Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Региональный центр детско-юношеского туризма и краеведения

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 5 от 26.05.2022 г.

Утверждаю
Директор
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
_____ А.Н. Слизько
Приказ № 551-д от 27.05.2022 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Плавание без границ»

Возраст учащихся: от 8 лет и старше
Срок реализации: 2 года

СОГЛАСОВАНО:
Начальник регионального центра
детско-юношеского туризма и
краеведения СО
_____ И.Н. Шинкаренко
«12» мая 2022 г.

Автор-составитель:
Прусс Б.А., тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2022

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.

Направленность. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание без границ» (далее – программа) имеет физкультурно–спортивную направленность.

Развитие физической культуры лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья дополнительное образование с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта организуется с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273-ФЗ;
- Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки от 29.03.2016 №ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально–психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей–инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20. №41 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.21. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» №269-д от 14.05.2020 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»;
- Уставом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи».

Актуальность программы. Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально–бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп лиц с ограниченными возможностями здоровья. Обучение плаванию сопровождается приятными ассоциациями, поддержкой равновесия тела в воде, что благотворно сказывается на состоянии психики детей, способствует формированию положительного эмоционального фона, необходимого в повседневной жизни.

Отличительные особенности программы:

– в целях реабилитации в содержание программы, наряду с общеразвивающими и спортивно–физкультурными компонентами, включены комплексы оздоровительных и корректирующих процедур в условиях плавательного бассейна.

– в процессе обучения по программе используется организационный потенциал и инфраструктура ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» (согласованная работа специалистов в условиях специализированного спортивного объекта).

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора, главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта, что подтверждается справкой от врача.

Рекомендуемый минимальный состав группы 6 человек, максимальный 10 человек.

Адресат программы. Программа предназначена детям с ограниченными возможностями здоровья от 8 лет и старше, имеющим диагноз согласно МКБ–10 «Умственная отсталость легкой степени» (F70), не имеющим специальной спортивной подготовки.

Термином «умственная отсталость» обозначается необратимое состояние недоразвития и искажённого развития психики с ведущими признаками недостаточности высших познавательных функций, стойко выраженное снижение познавательной деятельности ребёнка и качественные изменения всей психики и личности в целом, возникающие на основе органического поражения центральной нервной системы. Умственная отсталость является специфическим состоянием, когда интеллектуальное развитие ребёнка ограничено определённым уровнем функционирования центральной нервной системы. Интеллектуальный дефект у этих детей проявляется в первую очередь нарушениями мышления: тугоподвижностью, стереотипностью, неспособностью к отвлечению. Внимание характеризуется недостаточной произвольностью и целенаправленностью, сужением объёма, трудностью сосредоточения, а также переключения. У обучающихся с нарушениями интеллекта всегда имеется недоразвитие эмоционально–волевой сферы, проявляющееся примитивностью чувств и интересов, недостаточной выразительностью, дифференцированностью и адекватностью эмоциональных реакций, слабостью побуждений их к деятельности. Прогноз развития и социальной адаптации умственно отсталых детей в большой степени зависит от

системы воспитания и обучения.

У данного контингента ориентировочный IQ составляет 50-69. Наблюдаются нарушения в развитии основных двигательных качеств:

- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;
- выносливости динамического характера на 2-4%;
- быстроты движений на 10-20%;
- гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;
- нарушение точности в движениях;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функций равновесия;
- ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях;
- отсутствие легкости и плавности в движениях;
- напряженность и скованность движений.

Помимо основной функции овладения навыком передвижения в воде занятия плаванием в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств, а также оздоровлению детей с нарушениями интеллекта. Специфическое воздействие водной среды на вестибулярный, опорно-двигательный аппарат, ЦНС, вегетативные и другие органы способно обеспечить компенсаторное влияние на нарушенные функции организма ребенка. Водная среда, обеспечивая через тактильные, температурные, мышечные и другие рецепторы мощное стимулирующее воздействие, оказывает положительное влияние не только на процесс физической реабилитации, но и на психическую сферу детей с ограниченными возможностями здоровья. Дети с интеллектуальными нарушениями, занимающиеся плаванием, лучше адаптируются к самостоятельной жизни, у них быстрее происходит коррекция психофизического развития.

Обучение плаванию проводится в виде комплексных учебно-тренировочных занятий, каждое из которых направлено на решение задач обучения технике плавания, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. Тренер-преподаватель, реализующий программу, комбинирует занятие из разделов, указанных в учебном плане программы, в соответствии с этим формирует календарный учебный график.

