



## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» составлена на основе программы «Плавание» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), автор: Лихолетова С.С., рассмотренной на научно-методическом совете школы протокол №1 от 26 августа 2019 года, утверждённой директором школы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» физкультурно-оздоровительной направленности, предназначена для ознакомления и обучения детей плаванию.

Плавание в бассейне является одним из актуальнейших средств оздоровления и закаливания детского организма. Водные процедуры прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. В процессе обучения детей плаванию формируются элементарные технические навыки, коммуникативная компетентность. Кроме того, происходит гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии, относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы. И как итог, достижение ребенком необходимого уровня развития для успешного освоения им программы начального общего образования на основе индивидуального подхода и использования специфических видов деятельности для детей с ОВЗ.

**Актуальность данной программы** состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что предлагаемый материал дополняет знания детей, приобретенные на уроках физической культуры. Данная программа направлена не только на сохранение и укрепление здоровья учащихся, но и на решение воспитательных задач, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми, посредством плавания. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий. Эти навыки могут понадобиться в самых разных ситуациях в дальнейшей жизни.

**Отличительной особенностью** от программы для детей с ограниченными возможностями здоровья требует часто больше времени для освоения учебного материала. «Адаптированная программа» - значит измененная, под нужды обучающихся разных категорий. Адаптация программы происходит с учетом специфики восприятия, когнитивных и коммуникативных процессов обучающихся. Поэтому сложность и объем учебного материала в данной программе уменьшен и облегчен. Дети от достаточно простых задач постепенно переходят к более сложным, систематически повторяя и закрепляя учебный материал, приобретенные навыки и умения. Степень освоения

предложенной ребенку с ОВЗ образовательной программы зависит от его индивидуальных особенностей и требует решения таких коррекционных задач, как диагностика проблемы, разработка плана решения проблемы, решение проблемы.

Специфика программы в том, что освоение учебных умений и навыков происходит в процессе пошагового обучения технологии плавания. Так же, отличительной особенностью данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

**Адресат программы:** программа предназначена для детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями). Возраст обучающихся 9-12 лет. Для детей с интеллектуальной недостаточностью характерна замедленность темпа психических процессов. Дети на занятиях слабо подвижны и трудно переключаемые с одного вида деятельности на другой. Инертность мыслительной деятельности не позволяет сразу понять и усвоить материал. Нужно постоянное повторение материала занятия. Им тяжело переключиться с одного вида деятельности на другой. У таких детей больше присутствует игровой вид деятельности. У детей нарушен объем и темп восприятия, это оказывает отрицательное влияние на развития ребенка. Программа учитывает данные возрастные особенности. Для успешной реализации программы целесообразно объединение учащихся в группы численностью 6–12 человек. Группа формируется с учётом возраста, точного диагноза, особенностей характера нозологии и двигательных возможностей.

**Срок освоения программы:** 2 года

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** Программа «Плавание» рассчитана на 2 года обучения: 1 год обучения рассчитан на 38 часов (1 час в неделю); 2 год обучения рассчитан на 37 часов (1 часа в неделю). Занятия предполагаются в учебные дни, а также в каникулярное время. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 учебному часу. Вся программа рассчитана на **75** часов.

**Цель программы:**

- обучение плаванию детей школьного возраста, закаливание и укрепление детского организма;
- обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями;
- создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем).

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- формировать навыки плавания, умения владеть своим телом в непривычной среде;
- формировать знания о здоровом образе жизни.

*Воспитательные:*

- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе.

*Оздоровительные:*

- укреплять здоровье ребенка;
- формировать навыки личной гигиены;
- способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма.

**Комплекс основных характеристик программы**

**Объём, содержание программы**

Общий объём программы за 1 год обучения составляет 75 часов, из них 1-ый год обучения – 38 часов, 2-ой год обучения - 37 часов.

**Содержание программы 1 года обучения.**

## Содержание программы включает в себя следующие разделы:

- «Специальная подготовка»,
- «Общефизическая подготовка»,
- «Упражнения в воде».

