	1	4	
3.1	-Подготовительные упражнения для обучения- кроль на груди;	2	0,5	1,5	Диагностика
3.2	Подготовительные упражнения с гимнастической палкой.	2	0,5	1,5	Тестирование
3.3	Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	-	1	Зачёт
4.	Подвижные игры и эстафеты в воде.	7	1	6	
4.1	«Подводные шайбы»	2,5	0,5	2	Беседа, диагностика
4.2	«Поплавок».	2,5	0,5	2	Диагностика
4.3	«Невод».	2	-	2	Тестирование, Зачёт
5.	Обучение плаванию - кроль на груди.	13	1,5	11,5	
5.1.	Скольжения на груди;	3	-	3	Диагностика
5.2.	Техника ног с опорой;	1	-	1	Анализ выполнения упражнений
5.3	Техника рук на месте, в движении;	2	0,5	1,5	Диагностика

5.4	Согласованность техники рук и выдохов в воду	4	0,5	3,5	Тестирование
5.5	Кроль на груди в полной координации	3	0,5	2,5	Зачёт
6	Аттестация и итоговый контроль	4			
6.1	Промежуточная аттестация;	2	-	2	Тестирование
6.2	Итоговый контроль.	2	-	2	Зачет
	Итого	34	6,5	27,5	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Инструктажи по Т.Б., правила поведения (2 ч).

Для профилактики травматизма среди учащихся на занятиях по плаванию перед началом каждого раздела программы, систематически проводятся данные инструктажи.

Теория: Инструктажи проводятся в виде бесед, лекций и просмотра видеоматериалов.

- Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения;
- Повторный инструктаж по Т.Б., правила поведения;
- Инструктаж по Т.Б. правила поведения во время подвижных игр на воде.
- Ознакомление учащихся с правилами поведения и техникой безопасности в бассейне.

Раздел 2. Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ (3 ч)

Теория: Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов и комплексов упражнений в виде рассказа, лекции, просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

Практика: Ознакомление и начальное практическое выполнение данных технических элементов с последующим их закреплением.

- Погружения и всплывания.
- «Звёздочка» на груди и спине.
- Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.
- Выдохи в воду на месте в передвижении, с открыванием глаз.

Данные упражнения способствуют развитию ощущений к свойствам воды, эффективно в дальнейшем освоить элементы плавания. ОРУ направлены для подготовки организма к основной части занятия.

Раздел 3. Имитационные упражнения на суше (5ч).

Теория: Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов и комплексов упражнений в виде рассказа, лекции, показа просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

Практика: Практическое выполнение учащимися данных комплексов упражнений.

- Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди;
- Подготовительные упражнения для обучения - кроль на спине;
- Комплекс упражнений для развития гибкости. Способствуют освоению техники изучаемых стилей плавания, упражнения выполняются в медленном темпе-имитация движений. Данные упражнения выполняются в начале учебного года, а также в вводно-подготовительной части занятия чтобы оптимально подготовить организм к основной части занятия.

Раздел 4. Подвижные игры и эстафеты на воде (7ч).

- «Подводные шайбы»;
- «Поплавок»;

- «Невод».

Теория: Объяснение учащимся о правилах подвижных игр и эстафет в виде рассказа, просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

Практика: Ознакомительное выполнение подвижных игр и эстафет на воде.

Данные подвижные игры способствуют успешному освоению со свойствами воды, а также не бояться воды.

Раздел 5. Обучение плаванию - кроль на груди (13 ч).

Теория: Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов в виде рассказа, лекции, показа просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

Практика: Начальное и практическое освоение стиля - кроль на груди и изучаемых технических элементов.

- Скольжения на груди;

- Техника ног с опорой;

- Техника рук на месте, в движении;

- Согласованность техники рук и выдохов в воду;

- Кроль на груди в полной координации.

Раздел 6. Аттестация и итоговый контроль (4 ч).

Теория: Проверка теоретических знаний у обучающихся.

Практика: Сдача зачётных упражнений по технической подготовке навыков плавания, специальной и физической подготовленности и теории для обучающихся с ОВЗ проводится два раза в учебном году в виде промежуточной аттестации и итогового контроля. Всё это проводится для отслеживания освоения учащимися изучаемого материала.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании изучения адаптированной программы обучающийся должен:

Знать:

- правила техники безопасности на воде;
- теоретические основы спортивного плавания;
- основы о здоровом образе жизни и личной гигиене.
- правила подвижных игр и эстафет на воде.