Теоретическая подготовка – процесс овладения специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Техническая подготовка – обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Восстановительные мероприятия – мероприятия, направленные на расслабление мышц и суставов.

Режим занятий, срок освоения.

Программа рассчитана на 2 года обучения по 216 часов каждый год. Учебные занятия проводятся очно 3 дня в неделю. Период занятий – с 1 октября по 15 июня.

Основная часть программы отведена практическим занятиям, которые проводятся в плавательном бассейне. Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей обучающихся, но не более чем на 25%.

Предложенный режим занятий даёт возможность детям поддерживать свою спортивную форму, исключает физическую перегрузку и создает условия для максимальной реабилитации и социально–бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Формы обучения и виды занятий определяются, исходя из особенностей использования частных методик адаптивной физической культуры:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- занятия в дистанционной форме с использованием ИКТ (по необходимости);
- домашние задания;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, использование наглядных пособий, презентаций; видеофильмов и т.д.);
- санитарно–просветительская и консультативная работа.

Уровневость. Программа построена на основе концентрического принципа, при котором одни и те же разделы изучаются в течение всего срока обучения с постепенным наращиванием сведений.

Дети со стойкими нарушениями интеллектуальной сферы с большими затруднениями усваивают сложные системы понятийных связей и легче — простые. Концентрическое расположение материала дает возможность разъединять сложные понятия и умения на составляющие элементы и каждый отрабатывать отдельно. В результате постепенно увеличивается число связей, лежащих в основе понятия, расширяется база для отработки умений и навыков. Концентризм программы также создает условия для постоянного повторения ранее усвоенного материала.

2. Цель и задачи программы.

Цель программы: обеспечение возможностей для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма детей с ограниченными возможностями здоровья; создание условий для социальной адаптации обучающихся средствами плавания.

Задачи программы.

1. Обучающие:

- приобретение определенных знаний в области плавания;
- формирование двигательных умений и навыков;

– формирование навыков здорового образа жизни.

2. Развивающие:

– коррекция по возможности отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных двигательных и интеллектуальных функций;

– развитие навыков самостоятельного передвижения и ориентирования в пространстве, навыков бытового самообслуживания.

3. Воспитательные:

– развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности при выполнении установок тренера–преподавателя на учебно–тренировочных занятиях;

– формирование морально–этических норм спортивного поведения;

– улучшение состояния здоровья и закаливание детей с ограниченными возможностями здоровья.

3. Содержание программы.

Учебный план первого года обучения.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля / аттестации
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Теоретическая подготовка	30	30		Опрос Тест
3	Общая физическая подготовка	52	4	48	Контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	50		50	Контрольные упражнения
5	Техническая подготовка	40	6	34	Контрольные упражнения
6	Восстановительные мероприятия	34		34	Контрольные упражнения
7	Участие в соревнованиях	6		6	Контрольные нормативы
8.	Итоговое занятие	2	2		Опрос Тест
	Итого:	216	43	173	

Содержание учебного плана первого года обучения.

1. Вводное занятие**.**

Теория. Беседа о плавательном бассейне. Рассказ и показ спортивной одежды. Знакомство с тренером и персоналом плавательного бассейна. Экскурсия по плавательному бассейну. Знакомство с раздевалками и душевыми. Показ плавательного бассейна.

Практика. Опрос. Демонстрация экипировки и ориентация на месте занятий.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Правила поведения в бассейне, техника безопасности. Знакомство учащихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм. Части тела и внутренние органы человека. Правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека, как закаливающего организм фактора, как прикладного вида спорта, значение воды как естественной силы природы. История зарождения плавания. Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви. Гигиенические требования для посещения бассейна. Режим дня ребёнка. Сбалансированное питание. Способы закаливания. Правила пожарной безопасности. Действия при пожаре. Правила уличного движения. Безопасный путь к месту занятий в бассейне и из бассейна домой. Правила вежливости и общения со взрослыми и сверстниками. Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Понятие общей физической подготовки. Значение общей физической подготовки. Разминка. Заминка.

Практика:

- строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг;
- легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противоходом и по диагонали и т.д.
- общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, скоординированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения направленные на формирование дыхания, как целостного акта.

4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика:

- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками; упражнения на ознакомление со свойствами воды;
- упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде; прыжки и ныряния;
- выполнение упражнений, знакомящих с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания;

для совершенствования координации движений при определенном способе плавания;
- специальные имитационные упражнения.