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности, в начале и в конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

### 1.Специальная подготовка (3 часа)

#### 1.1. Вводное занятие (2 ч.)

Теория: Знакомство с планом работы. Правила поведения и безопасности в бассейне.

Практика: Ознакомление детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками.

#### 1.2. Спуск в бассейн (1 ч)

Теория: Правила ТБ

Практика: Учить безопасному спуску в бассейн с помощью и без поддержки преподавателя по лесенке.

### II.Общефизическая подготовка (6 часов)

#### 2.1. Строевые упражнения (3 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: учить выполнять построения — в колонну, в круг, стайкой, врассыпную; перестроения — парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю, повороты — по примеру учителя, используя зрительные ориентиры.

#### 2.2. Общеразвивающие упражнения (3 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: учить выполнять упражнения для развития рук и плечевого пояса — исходные положения руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, в стороны; упражнения для мышц туловища — исходные положения, стоя, стоя на четвереньках, сидя на стульях, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе.

### III. Упражнения в воде ( 29 часов)

#### 3.1. Индивидуальный вход в воду(1 час)

Теория: правила ТБ

Практика: учить не бояться входить в воду с направляющей помощью учителя.

#### 3.2. Поточный вход в воду (1 час)

Теория: правила ТБ

Практика: учить не бояться входить в воду друг за другом, соблюдая правила безопасности

#### 3.3. Умывание в воде бассейна (1 час)

Теория: правила ТБ

Практика: учить умываться в воде по показу, объяснению.

#### 3.4. Плескание (2 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: учить безопасному плесканию в воде по показу учителя.

#### 3.5. Движения руками в воде (1 час)

Теория: правила ТБ

Практика: учить движению руками в воде по показу и с помощью педагога

#### 3.6. Игры в воде (4 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: учить безопасным играм на воде. Двигаться на зрительные и звуковые ориентиры «Назови по имени»

3.7. Передвижения по дну бассейна шагом (1 час)

Теория: правила ТБ

Практика: учить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами

3.8. Передвижения по дну бассейна шагом (1 час)

Теория: правила ТБ

Практика: продолжать учить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами

3.9. Передвижения по дну бассейна шагом (1 час)

ранее изученными способами в сочетании с движением рук

Теория: правила ТБ

Практика: продолжать учить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами

3.10. Дыхательные упражнения (2 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: учить выдоху в воду, выдох перед собой в воздух, выдох на воду

3.11. Игры с использованием выдоха в воду (2 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: учить д/у «Дуем на водичку», «Кораблик», «Дуем на водичку», «Кораблик».

3.12. Погружение в воду с опорой(3 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: учить погружаться в воду с опорой, по показу и с помощью учителя.

3.13. Погружение в воду без опоры (4 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: учить погружаться в воду без опорой, по показу и с помощью учителя.

3.14. Приседания в воде (1 час)

Теория: правила ТБ

Практика: учить выполнять приседания в воде с опорой по показу и с помощью учителя.

3.15. Скольжение на груди со вспомогательными снарядами, отталкиваясь от дна и стенки бассейна (4 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: учить выполнять скольжение на груди со вспомогательными снарядами, отталкиваясь от дна и стенки бассейна с помощью учителя и по показу.

## **Содержание программы 2 года обучения**

### **1.Специальная подготовка (3 часа)**

1.1. Вводное занятие (2 ч.)

Теория: инструктаж по технике безопасности в воде, в раздевалках, в душе; правила поведения во время занятий на воде и в сухом зале.

Практика: знакомство с водой, ее свойствами. Игра «Цыплята и лягушки»

1.2. ходьба по периметру бассейна

Теория: Правила ТБ

Практика: Разные виды ходьбы по периметру бассейна. Многократные выдохи в воду. Игра «Насос»

### **II.Общезначительная подготовка (4 часов)**

2.1. Строевые упражнения (3 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: Ходьба в разных направлениях с движениями рук. Развивать умение делать выдох в воду с задержкой дыхания. Игры «Самый быстрый мячик»

2.2. Общеразвивающие упражнения (1 час)

Теория: правила ТБ

Практика: Закреплять ходьбу в разных направлениях с работой руками. Закреплять многократные выдохи в воду. Игра «Водолазы»

### **III. Упражнения в воде ( 30 часов)**

3.1. передвижения по воде (1 час)

Теория: Закрепить знания о технике безопасности во время занятий на воде, в зале.