Уметь:

- свободно держатся на воде;
- выполнять погружения, всплывания;
- соблюдать дыхание в условиях воды;
- выполнять комплексы ОРУ и подводящие упражнения для освоения учебного материала;
- овладеть умениям и навыкам плавания;
- играть подвижные игры на воде для формирования положительного психического настроения во время занятий.
- проплывать в полной координации небольших дистанций (10-15 м) кролем на груди.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней: 204

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2025 – 31.12.2025 г.

2 полугодие – 08.01.2026 – 26.05.2026 г.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			Практика, теория	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Бассейн	Мини-опрос. Диагностика. Беседа.
2.	сентябрь			Практика, теория	1	Повторный инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Бассейн	Диагностика. Анкетирование. Беседа.
3.	сентябрь			Практика, теория	1	Имитационные упражнения на суше.	Бассейн	Тестирование. Диагностика.
4.	сентябрь			Практика	1	Имитационные упражнения на суше.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
5.	октябрь			Практика	1	Имитационные упражнения на суше.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
6.	октябрь			Практика	1	Инструктаж по технике безопасности. Освоение со свойствами воды.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов. Беседа.
7.	октябрь			Практика	1	Освоение со свойствами воды.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.

8.	октябрь			Практика	1	Игры на воде.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
9.	ноябрь			Практика	1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение – кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов. Беседа.
10.	ноябрь			Практика	1	Обучение- кроль на груди. Игры на воде.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
11.	ноябрь			Практика	1	Обучение- кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
12.	ноябрь			Практика	1	Обучение- кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
13.	декабрь			Практика	1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение- кроль-на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
14.	декабрь			Практика	1	Обучение- кроль на груди. Игры и эстафеты.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
15.	декабрь			Практика	1	Промежуточная аттестация.	Бассейн	Сдача технических элементов.
16.	декабрь			Практика	1	Промежуточная аттестация.	Бассейн	Сдача нормативов ОФП. Тестирование.
17.	январь			Практика	1	Обучение- кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
18.	январь			Практика	1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.

						кроль на груди.		
19.	январь			Практика	1	Подвижные игры и эстафеты в воде.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
20.	январь			Практика	1	Подвижные игры и эстафеты на воде.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов. Беседа
21.	февраль			Практика	1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов. Мини-опрос
22.	февраль			Практика	1	Обучение – кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
23.	февраль			Практика	1	Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
24.	февраль			Практика	1	Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
25.	март			Практика	1	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на воде.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов. Беседа.
26.	март			Практика	1	Подвижные игры и эстафеты в воде.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
27.	март			Практика	1	Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
28.	апрель			Практика	1	Подвижные игры и эстафеты в воде	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
29.	апрель			Практика	1	Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
30.	апрель			Практика	1	Инструктаж по технике	Бассейн	Практическое выполнение

						безопасности. Обучение- кроль на груди.		технических элементов. Беседа.
31.	май			Практика	1	Итоговый контроль.	Бассейн	Сдача технических элементов. Анкетировани е
32.	май			Практика	1	Итоговый контроль.	Бассейн	Сдача нормативов ОФП. Тестирование.
33.	май			Практика	1	Подвижные игры на воде.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
34.	май			Практика	1	Подвижные игры на воде.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 6 человек и отвечающего правилам СанПин;
- наличие вентиляции для поддержания температурного режима и влажности помещений бассейна;
- наличие необходимого оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Методическое обеспечение программы:

- 1) Разработанная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Плавание»;
- 2) Дидактические материалы:
 - наглядные пособия 6 шт. на 1 группу;
 - видеоматериалы 6 шт. на 1 группу;
 - памятки – 6 шт. на 1 группу;
 - картотека подвижных игр на воде – 1 шт. на 1 группу;
- 3) Методы организации образовательной деятельности по программе:
 - показ;
 - рассказ;
 - игровой
 - поточный;
 - индивидуальный;
 - дифференцированный.