5. Техническая подготовка.

Теория. Понятие способов плавания. Характеристика способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине, баттерфляй. Повороты при плавании. Старт с тумбочки. Старт из воды.

Практика. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений: передвижение по дну бассейна шагом (в воде); передвижение по дну бассейна бегом (в воде); передвижение по дну бассейна прыжками (в воде); передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук; передвижения в воде на руках по дну бассейна; игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами; опускание лица в воду стоя на дне; открывание глаз в воде стоя на дне; приседания в воде; погружения в воду (с опорой); погружение в воду (без опоры); погружения с рассматриванием предметов; игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой; выдох перед собой в воздух; выдох в воду; выдох на границе воды и воздуха; игры с использованием выдоха в воду; упражнение на всплывание; лежание на груди; лежание на спине; упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера; скольжение на груди, отталкиваясь от дна; скольжение на груди, отталкиваясь от стенок бассейна; скольжение в сочетании с выдохом в воду; скольжение в сочетании с движениями рук; скольжение на спине, отталкиваясь от дна; скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна; скольжение на спине в сочетании с дыханием; скольжение на спине с движениями рук; игры, связанные со скольжением на груди и спине; движения ногами на суше; движения ногами в воде, сидя; движения ногами в воде, опираясь на руки; движения ногами, лежа на груди с опорой.

6. Восстановительные мероприятия.

Практика. Активный отдых (компенсаторное плавание); специальные упражнения для активного отдыха и расслабления; упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия; аутогенная и психорегулирующая тренировка; мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения; самомассаж (общий, точечный, вибро- и гидромассаж); варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий.

7. Участие в соревнованиях.

Соревнования в малом бассейне по темам промежуточного контроля. Соревнования «Умею держаться на воде». Формирование умений применять изученные элементы техники плавания, стартов и поворотов. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики для преодоления дистанций.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы первого года обучения.

Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	30	30		Опрос Тест
3.	Общая физическая подготовка	52	4	48	Контрольные нормативы
4.	Специальная физическая подготовка	50		50	Контрольные упражнения
5.	Техническая подготовка	40	6	34	Контрольные упражнения
6.	Восстановительные мероприятия	34		34	Контрольные упражнения
7.	Участие в соревнованиях	6		6	Контрольные нормативы
8.	Итоговое занятие	2	2		Опрос Тест
	Итого:	216	43	173	

Содержание учебного плана второго года обучения.

1. Вводное занятие**.**

Теория. Презентация программы по плаванию базового уровня. Рассказ об особенностях занятий. Показ и проверка экипировки. Актуализация плавательного навыка стартового уровня.

Практика. Опрос и одевание экипировки на время.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение фотографий, фильмов. Формирование представления о водных видах спорта. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой, и досугом. Спорт как средство воспитания морально–волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Пропаганда здорового образа жизни. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием.

3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Влияние общей физической подготовки на спортивно–тренировочный процесс. Элементы спортивно–тренировочной подготовки.

Практика:
- общеразвивающие упражнения на суше; упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, скоординированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;
- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками;
- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;
- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты;
- спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол);
- строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг;
- легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противоходом и по диагонали и т.д.

4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика:
- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- скоростно–силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности;
- упражнения на совершенствование техники плавания, плавание в лопатках; развитие гибкости и подвижности в суставах; разучивание плавательных движений способов кроль на груди и на спине; подвижные игры на воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду; совершенствование координации движения, силы, быстроты и выносливости.
- выполнение упражнений: знакомство с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания;

для совершенствования координации движений при определенном способе плавания; прыжки и ныряния;
- специальные имитационные упражнения.

5. Техническая подготовка.

Теория. Техника способов плавания. Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине. Движения рук, ног, дыхание. Согласование движений. Техника старта и поворота при плавании различными способами.
Практика:
-овладение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс;
- выполнение упражнений, имитирующих технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов (на суше и в воде);
- плавание с помощью движений одними руками (одной рукой, другая – вытянута вперед или прижата к туловищу);
- плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;
- плавание с полной координацией движений;
- изучение и совершенствование техники дыхания и простых поворотов на груди, спине;
- проплывание дистанции различными стилями с постепенным увеличением длины, дистанции;
- изучение техники старта с тумбочки, из воды;
- эстафетное плавание с использованием спортивных способов.

