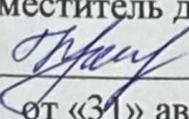
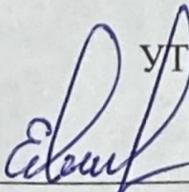


Казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Солнечная школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»



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. Модестова
Приказ № 555 от «31» августа 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«ПЛАВАНИЕ»

ГРУППА 6

(обучающиеся 5А, 6Б, 9А классов, вариант 1,2)

Составитель
педагог дополнительного образования
Ваховская А.А.

Сургутский район,
с.п. Солнечный

Рабочая программа дополнительного образования по физическому развитию составлена для обучающихся 5А, 6Б, 9А класса (вариант 1,2) (кружок) "Плавание".

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

Период обучения	Кол-во часов
1 четверть	9
2 четверть	7
3 четверть	10
4 четверть	8
Год - 34 часа.	

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

1. Развитие навыков коммуникации.
2. Принятие и освоение социальной роли обучающегося.
3. Способность ориентироваться в окружающем мире.

По педагогическому замыслу обучающиеся в результате освоения программы получат возможность:

- соблюдать технику безопасности на занятиях по плаванию;
- соблюдать правила личной гигиены в бассейне;
- расширить круг двигательных навыков на воде;
- познакомиться со стилями в плавании: "Кроль на груди", "Брасс";
- проплыть отрезки (дистанции) способами: "Кроль на груди", "Брасс";
- развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту по средствам упражнений и основных двигательных действий на воде.

2. Содержание программы.

№ раздела (темы), подраздела	Содержание программы.	Кол-во часов
1.	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Правила поведения в бассейне. Правила личной гигиены в бассейне. Упражнения по освоению с водой: умывание; приседание (полу присед, полный присед) в воде; лежание на груди, на спине. Передвижение по дну бассейна: шагом в прямом направлении; приставным шагом по кругу; прыжками на месте, прыжками с продвижением вперед, шагом по диагонали, бег «змейкой» с увеличением скорости, бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду с головой: умывание; плескание воды себе в лицо; погружение в воду с головой стоя у бортика; погружение в воду, на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью); погружение в воду с открыванием глаз под водой; ходьба в полуприседе под водой; подныривание под обруч. Дыхательные упражнения на воде: выдохи в воду, из исходного положения полуприседа; дуть на воду, (как на горячий чай); пускание пузырей; долгие выдохи под водой; задержка дыхания под водой на время; попеременные вдохи, выдохи при гребковых упражнениях. Лежание на воде: лежание на груди и спине с различными положениями рук; лежание на груди держась руками за бортик; лежание на груди и спине, руки и ноги разведены в сторону; лежание на спине руками, вытянутыми вдоль тела. Отталкивание одной ногой от бортика: скольжение на груди отталкиваясь одной ногой от бортика; скольжение на груди отталкиваясь одной ногой от бортика с гребковыми движениями в продвижении вперед. Отталкивание ногой от бортика: скольжение на груди с отталкиваясь от бортика; скольжение на груди отталкиванием от бортика с гребковыми движениями в продвижении вперед. Скольжение с сочетанием гребковых движений: отталкивание от бортика одной (двумя) ногами (скольжение на груди) с поочередным добавлением 2, 3, 4, 5, гребков. Скольжение на груди с попеременными движениями ногами: отталкивание от бортика со скольжением на груди и поочередным добавлением 2, 3, 4, 5, гребков; с попеременными движениями ногами; отталкивание от бортика со скольжением на груди и поочередными ударами по воде с добавлением гребков.	5