Практика: Обучить различным передвижениям в воде. Закреплять многократные выдохи в воду на задержке дыхания. Учить всплывать и лежать на воде «Звездочка»

3.2. дыхание на воде (1 час)

Теория: правила ТБ

Практика: Закрепить различные передвижения в воде. Закреплять многократные выдохи в воду на задержке дыхания. Учить всплывать и лежать на воде «Звездочка»

3.3. погружение в воду (1 час)

Теория: правила ТБ

Практика: обучение погружению в воду с глубоким выдохом и открыванием глаз. Закреплять всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры «звездочка», «поплавок», «медуза».

3.4. погружение в воду (2 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: Совершенствовать навык открывания глаз в воде. Игры «водолазы», достань игрушку», ныряние в обруч, проплывание под водой.

3.5. скольжение на груди (1 час)

Теория: правила ТБ

Практика: Лежание на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Скольжение на груди «стрелочка» с толчком от бортика.

3.6. скольжение по воде (4 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: Закрепление скольжения на груди «стрелочка», с толчком от бортика.

3.7. Передвижения по дну бассейна шагом (1 час)

Теория: правила ТБ

Практика: учить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами

3.8. обучение способу «кроль» (1 час)

Теория: правила ТБ

Практика: Обучить лежанию на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры.

Игра «Карусель»

3.9. способ «кроль» (1 час)

Теория: правила ТБ

Практика: Закрепить лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Учить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка»

3.10. способ «кроль» (2 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль».

3.11. Игры с использованием выдоха в воду (2 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: Учить скольжению на груди с работой ног способом «кроль» с разным положением рук и тела в воде с плавательной доской.

3.12. Погружение в воду с опорой (3 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: Закрепить скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Игра «Караси и карпы»

3.13. Погружение в воду без опоры (4 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: Совершенствовать скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Игра «Хоровод»

3.14. Приседания в воде (1 час)

Теория: правила ТБ

Практика: Скольжение на спине с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без.

3.15. Скольжение на груди со вспомогательными снарядами, отталкиваясь от дна и стенки бассейна (4 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: Закреплять умение всплывать и лежать на воде, на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой». Игра «Морской бой».

Теория: Тестирование (теоретическая подготовка)

Свободное плавание с элементами пройденного материала.

Практика: Итоговая диагностика (практическая подготовка)

### **Планируемые результаты.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Названия плавательных упражнений», «Способов плавания».

#### **Обучающиеся должны знать:**

- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди);
- основы выполнения стартов и поворотов;
- основы прикладного плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.
- о влиянии плавания на состояние здоровья.

#### **Программа предполагает, что учащийся будет уметь:**

- владеть способами плавания;
- владеть дыханием во время плавания;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.
- правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- владеть основными техническими приемами;
- формировать первичные навыки судейства;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парами, в тройках;

- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

**Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:**

- применять полученные знания в организации самостоятельных занятий плаванием;  
- проявлять организованность, личную ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь и взаимную поддержку в коллективе.

**Личностные:**

- установка на здоровый образ жизни;  
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;  
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

**Базовые учебные действия:**

**Регулятивные:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;  
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;  
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

**Познавательные:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние плавания на самочувствие;  
- владеть понятиями «Названия плавательных упражнений», «Способов плавания »;  
- владеть основными техническими приемами;  
- применять полученные знания и организации самостоятельных занятий плаванием;

**Коммуникативные**

- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;  
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;  
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Промежуточная (итоговая) аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Теория: инструктаж по технике безопасности в воде, в раздевалках, в душе; правила поведения во время занятий на воде и в сухом зале. Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека. Основы техники безопасности, понятия о личной гигиене, предупреждение травматизма.	1	1		Входная диагностика
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Спуск в бассейн. Учить безопасному спуску в	2	1	1	



