

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5

ПРИНЯТА
на заседании методического
(педагогического) совета
от «31» 05. 2023 г.
Протокол № 8



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №5
Н.Ю. Петкова
«31» 05 2023 г.
Приказ № Ш5-13-760/3
от «31» 05.2023 г.

**АДАптированная дополнительная
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (общеразвивающая) ПРОГРАММА**
(физкультурно-оздоровительной направленности)
«ПЛАВАНИЕ»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся – **7-10 лет**
Срок реализации программы - **1 год**
Количество часов в год: **37 часов**

Автор-составитель программы:
Туз Евгений Михайлович,
педагог дополнительного образования

Сургут, 2023 г.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ МБОУ СОШ №5.

Название программы	Адаптированная дополнительная (общеразвивающая) программа «Плавание»
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Ф.И.О педагога реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Туз Евгений Михайлович, педагог дополнительного образования
Год разработки	2020г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждено директором МБОУ СОШ №5 Приказ № Ш5-13-760/3 от 31.05.2023 г.
Информация и наличии рецензии	Внутренняя экспертиза
Цель	Создание благоприятных условий для оптимального психического и физического развития учащихся с ОВЗ, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка.
	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать двигательные умения и навыки по плаванию; -обучить знаниям о здоровом образе жизни; -ознакомить с теоретическими знаниями о способах плавания; -научить основам психической саморегуляции. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать двигательные и положительные психомоторные качества; -совершенствовать прикладные жизненно важные умения и навыки плавания; -научиться подвижным играм на воде. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитывать двигательную культуру; -воспитывать чувство заботы о своем здоровье; -формировать необходимые гигиенические навыки; -воспитывать нравственно волевые качества, такие как: смелость, настойчивость, уверенность в себе, чувство товарищества. <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -приобщить учащихся младшего школьного возраста с ОВЗ к здоровому образу жизни; -способствовать снижению заболеваемости и улучшению функциональному состоянию организма; -стимулировать и оптимально развивать

	<p>психические процессы организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> -укреплять здоровье и иммунитет организма; -содействовать оптимальному развитию опорно-двигательного аппарата; -формировать правильную осанку; -прививать устойчивое и положительное отношение к занятиям по плаванию.
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> -оптимальное физическое и психическое развитие организма; -овладеть умениям и навыкам плавания; -формирование знаний о здоровом образе жизни, личной гигиене и основам плавания; -повышение физической подготовленности; -научиться подвижным играм на воде для формирования положительного психического настроения во время занятий.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	1-4 класс - 1 ч. в неделю, 37ч. в год.
Возраст обучающихся	7-10 лет
Формы занятий	Практические занятия, соревнования, просмотр видеоматериалов, беседы, игры на воде.
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» В.И. Лях, А.А Зданевич (раздел-плавание) М.: «Просвещение» 2019г. - «Основы психокоррекционной работы с обучающимися с ОВЗ» Л.М. Крыжановская, А.А. Махова, Л.С. Кручинова, О.Л.Гончарова «Владос» 2018 г. -Картотека подвижных игр на воде.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Бассейн; -Гимнастические палки; -Доски для плавания; -Ласты; -Мячи -Наглядные пособия.

Пояснительная записка.

В данное время в нашей стране у учащихся младшего школьного возраста наблюдается выраженная и негативная тенденция увеличения количества психических заболеваний. Таких детей далее относят к группе с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Причины приводящие к этому разные факторы: врождённые, приобретённые, а также социальные. Сложившуюся актуальную ситуацию помогает в некоторой мере решить дополнительное образование в образовательных учреждениях, где проводится работа по сохранению и укреплению физического и психического здоровья. А также к привлечению учащихся к здоровому образу жизни и обучению определённым умения и навыкам в спортивной сфере.

Учащиеся с ОВЗ, это дети имеющие недостатки в психическом развитии, подтверждённые комиссией ПМПК. Они испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в освоении учебной программы, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития, нарушениями в организации деятельности и поведения. Отмечаются так же выраженные в разной степени недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп, неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Они отличаются слабой организованностью, медленным темпом деятельности, с трудом вовлекаются в коллективную (групповую или парную) работу. Учащиеся показывают низкий уровень мотивации и подготовки.

