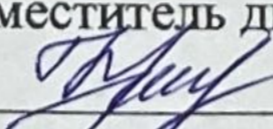


Казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Солнечная школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»



РАССМОТРЕНА
Заседание МС
Протокол № 1
от «30» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по ВР
 Е.Т. Кычкина
от «31» августа 2022г.

 УТВЕРЖДЕНА
Директор
Е.Г. Моделстова
Приказ № 555 от «31» августа 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«ПЛАВАНИЕ»

**ГРУППА 5
(обучающийся 9Б класса, вариант 2)**

**Составитель
педагог дополнительного образования
Ваховская А.А.**

Сургутский район,
с.п. Солнечный

Рабочая программа дополнительного образования по физическому развитию составлена для обучающегося 9Б класса, получающего образование на дому (кружок) "Плавание".

Срок реализации программы 2022-2023 год. Учебная недельная нагрузка - 1 час.

Период обучения	Кол-во часов
1 четверть	8
2 четверть	8
3 четверть	11
4 четверть	7
Год - 34 часа.	

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

1. Формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущном необходимом жизнеобеспечении.
2. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

По педагогическому замыслу обучающийся в результате освоения программы получит возможность:

- соблюдать технику безопасности на занятиях по плаванию;
- соблюдать правила личной гигиены в бассейне;
- расширить круг двигательных навыков на воде;
- развивать выносливость.

2. Содержание программы.

- ✓ Общеразвивающие упражнения.
- ✓ Упражнения для развития дыхания.
- ✓ Имитационные упражнения.
- ✓ Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики и формирования навыка ориентировки в пространстве.
- ✓ Упражнения для ознакомления со свойствами воды.
- ✓ Технические упражнения.
- ✓ Упражнения на расслабление.

3. Календарно-тематическое планирование (68 часа).

№		Дата проведения занятия		Тема занятия	Кол-во час	Виды деятельности	Примечание
		год	четверть				
I четверть (8 часов).							
1.	1.	06.09		Вводное занятие. Правила личной гигиены. Правила поведения в бассейне.	1	Вводное занятие. Экскурсия по бассейну: рассказ (правила личной гигиены, правила техники безопасности на занятиях по плаванию); показ спортивного инвентаря и его назначение, использование.	
2.	2.	13.09		Общеразвивающие упражнения.	3	Отработка навыка приветствия (махом руки или кивком головой). Установка визуального контакта. Комплекс общеразвивающих упражнений в исходном положении сидя, лежа на спине, лежа на животе, лежа на правом и левом боку на суше с помощью учителя. Коррекционное упражнение на развитие мелкой моторики. Отработка навыка прощания (кивком головой или махом руки).	
3.	3.	20.09					
4.	4.	27.09					
5.	5.	04.10		Упражнения на гибкость.	4	Отработка навыка приветствия (махом руки или кивком головой). Установка визуального контакта. Комплекс упражнений на развития гибкости в исходном положении сидя, лежа на спине, лежа на животе, лежа на правом и левом боку на суше с помощью учителя. Коррекционное упражнение на развитие мелкой моторики. Отработка навыка прощания (кивком головой или махом руки).	
6.	6.	11.10					
7.	7.	18.10					
8.	8.	25.10					
II четверть (8 часов).							
9.	1.	08.11		Упражнения на ознакомления со свойствами воды.	4	Отработка навыка приветствия (махом руки или кивком головой). Установка визуального контакта. Соблюдение правил личной гигиены перед посещением бассейна. Погружение в чашу бассейна с помощью гидравлического подъемного механизма, а также подъем из чаши бассейна. Выполнение упражнений для знакомства со свойствами воды. Коррекционное упражнение на формирование навыка ориентировки в пространстве. Отработка навыка прощания (кивком головой или махом руки).	
10.	2.	15.11					
11.	3.	22.11					
12.	4.	29.11					
13.	5.	06.12		Специальные имитационные упражнения в воде.	4	Отработка навыка приветствия (махом руки или кивком головой). Установка визуального контакта. Соблюдение правил личной гигиены перед посещением бассейна. Погружение в чашу бассейна с помощью гидравлического подъемного механизма, а также подъем из чаши бассейна. Выполнение специальных имитационных упражнений в воде в разных положениях с помощью учителя и удерживающего инвентаря. Коррекционное упражнение на формирование навыка ориентировки в пространстве. Отработка навыка прощания (кивком головой или махом руки).	
14.	6.	13.12					
15.	7.	20.12					
16.	8.	27.12					

III четверть (11 часов).					
17.	1.	10.01	Упражнения для ног, направленные на отработку техники плавания.	4	Отработка навыка приветствия (махом руки или кивком головой). Установка визуального контакта. Соблюдение правил личной гигиены перед посещением бассейна. Погружение в чашу бассейна с помощью гидравлического подъемного механизма, а также подъем из чаши бассейна. Выполнение упражнений для ног с помощью учителя и удерживающего инвентаря. Коррекционное упражнение на формирование навыка ориентировки в пространстве. Отработка навыка прощания (кивком головой или махом руки).
18.	2.	17.01			
19.	3.	24.01			
20.	4.	31.01			
21.	5.	07.02	Упражнения для рук, направленные на отработку техники плавания.	4	Отработка навыка приветствия (махом руки или кивком головой). Установка визуального контакта. Соблюдение правил личной гигиены перед посещением бассейна. Погружение в чашу бассейна с помощью гидравлического подъемного механизма, а также подъем из чаши бассейна. Выполнение упражнений для рук с помощью учителя и удерживающего инвентаря. Коррекционное упражнение на формирование навыка ориентировки в пространстве. Отработка навыка прощания (кивком головой или махом руки).
22.	6.	14.02			
23.	7.	21.02			
24.	8.	28.02			
25.	9.	07.03	Упражнения на расслабление.	3	Отработка навыка приветствия (махом руки или кивком головой). Установка визуального контакта. Соблюдение правил личной гигиены перед посещением бассейна. Погружение в чашу бассейна с помощью гидравлического подъемного механизма, а также подъем из чаши бассейна. Выполнение упражнений на расслабление с помощью учителя и удерживающего инвентаря. Коррекционное упражнение на формирование навыка ориентировки в пространстве. Отработка навыка прощания (кивком головой или махом руки).
26.	10.	14.03			
27.	11.	21.03			
IV четверть (7 часов).					
28.	1.	04.04	Упражнения, направленные на развитие дыхания.	4	Отработка навыка приветствия (махом руки или кивком головой). Установка визуального контакта. Соблюдение правил личной гигиены перед посещением бассейна. Погружение в чашу бассейна с помощью гидравлического подъемного механизма, а также подъем из чаши бассейна. Выполнение упражнений, направленных на развитие дыхания с помощью учителя и удерживающего инвентаря. Коррекционное упражнение на формирование навыка ориентировки в пространстве. Коррекционная игра «Пузыри». Отработка навыка прощания (кивком головой или махом руки).
29.	2.	11.04			
30.	3.	18.04			
31.	4.	02.05			
32.	5.	16.05	Скольжение в разных положениях тела.	3	Отработка навыка приветствия (махом руки или кивком головой). Установка визуального контакта. Соблюдение правил личной гигиены перед посещением бассейна. Погружение в чашу бассейна с помощью гидравлического подъемного механизма, а также подъем из чаши бассейна. Выполнение скольжения по воде в исходном положении: - лежа на спине, - лежа на животе. Коррекционное упражнение на формирование навыка ориентировки в пространстве. Коррекционная игра «Пузыри». Отработка навыка прощания (кивком головой или махом руки).
33.	6.	23.05			
34.	7.	30.05			