	воду с помощью и без поддержки. Соблюдение ТБ.				
3	Строевые упражнения. Теоретическая подготовка. Закрепить знания о технике безопасности во время занятий на воде, в зале. Ходьба в разных направлениях с движениями рук. Развивать умение делать выдох в воду с задержкой дыхания. Игры «Самый быстрый мячик»	3	1	2	
4	Общеразвивающие упражнения. Закреплять ходьбу в разных направлениях с работой руками. Закреплять многократные выдохи в воду. Игра «Водолазы», «Самый быстрый мячик»	6		6	
5	Упражнения в воде. Совершенствовать различные передвижения в воде. Закреплять многократные выдохи в воду на задержке дыхания. Учить всплывать и лежать на воде «Звездочка»	6		6	
6	Совершенствовать погружение в воду с глубоким выдохом и открыванием глаз. Обучать всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры «звездочка», «поплавок», «медуза»	3		3	
7	Закрепление всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры «звездочка», «поплавок», «медуза». Совершенствовать всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры.	2		2	
8	Всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры (плавательная доска, мяч). Игра «Полоскание белья»	3		3	
9	Игры с использованием выдоха в воду Скольжение на груди «стрелочка» с толчком от бортика.	2		2	
10	Погружение в воду с опорой. Закрепление скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика. Закрепление лежания	3		3	

	на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Переправа»				
11	Погружение в воду без опоры. Совершенствование лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Лодочки»	4		4	
12	Приседание в воде Игра «Карусель»	1		1	
13	Скольжение на груди со вспомогательными сплав средствами. Закрепить лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Учить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка». Свободное плавание.	2		2	Зачёт
<b>ИТОГО:</b>		38	3	35	

#### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Промежуточная (итоговая) аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Теория: инструктаж по технике безопасности в воде, в раздевалках, в душе; правила поведения во время занятий на воде и в сухом зале.	2	1	1	Входная диагностика
2	Ходьба по периметру бассейна. Свободное плавание с повторением изученного материала.	2		2	
3	Строевые упражнения. Учить делать выдох в воду при выполнении упражнений. Игра «Рыбы и сеть»	3	1	2	
4	Упражнения в воде. Учить скольжению на груди с работой ног способом «кроль» с разным положением рук и тела в воде с плавательной доской. Игра «Караси и карпы»	4	1	3	
5	Упражнения в воде. Совершенствовать скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и	2		2	

	без.Игра «Хоровод»				
6	Игры на воде. «Морской бой». Скольжение на спине с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без.	2		2	
7	Передвижение по дну бассейна. Закреплять умение всплывать и лежать на воде, на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой».	3		3	
8	Обучение способу «кроль». Закрепить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка». Игра «карусель».	2	1	1	
9	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Свободное плавание.	2		2	
23	Игры с использованием выдоха в воду «пузыри», «бегемот», «пароход». Закрепить скольжение на спине с работой прямых ног без помощи рук.	2		2	
24	Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль». Свободное плавание	3		3	
25	Продолжать совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль»	1		1	
26	Погружение в воду без опоры. Закрепление скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна. Игра «Жучок-паучок»	4		4	
27	Скольжение на груди со вспомогательными сплав средствами. Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна	4		4	
28	Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1		1	Итоговая диагностика

<b>ИТОГО:</b>	37	4	33	
---------------	----	---	----	--

## Календарный учебный график

### 1 год обучения

Раздел/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>Раздел 1</b>	<b>3</b>								
<b>Раздел 2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>							
<b>Раздел 3</b>			<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Промежу- точная аттестация</b>									Тест, практичес- кая работа, зачёт
<b>Всего: 38 ч</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

### 2 год обучения

Раздел/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>Раздел 1</b>	<b>3</b>								
<b>Раздел 2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>							
<b>Раздел 3</b>		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итоговая аттестация</b>									Тест, практическая работа, итоговая диагностика
<b>Всего: 37 ч</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

### Оценочные материалы

- Анкеты для детей;
- Тестирование на усвоение теоретических знаний;
- Зачеты на определение уровня усвоения практических заданий;
- Таблицы показателей контрольных заданий на усвоение техники плавания.