Данная программа адаптирована для учащихся МБОУ СОШ №5 для (детей с ограниченными возможностями здоровья, с задержкой психического развития) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Уметь плавать-это очень важный навык для человека. При плавании хорошо развивается дыхательная система и органы дыхания. Равномерно развивается опорно-двигательный аппарат и мышечная система, формируется правильная осанка, укрепляется иммунитет и хорошо влияет на развитие физических качеств. Занятия плавания благотворно влияют на нервную систему учащихся с ОВЗ, с психическими расстройствами, они становятся более спокойными и уравновешенными в поведении. Умеющий плавать развивает такие качества как решительность, самообладание, смелость, проявлять самостоятельность. Психологами установлено, что главная опасность на воде или в воде-не действия в ней, а чувство страха и боязни глубины.

Адаптированная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по плаванию разработана в соответствии:

- со статьей 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" - адаптивная физическая культура детей с ограниченными возможностями, которая направлена на социальную адаптацию и физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья. С дополнениями к Методическим рекомендациям по организации деятельности специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений в Российской Федерации от 12. 12. 2006г. № СК-02-10/3685) «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта»;

А так же разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) Концепцией развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/), Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (<https://docs.cntd.ru/document/551785916>) и иными локальными актами, регламентирующими деятельность дополнительного образования в МБОУ СОШ № 5.

В основе – «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов (раздел-плавание), разработанной авторами В.И. Лях, А.А. Зданевич и рекомендованной к реализации Министерством образования и науки Российской Федерации (М: «Просвещение», 2014 г).

Направленность дополнительной общеобразовательной программы-физкультурно-оздоровительная.

Вид программы - модифицированная.

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 образовательные задачи по освоению навыков плавания, а также сохранению и укреплению физического и психического здоровья учащихся с ОВЗ.

Отличительные особенности данной 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.

Методические принципы программы:

Способы организации учащихся на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, 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, процессе обучения плаванию стал разнообразными 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. Перед занятием бассейн должен иметь определенную температуру.
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».

Адресат программы-данная программа предназначена для учащихся 1-4 классов с ОВЗ и не имеющих навыков плавания.

Описание места учебного курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом в рабочей программе выстроена система занятий с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

Занятия проводятся: 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий –40 минут при, температурном режиме 28-30 градусов.

Срок освоения программы-1 год.

Если плавательный бассейн временно технически неисправен, а также не соответствует нормам СанПиНа, занятия проводятся в спортивном зале (сухой бассейн).

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2023-2024 учебном году – группы №15, №16, №17, №18.

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Возраст обучающихся	7-10 лет
Количество обучающихся в группе в текущем году	6 чел.
Количество часов в неделю	1 час
Общее количество часов в год	37 часов

Объем программы в год: 148 часов.

Цель программы - создание благоприятных условий для оптимального психического и физического развития учащихся с ОВЗ, в соответствии с возрастными и психическими особенностями ребёнка.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки по плаванию;
- обучить знаниям о здоровом образе жизни;
- ознакомить с теоретическими знаниями о способах плавания;
- научить основам психической саморегуляции.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Оздоровительные:

- приобщить учащихся младшего школьного возраста с ОВЗ к здоровому образу жизни;
- способствовать снижению заболеваемости и улучшению функциональному состоянию организма.
- стимулировать и оптимально развивать психические процессы организма;
- укреплять здоровье и иммунитет организма;

- содействовать оптимальному развитию опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- прививать устойчивое и положительное отношение к занятиям по плаванию.

Средства, используемые при реализации программы:

1. Имитационные упражнения на суше;
2. корригирующие упражнения в воде;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр на воде;
4. материальные средства адаптивной физической культуры: спортивный инвентарь (мячи, плавательные доски, шайбы);
5. наглядные средства обучения (видеоматериалы, плакаты и т.д.)
 - 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.

Ожидаемые результаты на текущий учебный год:

- оптимальное физическое и психическое развитие организма;
- овладеть умениям и навыкам плавания;
- формирование знаний о здоровом образе жизни, личной гигиене и основам плавания;
- повышение физической подготовленности;
- научиться подвижным играм на воде для формирования положительного психического настроения во время занятий.

Обучающиеся должны знать:

- 1) правила ТБ и правила поведения во время занятий плавания;
- 2) основы здорового образа жизни и закаливания, двигательного режима;
- 3) правила подвижных игр и эстафет на воде.