6. Восстановительные мероприятия.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности).

7. Участие в соревнованиях.

«Посвящение в юные дельфинята» – проплывание 25м кролем на груди, 25 м кролем на спине (январь); «Юные дельфинята» – проплывание 50м комбинированно (25м кролем на груди+25м кролем на спине) (май).

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Вручение свидетельств об окончании программы.

4. Планируемые результаты программы.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ	В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
-взаимодействует со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	-развито умение к самообслуживанию; -развит навык безопасной жизнедеятельности на воде
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
-ориентируется в понятиях «разминка», «упражнение», «скольжение», «дыхание», «соревнование» - различает между собой основные физические движения (ходьба, прыжок, скольжение, плавание)	развито умение пользоваться предметами в бассейне и раздевалке, умение организовать последовательность прохождения к месту занятий, умение выполнять физические упражнения и участвовать в подвижных играх, выполнять команды тренера-преподавателя
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
Ориентируется в окружающем пространстве	Демонстрирует умение корректировать свои действия в соответствии с ситуацией

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ	В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
-активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	-развиты навыки самообслуживания; -развит навык безопасной жизнедеятельности на воде
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
-ориентируется в понятии «плавание кролем» «плавание колем на спине» «произвольный способ», «этап» «координация», -характеризует и различает между собой основные физические действия (гребок ныряние, скольжение, согласование, старт, поворот)	-развито умение организовывать себя перед занятием, правильно мыться, аккуратно и правильно одевать купальный костюм, пользоваться местом занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения во время занятий плаванием
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
Способен к ориентации в окружающем пространстве	Развита способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1.Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля
1	Октябрь	1	Теория Практика	2	Вводное занятие.	Опрос Контрольные упражнения
2	Октябрь	5	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. СФП. Дыхательные упражнения	Опрос Контрольные упражнения
3	Октябрь	7	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. СФП. Подготовительные упражнения по освоению с водой	Опрос Контрольные упражнения
4	Октябрь	8	Теория Практика	2	ОФП Понятие общей физической подготовки. СФП. Передвижение с изменением направлений.	Опрос Контрольные упражнения
5	Октябрь	12	Теория Практика	2	ОФП Значение общей физической подготовки СФП Упражнения на ознакомление со свойствами воды	Опрос Контрольные упражнения
6	Октябрь	14	Практика	2	ОФП Строевые упражнения СФП Упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде	Контрольные упражнения
7	Октябрь	15	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. СФП. Упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде	Опрос Контрольные упражнения
8	Октябрь	19	Практика	2	ОФП Строевые упражнения СФП Прыжки и ныряния	Контрольные упражнения
9	Октябрь	21	Теория Практика	2	Влияние плавания на организм. СФП Прыжки и ныряния	Опрос
10	Октябрь	22	Практика	2	ОФП СФП Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну	Контрольные упражнения
11	Октябрь	26	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка СФП. Упражнения на сопротивление воды.	Опрос Контрольные упражнения

12	Октябрь	28	Практика	2	СФП. Упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду	Контрольные упражнения
13	Октябрь	29	Практика	2	Восстановительные мероприятия Активный отдых (компенсаторное плавание)	Контрольные упражнения
14	Ноябрь	2	Теория	2	Восстановительные мероприятия Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления; движения.	Тест Контрольные упражнения
15	Ноябрь	5	Практика	2	Восстановительные мероприятия Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления	Контрольные упражнения
16	Ноябрь	9	Теория Практика	2	Правила ухода за собой и своим телом, Восстановительные мероприятия	Тест Контрольные упражнения
17	Ноябрь	11	Практика	2	ОФП, Легкоатлетические упражнения	Контрольные упражнения
18	Ноябрь	12	Практика	2	ОФП, Легкоатлетические упражнения	Контрольные упражнения
19	Ноябрь	16	Теория Практика	2	Оказание первой помощи при проблемах на воде. ОФП, Легкоатлетические упражнения	Контрольные Упражнения
20	Ноябрь	17	Теория Практика	2	Сведения о влиянии занятий плавания на организм человека ОФП, Легкоатлетические упражнения	Опрос Контрольные упражнения
21	Ноябрь	19	Теория Практика	2	Понятие о виде спорта – плавание. ОФП, Легкоатлетические упражнения	Контрольные упражнения Опрос
22	Ноябрь	23	Практика	2	Техническая подготовка. ОФП. Подводящие и подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
23	Ноябрь	25	Практика	2	Техническая подготовка Передвижения в воде на руках по дну бассейна	Контрольные упражнения
24	Декабрь	26	Теория Практика	2	Техническая подготовка. Игры в воде, связанные с передвижениями по дну	Опрос Контрольные упражнения
25	Ноябрь	30	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
26	Декабрь	2	Практика	2	Техническая подготовка Передвижение по дну бассейна	Контрольные упражнения
27	Декабрь	3	Теория Практика	2	Роль плавания как закаливающего организм фактора. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения

28	Декабрь	7	Практика	2	ОФП, Легкоатлетические упражнения	Контрольные упражнения
29	Декабрь	9	Теория Практика	2	Роль плавания как прикладного вида спорта. Техническая подготовка Погружения в воду	Опрос Контрольные упражнения
30	Декабрь	10	Практика	2	ОФП, Легкоатлетические упражнения	Контрольные упражнения
31	Декабрь	14	Практика	2	ОФП, Легкоатлетические упражнения	Контрольные упражнения
32	Декабрь	16	Теория Практика	2	Значение воды как естественной силы природы. Техническая подготовка. Погружение в воду	Опрос Контрольные упражнения
33	Декабрь	17	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
34	Декабрь	21	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
35	Декабрь	23	Практика	2	Соревнования в малом бассейне	Контрольные нормативы
36	Декабрь	24	Практика	2	Соревнования в малом бассейне	Контрольные нормативы
37	Декабрь	28	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
38	Декабрь	30	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
39	Декабрь	31	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
40	Январь	11	Теория Практика	2	Значение воды как естественной силы природы Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
41	Январь	13	Практика	2	СФП Всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности	Контрольные упражнения
42	Январь	14	Практика	2	ОФП, Легкоатлетические упражнения: прыжки со скакалкой	Контрольные упражнения
43	Январь	18	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
44	Январь	20	Теория Практика	2	История зарождения плавания. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
45	Январь	21	Теория Практика	2	Плавание как вид спорта Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
46	Январь	25	Теория Практика	2	Знаменитые пловцы России Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
47	Январь	27	Практика	2	СФП Упражнения для освоения техники дыхания	Контрольные упражнения

48	Январь	29	Теория Практика	2	Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви. Техническая подготовка; игры с использованием выдоха в воду	Опрос Контрольные упражнения
49	Февраль	1	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
50	Февраль	3	Практика	2	Гигиенические требования для посещения бассейна. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Опрос Контрольные упражнения
51	Февраль	4	Теория Практика	2	Понятие о гигиене. Восстановительные мероприятия	Опрос Контрольные упражнения
52	Февраль	8	Практика	2	Режим дня. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
53	Февраль	10	Практика	2	Разминка. Способы закаливания	Контрольные упражнения
54	Февраль	11	Практика	2	Заминка. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
55	Февраль	15	Практика	2	Сбалансированное питание Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
56	Февраль	17	Практика	2	Техническая подготовка. Упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
57	Февраль	19	Теория Практика	2	Гигиенические требования для посещения бассейна. Техническая подготовка. Упражнения на скольжение	Опрос Контрольные упражнения
58	Февраль	22	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
59	Февраль	24	Практика	2	СФП. Упражнения на дыхание	Контрольные упражнения
60	Февраль	25	Теория Практика	2	Режим дня Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
61	Март	1	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
62	Март	3	Практика	2	ОФП. Легкоатлетические упражнения	Контрольные упражнения
63	Март	4	Практика	2	СФП. Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
64	Март	10	Практика	2	СФП. Упражнения для совершенствования координации	Контрольные упражнения

65	Март	11	Практика	2	Техническая подготовка; Упражнения на всплывание; лежание на воде	Контрольные упражнения
66	Март	15	Практика	2	ОФП, легкоатлетические упражнения:	Контрольные упражнения
67	Март	17	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
68	Март	19	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
69	Март	22	Теория Практика	2	Способы закаливания. Техническая подготовка; упражнение на всплывание	Опрос Контрольные упражнения
70	Март	24	Практика	2	СФП специальные имитационные упражнения для движения рук и ног	Контрольные упражнения
71	Март	25	Практика	2	Техническая подготовка; игры с использованием выдоха в воду	Контрольные упражнения
72	Март	29	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
73	Март	31	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
74	Апрель	1	Практика	2	СФП. Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
75	Апрель	5	Практика	2	СФП. Специальные имитационные упражнения.	Контрольные упражнения
76	Апрель	7	Теория Практика	2	Сбалансированное питание. Техническая подготовка; скольжение на груди	Опрос Контрольные упражнения
77	Апрель	8	Теория Практика	2	Понятие способов плавания Техническая подготовка; скольжение на груди	Опрос Контрольные упражнения
78	Апрель	12	Практика	2	СФП специальные имитационные упражнения для движения рук и ног	Контрольные упражнения
79	Апрель	14	Теория Практика	2	Характеристика способов плавания: кроль, брасс.	Опрос Контрольные упражнения
80	Апрель	15	Теория Практика	2	Характеристика способов плавания: кроль на спине, баттерфляй. Техническая подготовка скольжение на спине	Опрос Контрольные упражнения
81	Апрель	19	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
82	Апрель	21	Теория Практика	2	Влияние плавания на здоровье человека Техническая подготовка скольжение на спине	Опрос Контрольные упражнения