#### **Критерии усвоения программного материала:**

по итогам выполняемых практических действий:

- выполняет действие самостоятельно;
- выполняет действие по инструкции (вербальной или невербальной);
- выполняет действие по образцу;
- выполняет действие с частичной помощью;
- выполняет действие со значительной помощью;
- действие не выполняет

Курс завершается приёмом контрольных нормативов, которые проводятся в конце года.

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- регулярность посещения занятий;
- материал анкетирования и тестирования;
- протокол соревнований;
- отзывы родителей.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

- открытое занятие;
- диагностические карты;

### **Методические материалы**

#### **Методы обучения:**

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

- словесный;
- наглядный практический;
- объяснительно иллюстрационный;
- проблемный;
- игровой.

#### **Форма организации образовательного процесса**

Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе дифференцированного и индивидуального подходов:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

#### **Формы организации учебного занятия:**

Программа предусматривает проведение традиционных занятий, занятий-зачетов, соревнований.

Учебное занятие может проводиться в следующей форме: беседа, тренировочное занятие, практическое занятие (отработка полученных знаний и умений), соревнование, зачет.

#### **Педагогические технологии**

Основные современные образовательные технологии, применяемые в области физической культуры и спорта, связаны с реализацией накопленного опыта, социального заказа и современных достижений (педагогических, экономических, технических) и включают в себя:

- **здоровье сберегающие технологии** создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательный режим в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);

- **лично-ориентированное обучение** основывается на совместной деятельности обучающегося и педагога; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;

- **дифференцированное обучение** учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;

- **спортивно ориентированная технология** обучения направлена на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований,

контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

-**адаптивное обучение** предполагает гибкую систему организации учебных занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с преимущественно активной самостоятельной деятельностью и является разновидностью технологии разноуровневого обучения.

**Алгоритм учебного занятия:**

- Организационный момент (повтор правил поведения в бассейне);
- Разминка на суше;
- Объяснение задания;
- Практическая часть занятия;
- Игровой момент;
- Подведение итогов;

**Дидактические материалы**

-наглядные пособия, раздаточные материалы (плав средства и т.п.), тренировочные упражнения, задания и т.п.

**Информационное обеспечение:** аудио - музыкальные записи, видео – презентации.

**Иные компоненты**

### Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение*

Для успешной реализации программы необходимо:

- плавательный бассейн;
- ласты - 15 пар;
- лопатки - 15 пар;
- доски для плавания -15 штук;
- колобашки- 15 штук;
- мячи разных размеров- 15 штук;
- игрушки для ныряния -30 штук;

*Оборудование для проведения соревнований по плаванию и веселых эстафет на воде:*

- флажки (используются для предупреждения поворотов при плавании способом кроль на спине)

### Список литературы

1. Ю.А. Семёнов «Навыки плавания каждому». М. «Физкультура и спорт» 1983 г.;
2. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» М. Просвещение 1991 г.;
3. В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка» М.1993 г.;
- 4.В.И.Дорошенко «Учись плавать» М. «Советский спорт» 1989 г.;
5. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать» М. Просвещение 1985 г.

### Календарный учебно-тематический план 1 года обучения

№	название раздела; темы раздела; темы занятия	объём часов	форма занятия	форма аттестации (контроля)
<b>1. Специальная подготовка</b>				
1	Вводный инструктаж. Техника	2	Беседа	Опрос