Обучающиеся должны уметь:

- 1) научиться правильному дыханию;
- 2) освоиться со свойствами воды – не бояться воды;
- 3) соблюдать правила личной безопасности и окружающих при занятиях в бассейне;
- 4) знать и выполнять комплексы ОРУ и подводные упражнения на суше для освоения навыков плавания;
- 5) освоить в полной координации – кроль на груди .

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитии координации движений.

Формы аттестации:

Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Декабрь	Май
Зачет	Зачет
Зачетные упражнения:	Зачетные упражнения:
-Погружения;	- «Звездочка» на груди и спине;
-Выдохи в воду на месте;	-Техника ног способом кроль на груди (с

-Скольжение на груди и спине; -Техника рук на месте - кроль на груди. -Открытое занятие для родителей.	доской); -Техника рук способом кроль на груди (с доской) -Праздник «День Нептуна» с участием родителей Эстафеты в воде.
--	--

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.

Объединения дополнительного образования	1 четверть		Осенние каникулы		2 четверть		Зимние каникулы		3 четверть		Весенние каникулы		4 четверть		Итого	
	Сроки	Кол- во дней	Сроки	Кол- во дней	Сроки	Кол- во дней	Сроки	Кол- во дней	Сроки	Кол- во дней	Сроки	Кол- во дней	Сроки	Кол- во дней	Учебные недели	Канику лы (количество дней)
1-5 года обучения	01.09 28.10	42			07.11 23.12	35			09.01 24.03	53			03.04 30.05	40	34	

Учебно-тематический план на 2023-2024 учебный год (37ч.)

№ п/п	Разделы и названия тем	Кол-во часов (всего)	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
1	Инструктаж по Т.Б, правила поведения.	2ч.	2ч.	-
	1) Вводный инструктаж, правила поведения;	-	1ч.	-
	2) Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;	-	0,5ч.	-
	3) Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр в воде.	-	0,5ч.	-
2	Обучение плаванию - кроль на груди.	15ч.	1,5ч.	13,5ч.
	1) Скольжения на груди;	3ч.	-	3ч.
	2) Техника ног с опорой;	1ч.	-	1ч.
	3) Техника рук на месте, в движении;	2ч.	0,5ч.	1,5ч.
	4) Согласованность техники рук и выдохов в воду.	4ч.	0,5ч.	5,5ч.
5) Кроль на груди в полной координации.	5ч.	0,5ч.	4,5ч.	

3	Промежуточная аттестация	2ч.	-	2ч.
	Итоговая аттестация	2ч.	-	2ч.
4	Подвижные игры и эстафеты в воде.	7ч.	-	7ч.
	1) «Подводные шайбы»	2ч.		
	2) «Поплавок».	3ч.		
	3) «Невод»	2ч.		
5	Имитационные упражнения на суше.	5 ч.	1ч.	4ч.
	1) Подготовительные упражнения для обучения- кроль на груди;	3ч.	0,5ч.	1,5ч.
	2) Подготовительные упражнения с гимнастической палкой.	1ч.	0,5ч.	1,5ч.
	3) Комплекс упражнений для развития гибкости.	1ч.	-	1ч.
6	Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ.	4 ч.	0,5ч.	3,5ч.
	1) Погружения и всплывания.	1ч.	0,5	0,5ч.
	2) «Звёздочка» на груди и спине.	1ч.		1ч.
	3) Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.	1ч.	-	1ч.
	4) Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	1ч.	-	1ч.
	Всего:	37 ч.	6,5ч.	30,5 ч.

Содержание программы.

1) Инструктажи по Т.Б., правила поведения.

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

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

2) Обучение плаванию - кроль на груди.

Начальное освоение стиля - кроль на груди:

- Скольжения на груди;
- Техника ног с опорой;
- Техника рук на месте, в движении;

- Согласованность техники рук и выдохов в воду;

3) Подвижные игры и эстафеты на воде.

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

- «Подводные шайбы»;

- «Поплавок»;

- «Звёздочка».

4) Имитационные упражнения на суше.

Способствуют освоению техники изучаемых стилей плавания, упражнения выполняются в медленном темпе - имитация.

5) Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ.

- 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 развивать чувство и свойства воды, эффективно в дальнейшем освоить элементы плавания. ОРУ направлены для подготовки организма к основной части занятия.