	Общая физическая подготовка. Коррекционные игры для развития способности ориентироваться в пространстве. Коррекционные игры на воде для развития точных движений. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Коррекционные игры для развития речевой деятельности. Эстафетное плавание.	13
	Техническая подготовка. Имитационные упражнения в «Брассе»: гребковые движения руками (на месте, с продвижением вперед, с сочетанием вдоха и выдоха). Обучение технике работы рук, «Брассом»: скольжение на груди с помощью гребковых движений рук; выполнение гребковых движений руками с сочетанием вдоха и выдоха; проплывание отрезков. Обучение технике работы ног, «Брассом»: удержание на воде с подтягиванием ног к себе (колени вместе); выполнение толчков в воде; сочетание скольжения и ударов по воде. Согласование движений рук и ног «Брассом»: скольжение на груди с согласованием рук и ног; проплывание отрезков в полной координации движений. Имитационные упражнения рук, «Кроле на груди»: из исходного положения стоя, попеременные маховые движения вперед; из исходного положения стоя, туловище наклонено вперед попеременные движения руками, касаясь предмета; попеременные движения с продвижением вперед. Обучение технике работы рук, «Кролем на груди»: скольжение на груди с помощью гребковых движений рук; выполнение гребковых движений руками с сочетанием вдоха и выдоха; проплывание отрезков. Обучение технике работы ног, «Кролем на груди»: держание руками за поручни, попеременные движения ногами; попеременные движения ногами с продвижением вперед; попеременные движения ногами (удары по воде), создавая брызги; отталкивание от бортика с продвижением вперед. Согласование движений рук и ног «Кролем на груди»: удержание на воде с согласованием рук и ног; скольжение на груди с согласованием рук и ног; проплывание отрезков в полной координации движений.	14
3.	Контрольные нормативы. Выполнение контрольных нормативов. Выполнение упражнений для оценивания физической подготовленности в плавании.	2
Итого за год		34

3. Календарно-тематическое планирование (34 часа).

№		Дата проведения занятия		Тема занятия	Кол-во час	Виды деятельности	Примечание
год	четверть	план	факт				
I четверть (9 часов).							
1.	1.	01.09		Подготовительные упражнения по освоению с водой. 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. Беседа о истории плавания, стилях плавания, режиме дня пловца.	
2.	2.	08.09		Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота) и предварительной подготовки к освоению упражнений в воде. Подвижная игра «Кто быстрее». Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы. Беседа о правилах личной гигиены пловца.	
3.	3.	15.09		Подготовительные упражнения для освоения с водой.	1	Выполнение упражнений для ознакомления с плотностью воды; погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде; Всплывание и лежание на воде; выдохи в воду. Подвижная игра «Маленькие и большие ножки». Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.	
4.	4.	22.09		Погружение в воду с головой.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений по освоению с водой: погружение в воду с головой (стоя у бортика), побрызгать, поплескаться себе в лицо водой; погрузится в воду, на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью); погружение в воду с открыванием глаз под водой; ходьба в полу присяди (под водой); подныривание под обруч. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде. Подвижная игра «Фонтан».	

5.	5.	29.09	Общая физическая подготовка. Дыхательные упражнения.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений на воде: комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; упражнения по освоению с водой: дыхательные упражнения (выдохи в воду, из исходного положения полуприсяди; дуть на воду, (как на горячий чай); пускание пузырей; долгие выдохи под водой; задержка дыхания под водой на время; попеременные вдохи, выдохи при гребковых упражнениях. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы. Подвижная игра «Караси и щука».
6.	6.	06.10	Контрольные нормативы. Выполнение контрольных нормативов.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений на воде: комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Сдача контрольных нормативов. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.
7.	7.	13.10	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Лежание на воде.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений на воде: комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; лежание на спине; лежание на груди и спине с различными положениями рук; лежание на груди держась руками за бортик; лежание на груди и спине, лежание на спине (руки и ноги разведены в сторону); лежание на спине руками, вытянутыми вдоль тела. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.
8.	8.	20.10	Общая физическая подготовка. Передвижение по дну бассейна.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение действий по инструкции (образцу) педагога: ходьба в прямом направлении; ходьба по диагонали; ходьба приставным шагом по кругу; ходьба с увеличением скорости; бег в прямом направлении; прыжками на месте; прыжками с продвижением вперед. Коррекционная игра для развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
9.	9.	27.10	Отталкивание от бортика (с водным инвентарем).	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений (двигательных действий) на воде: комплекс общеразвивающих упражнений; отталкивание от бортика одной ногой (скольжение на груди) с добавлением попеременных движения ног. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.
II четверть (7 часов).					

10.	1.	10.11		Общая физическая подготовка. Отталкивание от дна бассейна (с водным инвентарем).	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений (двигательных действий) на воде: комплекс общеразвивающих упражнений; отталкивание от дна бассейна двумя ногами, с добавлением попеременных движения ног. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.	
11.	2.	17.11		Скольжение на груди с сочетанием гребковых движений	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений (двигательных действий) на воде: комплекс общеразвивающих упражнений; отталкивание от бортика одной (двумя) ногами (скольжение на груди) с поочередным добавлением 2, 3, 4, 5 гребков. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.	
12.	3.	24.11		Скольжение на груди с попеременными движениями ног.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений (двигательных действий) на воде: комплекс общеразвивающих упражнений; отталкивание от бортика (одной ногой) со скольжением на груди с добавлением попеременных движений ног; отталкивание от дна бассейна, со скольжением на груди с добавлением попеременных движений ног. Коррекционная игра для развития способности ориентироваться в пространстве. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.	
13.	4.	01.12		Имитационные упражнения в плавании.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений (двигательных действий) на воде: комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; гребковые движения руками (способом кроль на груди, брасс): на месте; с продвижением вперед; с сочетанием вдоха и выдоха. Коррекционная игра для развития крупной моторики. Воспитание командного духа и уважительного отношения к сопернику. Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.	
14.	5.	08.12		Подвижные игры с бегом.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.	