Способы организации учащихся на занятии – фронтальный, поточный,

индивидуальный. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений. Ребёнок нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки. Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- использование имитационных упражнений, подражательные упражнения;
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения;
- изменение исходных положений для выполнения упражнения;
- изменение внешних условий выполнения упражнений;
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место. Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Принципы обучения:

- *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности;

- *Активность* - так как основной формой деятельности школьников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс обучения плаванию стал разнообразным и интересным для детей;

- *Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

- *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Несмотря на индивидуализацию занятий плаванием, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).

2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.

3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.

4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.

5. В бассейн должен соблюдаться оптимальный температурный режим.

6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до

занятий, в процессе занятий и после нагрузки).

7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.

8. Регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях «плаванием».

Материально-техническое обеспечение программы:

1) Помещение бассейна:

- чаша бассейна 1 шт на 1 группу;
- раздевалка для обучающихся 2 шт. на 1 группу;
- малый спортивный зал 1 шт. на 1 группу;
- сушилки для волос 6 шт. на 1 группу;
- шкафчики для раздевалок 10 шт. на 1 группу;

2) Инвентарь:

- доски для плавания 10 шт. на 1 группу;
- ласты 6 пар на 1 группу;
- мячи 10 шт. на 1 группу;
- шайбы 10 шт. на 1 группу;
- лопатки для рук 6 пар на 1 группу;
- обручи 10 шт. на 1 группу;
- колобашки 10 шт. на 1 группу;
- скамейки 6 шт. на 1 группу.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Воспитательная работа представлена по адаптированной программе «Плавание» в привитии учащимся с ОВЗ младшего школьного возраста здорового образа жизни, в осознанном формировании и выполнении навыков личной гигиены, и закаливании организма, как жизненно необходимой потребности. Также умение плавать жизненно необходимо каждому человеку, для уверенного поведения в экстремальной ситуации находясь в водной среде - это должен знать каждый учащийся.

Во время подвижных игр на воде и выполнения эстафет с элементами плавания у обучающихся воспитывается чувство товарищества, взаимопомощи, а также не бояться воду.

ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Год обучения	Вид аттестации	
	Промежуточная аттестация	Итоговый контроль
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none">• сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений;• разучиваемых стилей плавания;• сдача нормативов по физической и специальной подготовке.• тестирование обучающихся по теоретическому материалу.	<ul style="list-style-type: none">• сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений• разучиваемых стилей плавания;• сдача нормативов по физической и специальной подготовке.• тестирование обучающихся по теоретическому материалу.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают:

- Зачётные упражнения по «Промежуточной аттестации и итогового контроля навыков плавания - техническая подготовка». См. приложение № 1.

-Тест по промежуточной аттестации и итогового контроля «Определение знаний по теоретическому материалу – плавание». См. приложение № 2.

-Тест развития физических качеств-промежуточная аттестация и итоговый контроль «Общая и специальная физическая подготовка для учащихся 7-10 лет». См. приложение № 3.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Лях В.И. «Мой друг-физкультура, раздел-плавание» М.: «Просвещение» 2021.
2. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е «Физическая культура 1-4 класс». М.: раздел - плавание. ООО «Баласс» 2020.
3. Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физической культуре - раздел плавание» - М.: ВАКО,2020.
4. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» - М.: раздел-плавание «Владос - Пресс» 2022.
5. Дмитриева Л.К., Столбов Н.П. «Плавание» - М.: Физкультура и спорт, 2021.
6. Найминова Э.С. «Физкультура-раздел плавание». Ростов на Дону Издательство «Феникс», 2020 г.
7. Каджаспиров Ю.Г. «Физическая культура-раздел плавание». - М.:2020.
8. Л.М. Крыжановская, А.А. Махова, Л.С. Кручинова, О.Л. Гончарова «Основы психокоррекционной работы с обучающимися с ОВЗ» «Владос» 2020 г.

Для обучающихся:

1. Никитинский Б.С., Васильев В.В. «Обучение детей плаванию» - М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье» -М.: Физкультура и спорт, 2020г.
3. Мотылянская Р.Е., Набатникова М.Я., Стогова Л. «Плавание-спорт юных» - М.: Физкультура и спорт, 2020.
4. Богословский С.Т. «Игры на воде для детей». М.: Издательство «Планета» 2020.