Календарно-тематическое планирование - группа № 15, №16.

№ п/п Занятия	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол- во ча- сов	Дата			
				группа №15		группа №16	
				план	факт	план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	1ч.				
2	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	1ч.				
3	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Теория. Проверка подготовленности учащихся.	1ч.				
4	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Теория. Проверка стартовых возможностей учащихся.	1ч.				
5	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Комплекс - ОФП.	1ч.				
6	Инструктаж по технике безопасности. Освоение со свойствами воды.	Инструктаж по Т.Б. Погружения, лежание на воде, всплывания. Выдохи в воду.	1ч.				
7	Освоение со свойствами воды.	Погружения, лежание на воде, всплывания. Выдохи в воду. Игра «Звёздочка».	1ч.				
8	Освоение со свойствами воды.	Скольжения на груди и спине. Выдохи в воду. Игра «Медуза».	1ч.				
9	Игры на воде.	Комплекс - ОРУ. Скольжения на груди и спине. Игра «Звёздочка».	1ч.				

10	Инструктаж по технике безопасности. Обучение – кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Комплекс - ОФП. Техника ног с опорой. Техника рук-на месте.	1ч.				
11	Обучение-кроль на груди. Игры на воде.	Комплекс - ОРУ. Техника ног с опорой. Техника рук-на месте. Игры на воде с мячом.	1ч.				
12	Обучение-кроль на груди.	Комплекс - ОРУ. Скольжения с последующей работой ног. Техника рук в движении.	1ч.				
13	Обучение-кроль на груди.	Комплекс - ОФП. Скольжения с последующей работой ног. Техника рук в движении.	1ч.				
14	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль-на груди.	Инструктаж по Т.Б. Гребковые движения руками в перемещении. Игры на воде с мячом.	1ч.				
15	Обучение-кроль на груди. Игры и эстафеты.	Гребковые движения руками в перемещении. Игры и эстафеты.	1ч.				
16	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				
17	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				
18	Обучение-кроль на груди.	Выдохи в воду. Кроль на груди на задержке дыхания с опорой. Игры на воде с мячом.	1ч.				
19	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Кроль на груди на задержке дыхания. Выдохи в воду.	1ч.				

20	Подвижные игры и эстафеты в воде.	Эстафеты в воде с элементами плавания.	1ч.				
21	Подвижные игры и эстафеты на воде.	Эстафеты в воде с элементами плавания. Игры на воде с мячом.	1ч.				
22	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Комплекс - ОРУ. Кроль на груди в полной координации.	1ч.				
23	Обучение – кроль на груди.	Комплекс - ОФП. Кроль на груди в полной координации.	1ч.				
24	Обучение-кроль на груди.	Комплекс - ОРУ. Кроль на груди-в полной координации.	1ч.				
25	Обучение-кроль на груди.	Кроль на груди-свободное плавание (исправление индивидуальных ошибок).	1ч.				
26	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры и эстафеты в воде.	Инструктаж по Т.Б. Игры на воде с мячом. Эстафеты на воде с элементами плавания.	1ч.				
27	Подвижные игры и эстафеты в воде.	Игры на воде с мячом. Эстафеты на воде с элементами плавания.	1ч.				
28	Обучение-кроль на груди.	Совершенствование техники плавания - кроль на груди.	1ч.				
29	Обучение-кроль на груди. Игры и эстафеты с элементами плавания.	Совершенствование техники плавания- кроль на груди. Эстафеты в воде с мячом.	1ч.				
30	Обучение-кроль на груди.	Комплекс - ОРУ. Совершенствование техники плавания - кроль на груди.	1ч.				
31	Подвижные игры и эстафеты в воде.	Эстафеты с элементами плавания.	1ч.				
32	Обучение-кроль на груди.	Кроль на груди-исправление индивидуальных ошибок.	1ч.				

33	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Свободное плавание в полной координации- кроль на груди.	1ч.				
34	Итоговая аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				
35	Итоговая аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				
36	Подвижные игры на воде.	Подвижная игра «Невод».	1ч.				
37	Подвижные игры на воде.	Подвижная игра «Невод».	1ч.				

Календарно-тематическое планирование - группа № 17, №18.