	безопасности на занятиях плаванием. О правилах поведения в бассейне. Провести проверку плавательной подготовленности.			
2	Освоение водной среды и специальных упражнений. Спуск в бассейн	1	Учебное занятие	Наблюдение
<b>2. Общефизическая подготовка</b>				
3	Строевые упражнения. Освоение водной среды и специальных упражнений.	3	Учебное занятие	Наблюдение
4	Общеразвивающие упражнения. Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.	3	Учебное занятие	Наблюдение
<b>3. Упражнения в воде</b>				
5	Общеразвивающие упражнения. Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Закрепление ходьбы в разных направлениях с работой руками.	3	Учебное занятие	Практическая работа
6	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Передвижение по воде.	1	Учебное занятие	Наблюдение
7	Упражнения для изучения дыхания.	1	Учебное занятие	Практическая работа
8	Погружение в воду. Упражнения для изучения дыхания.	1	Учебное занятие	Наблюдение
9	Упражнения на погружения и на открывание глаз в воде.	1	Учебное занятие	Практическая работа
10	Упражнения на погружения и на открывание глаз в воде.	2	Учебное занятие	Практическая работа
11	Скольжение на груди. Упражнения для всплывания.	1	Учебное занятие	Наблюдение
12	Скольжение по воде. Упражнения для всплывания. «Стрелочка» с толчком от бортика	4	Учебное занятие	Наблюдение
13	Передвижение по дну бассейна шагом	1	Учебное занятие	Наблюдение
14	Упражнения на дыхание	2	Учебное занятие	Практическая работа
15	Игры с использованием выдоха в воду	2	Учебное занятие	Практическая работа
16	Погружение в воду с опорой	3	Учебное занятие	Наблюдение
17	Погружение в воду без опоры	4	Учебное занятие	Практическая работа
18	Приседание в воде. Скольжение на груди. Выдохи в воду.	1	Учебное занятие	Наблюдение
19	Скольжение на груди с различными сплав средствами. Игра «Водолазы».	1	Учебное занятие	Практическая работа
20	Скольжение на груди с различным положением рук. Свободное плавание.	1	учебное занятие	Зачет

**Календарный учебно-тематический план 2 года обучения**

№	название раздела; темы раздела; темы занятия	объём часов	Форма занятия	форма аттестации (контроля)
<b>1. Специальная подготовка</b>				
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях плаванием. О правилах поведения в бассейне. Провести проверку плавательной подготовленности.	2	Беседа	опрос
2	Освоение водной среды и специальных упражнений. Игра «Насос»	1	Учебное занятие	наблюдение
<b>2. Общефизическая подготовка</b>				
3	Строевые упражнения. Освоение водной среды и специальных упражнений.	3	Учебное занятие	наблюдение
4	Закреплять ходьбу в разных направлениях с работой руками. Закреплять многократные выдохи в воду. Игра «Водолазы»	1	Учебное занятие	наблюдение
<b>3. Упражнения в воде</b>				
6	Индивидуальный вход в воду.	1	Учебное занятие	наблюдение
7	Поточный вход в воду. Плавание на ногах кролем н/с, выполняя попеременные движения ногами с доской в руках.	1	Учебное занятие	практическая работа
8	Умывание водой в бассейне. Изучение движений рук в плавании кролем на животе.	1	Учебное занятие	наблюдение
9	Плескание. Плавание на ногах кролем со вспомогательными сплав средствами	2	Учебное занятие	практическая работа
10	Движения руками в воде.	1	Учебное занятие	практическая работа
11	Игры в воде. Движение на зрительные и звуковые ориентиры «Назови по имени», «Поплавок», «Медуза», «Кто быстрее»	2	Учебное занятие	практическая работа
12	Передвижение по бассейну разными способами.	3	Учебное занятие	наблюдение
13	Обучение способу «кроль». Плавание на ногах кролем. Игра «Карусель»	1	Учебное занятие	практическая работа
14	Плавание кролем на животе. «Стрелочка»	1	Учебное занятие	практическая работа
15	Плавание кролем н/с в координации.	2	Учебное занятие	практическая работа
16	Игры с использованием выдоха в воду	1	Учебное занятие	практическая работа
17	Погружение в воду с опорой. Плавание н/с в координации.	3	Учебное занятие	практическая работа
18	Погружение в воду без опоры. Изучение поворота при плавании кролем на животе.	4	Учебное занятие	наблюдение
19	Приседания в воде. Повторение поворота кроль на груди. Выполнение поворота.	1	Учебное занятие	наблюдение
20	Скольжение на груди.	4	Зачетное занятие	зачет



72	Контрольное занятие: Скольжение на груди способами по выбору. Игры, эстафеты, свободное плавание.	1	Соревнование	Итоговый зачет
----	--	---	--------------	----------------