15.	6.	15.12		Техническая подготовка. Имитационные упражнения в «Брассе».	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений (двигательных действий) на воде: комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; гребковые движения руками: на месте; с продвижением вперед; с сочетанием вдоха и выдоха. Коррекционная игра для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
16.	7.	22.12		Обучение технике работы рук «Брассом».	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений и отработка технических навыков на воде: комплекс упражнений на развитие силы; скольжение на груди с сочетанием гребковых движений рук; выполнение гребковых движений руками с сочетанием вдоха и выдоха; проплывание отрезков. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.	
III четверть (10 часов).							
17.	1.	12.01		Общая физическая подготовка. Подвижные игры с мячом.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.	
18.	2.	19.01		Подвижные игры с бегом.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
19.	3.	26.01		Подвижные игры с бегом.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.	
20.	4.	02.02		Техническая подготовка. Обучение технике работы ног, «Брассом».	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений и отработка технических навыков на воде: комплекс общеразвивающих упражнений; удержание на воде с подтягиванием ног к себе (колени вместе); выполнение толчков в воде; сочетание скольжения и ударов по воде. Коррекционные игры для активизации психических процессов:	

						восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.
21.	5.	09.02		Общая физическая подготовка. Подвижные игры с бегом.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу.
22.	6.	16.02		Техническая подготовка. Имитационные упражнения рук, «Кроле на груди».	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений (двигательных действий) на воде: комплекс упражнений без предметов; имитационные упражнения из исходного положения стоя, попеременные маховые движения вперед; из исходного положения стоя, туловище наклонено вперед попеременные движения руками, касаясь предмета; попеременные движения с продвижением вперед. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.
23.	7.	02.03		Общая физическая подготовка. Подвижные игры с бегом.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.
24.	8.	09.03		Техническая подготовка. Обучение технике работы рук, «Кролем на груди».	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений и отработка технических навыков на воде: комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; попеременные движения руками с обозначением удара по воде; скольжение на груди с помощью гребковых движений рук; выполнение гребковых движений руками с сочетанием вдоха и выдоха; проплывание отрезков. Коррекционные игры для развития речевой деятельности. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу.
25.	9.	16.03		Общая физическая подготовка. Подвижные игры с мячом.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.

26.	10.	23.03		Техническая подготовка. Обучение технике работы ног, «Кролем на груди».	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений и отработка технических навыков на воде: комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; попеременные движения ногами, держась за поручень (борт); попеременные движения ногами с продвижением вперед (держась за доску); попеременные движения ногами с продвижением вперед (руки вперед, вниз). Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
IV четверть (8 часов).							
27.	1.	06.04		Техническая подготовка. Согласование движений рук и ног «Кролем на груди».	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений и отработка технических навыков на воде: комплекс упражнений на развитие силы; удержание на воде с согласованием рук и ног; скольжение на груди с согласованием рук и ног; проливание отрезков в полной координации движений. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.	
28.	2.	13.04		Плавание под водой.	1	Выполнение упражнений и отработка технических навыков на воде: дыхательные упражнения; комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; плавание с доской с опусканием и подниманием головы. Коррекционные игры для развития способности ориентирования в пространстве. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.	
29.	3.	20.04		Подвижные игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Подвижная игра «Смелые ребята».	
30.	4.	27.04		Подвижные игры с выдохами в воду.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Подвижная игра «Брод».	

31.	5.	04.05		Подвижные игры с всплыванием и лежанием на воде.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Подвижная игра «Карусели». Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.	
32.	6.	11.05		Командные подвижные игры в воде.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Подвижная игра «Попади в цель».	
33.	7.	18.05		Сюжетные подвижные игры в воде.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Подвижная игра «Караси и карпы». Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.	
34.	8.	25.05		Контрольные нормативы. Выполнение контрольных нормативов.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений на воде: комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Сдача контрольных нормативов. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.	