№ п/п Занятия	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол- во ча- сов	Дата			
				группа №17		группа №18	
				план	факт	план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	1ч.				
2	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	1ч.				
3	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Теория. Проверка подготовленности учащихся.	1ч.				
4	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Теория. Проверка стартовых возможностей учащихся.	1ч.				
5	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Комплекс - ОФП.	1ч.				
6	Инструктаж по технике безопасности. Освоение со свойствами воды.	Инструктаж по Т.Б. Погружения, лежание на воде, всплывания. Выдохи в воду.	1ч.				
7	Освоение со свойствами воды.	Погружения, лежание на воде, всплывания. Выдохи в воду. Игра «Звёздочка».	1ч.				
8	Освоение со свойствами воды.	Скольжения на груди и спине. Выдохи в воду. Игра «Медуза».	1ч.				
9	Игры на воде.	Комплекс - ОРУ. Скольжения на груди и спине. Игра «Звёздочка».	1ч.				

10	Инструктаж по технике безопасности. Обучение – кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Комплекс - ОФП. Техника ног с опорой. Техника рук-на месте.	1ч.				
11	Обучение-кроль на груди. Игры на воде.	Комплекс - ОРУ. Техника ног с опорой. Техника рук-на месте. Игры на воде с мячом.	1ч.				
12	Обучение-кроль на груди.	Комплекс - ОРУ. Скольжения с последующей работой ног. Техника рук в движении.	1ч.				
13	Обучение-кроль на груди.	Комплекс - ОФП. Скольжения с последующей работой ног. Техника рук в движении.	1ч.				
14	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль-на груди.	Инструктаж по Т.Б. Гребковые движения руками в перемещении. Игры на воде с мячом.	1ч.				
15	Обучение-кроль на груди. Игры и эстафеты.	Гребковые движения руками в перемещении. Игры и эстафеты.	1ч.				
16	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				
17	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				
18	Обучение-кроль на груди.	Выдохи в воду. Кроль на груди на задержке дыхания с опорой. Игры на воде с мячом.	1ч.				
19	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Кроль на груди на задержке дыхания. Выдохи в воду.	1ч.				

20	Подвижные игры и эстафеты в воде.	Эстафеты в воде с элементами плавания.	1ч.				
21	Подвижные игры и эстафеты на воде.	Эстафеты в воде с элементами плавания. Игры на воде с мячом.	1ч.				
22	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Комплекс - ОРУ. Кроль на груди в полной координации.	1ч.				
23	Обучение – кроль на груди.	Комплекс - ОФП. Кроль на груди в полной координации.	1ч.				
24	Обучение-кроль на груди.	Комплекс - ОРУ. Кроль на груди-в полной координации.	1ч.				
25	Обучение-кроль на груди.	Кроль на груди-свободное плавание (исправление индивидуальных ошибок).	1ч.				
26	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры и эстафеты в воде.	Инструктаж по Т.Б. Игры на воде с мячом. Эстафеты на воде с элементами плавания.	1ч.				
27	Подвижные игры и эстафеты в воде.	Игры на воде с мячом. Эстафеты на воде с элементами плавания.	1ч.				
28	Обучение-кроль на груди.	Совершенствование техники плавания - кроль на груди.	1ч.				
29	Обучение-кроль на груди. Игры и эстафеты с элементами плавания.	Совершенствование техники плавания- кроль на груди. Эстафеты в воде с мячом.	1ч.				
30	Обучение-кроль на груди.	Комплекс - ОРУ. Совершенствование техники плавания - кроль на груди.	1ч.				
31	Подвижные игры и эстафеты в воде.	Эстафеты с элементами плавания.	1ч.				
32	Обучение-кроль на груди.	Кроль на груди-исправление индивидуальных ошибок.	1ч.				

33	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Свободное плавание в полной координации- кроль на груди.	1ч.				
34	Итоговая аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				
35	Итоговая аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				
36	Подвижные игры на воде.	Подвижная игра «Невод».	1ч.				
37	Подвижные игры на воде.	Подвижная игра «Невод».	1ч.				

Система контроля результативности программы.

Приложение №1

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».

Итоговая аттестация:

- 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);

Приложение №2

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?

Итоговая аттестация:

- 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, всплывания и скольжения на воде?

Список литературы.

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», 2019.
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» 2018 г.

Список литературы для учащихся:

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, 2017
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» 2018.