Для родителей (законных представителей):

- 1.Баранов В.А., Петрова Н.Л. «Плавание, начальное обучение с видеокурсом» -М.: Издательство «Человек» 2021.
- 2.Лафлин Т. «Как рыба в воде» - М.: Издательство «Человек» 2020.
3. Дмитриева Л.К., Столбов Н.П. «Плавание» - М.: Физкультура и спорт, 2021.

Интернет источники.

- 1.<http://rus-swimming/>-плавание в России. (05.04.2024 г.)
- 2.<http://swim-video.ru/>-видео по плаванию. (20.04.2024 г.)
- 3.<http://fizkult-ura/sci/swimming/>-информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам кроль на груди и спине. (25.04.2024 г.)
- 4.www.swim-video.ru-видеофайлы по технике спортивного плавания. (27.04.2024 г.)
- 5.[swim 7. narod.ru](http://swim7.narod.ru/)-обучение, статьи и видео по технике спортивного плавания. (03.05.2024 г.)

Зачётные упражнения.

Промежуточная аттестация:

- Погружения под воду;
- Всплывания на воде;
- Скольжения на груди с доской;
- Выполнение техники ног с опорой и с плавательной доской;
- Выполнение техники рук на месте-кроль на груди;
- Уметь играть в подвижные игры на воде - «Поплавок», «Медуза».

Итоговый контроль:

- Выполнять «Звёздочку» на животе и спине;
- Скольжения на груди и спине без плавательной доски;
- Доставание предметов со дна бассейна;
- Проплыть в полной координации стилем-кроль на груди (10-15 м. без учёта времени);

Определение знаний по теоретическому материалу.

Промежуточная аттестация:

- Для чего человеку нужно уметь плавать?
- Правила поведения и личная безопасность на воде?
- Спортивная форма и амуниция пловца?
- Какие стили плавания вы знаете и в чём их отличие?
- Как плавание положительно влияет на здоровье человека?

Итоговый контроль:

- Какие спортивные и подвижные игры на воде вы знаете?
- История возникновения спортивного плавания?
- Как технически выполняется кроль на груди?
- Дистанции в спортивном плавании?
- Как нужно выполнять погружения, всплытия и скольжения.

Тестирование развития физических качеств-промежуточная аттестация и итоговый контроль.

**Тестирование физических качеств у обучающихся-7 лет.
Общая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров, с	6,1-5,5	6,3-5,7
2.	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
3.	Челночный бег 3x10м, с	9,3-8,8	9,7-9,3
4.	Прыжок в длину с места, см	145-155	140-150
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз, на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	3-4	8-10
6.	Сгибание - разгибание рук из исходного положения - упор лёжа. Кол-во раз.	10-12	8-10

**Тестирование физических качеств у обучающихся-8 лет.
Общая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров, с	5,8-5,4	6,2-5,5
2.	6-минутный бег, м	1100-1200	900-1050
3.	Челночный бег 3x10м, с	9,0-8,6	9,6-9,1
4.	Прыжок в длину с места, см	150-160	145-155
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз, на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4-6	11-15
6.	Сгибание - разгибание рук из исходного положения - упор лёжа. Кол-во раз.	12-14	10-12

**Тестирование физических качеств у обучающихся-9 лет.
Общая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров, с	5,6-5,3	6,0-5,8
2.	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100
3.	Челночный бег 3x10м, с	8,8-8,4	9,3-9,0
4.	Прыжок в длину с места, см	155-165	150-160
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)		

	кол-во раз, на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	5-7	14-16
6.	Сгибание-разгибание рук из исходного положения - упор лёжа. Кол-во раз.	14-16	12-15

**Тестирование физических качеств у обучающихся-10лет.
Общая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров, с	5,3-5,1	5,8-5,6
2.	6-минутный бег, м	1250-1350	1000-1150
3.	Челночный бег 3х10м, с	8,4-8,0	9,0-8,7
4.	Прыжок в длину с места, см	160-175	155-170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз, на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	7-10	15-18
6.	Сгибание-разгибание рук из исходного положения-упор лёжа. Кол-во раз	16-18	14-17