83	Апрель	22	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
84	Апрель	26	Теория Практика	2	Повороты при плавании Техническая подготовка. Скольжение в сочетании с выдохом в воду	Опрос Контрольные упражнения
85	Апрель	28	Теория Практика	2	Старт с тумбочки. Техническая подготовка. Скольжение в сочетании с движениями рук	Опрос Контрольные упражнения
86	Апрель	29	Теория Практика	2	Техническая подготовка. Старт из воды. Скольжение на спине	Контрольные упражнения
87	Май	3	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
88	Май	5	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
89	Май	6	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
90	Май	10	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
91	Май	12	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
92	Май	13	Практика	2	Техническая подготовка скольжение на спине	Контрольные упражнения
93	Май	17	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Тест
94	Май	19	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Тест
95	Май	20	Практика	2	Техническая подготовка; скольжение на спине в сочетании с дыханием	Контрольные упражнения
96	Май	24	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
97	Май	26	Практика	2	Техническая подготовка скольжение на спине с движениями рук	Контрольные упражнения
98	Май	27	Практика	2	Техническая подготовка игры, связанные со скольжением	Контрольные упражнения
99	Май	31	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
100	Июнь	2	Практика	2	Техническая подготовка; движения ногами в воде, сидя	Контрольные упражнения
101	Июнь	3	Практика	2	Техническая подготовка движения ногами в воде, опираясь на руки	Контрольные упражнения

102	Июнь	7	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
103	Июнь	9	Практика	2	Техническая подготовка движения ногами, лежа на груди с опорой.	Контрольные упражнения
104	Июнь	10	Практика	2	Восстановительные мероприятия Активный отдых	Контрольные упражнения
105	Июнь	13	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
106	Июнь	15	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
107	Июнь	17	Практика	2	Соревнования «Умею держаться на воде».	Контрольные упражнения
108	Июнь	20	Теория Практика	2	Итоговое занятие	Опрос Контрольные упражнения

Второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля
1	Октябрь	4	Теория Практика	2	Вводное занятие	Опрос Контрольные упражнения
2	Октябрь	6	Теория Практика	2	Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине.	Опрос Контрольные упражнения
3	Октябрь	7	Практика	2	Плавание с помощью движений одними	Контрольные упражнения
4	Октябрь	11	Теория Практика	2	Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Опрос Контрольные упражнения
5	Октябрь	13	Теория Практика	2	Формирование представления о водных видах спорта. СФП. Упражнения на погружение	Опрос Контрольные упражнения
6	Октябрь	14	Теория Практика	2	Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине.	Опрос Контрольные упражнения
7	Октябрь	18	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка Упражнения на всплывание и лежание на воде	Опрос Контрольные упражнения
8	Октябрь	20	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка Упражнения для освоения техники дыхания	Опрос Контрольные упражнения
9	Октябрь	21	Практика	2	Упражнения для освоения техники дыхания	Контрольные упражнения

10	Октябрь	25	Практика	2	Техническая подготовка. Технические элементы способов плавания	Контрольные упражнения
11	Октябрь	27	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. Российские спортсмены – чемпионы СФП, скоростно-силовые упражнения	Опрос Контрольные упражнения
12	Октябрь	28	Теория Практика	2	Элементы спортивно– тренировочной подготовки. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Опрос Контрольные упражнения
13	Ноябрь	1	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
14	Ноябрь	3	Теория Практика	2	Личная гигиена занимающихся. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Опрос Контрольные упражнения
15	Ноябрь	4	Теория Практика	2	Пропаганда здорового образа жизни. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Опрос Контрольные упражнения
16	Ноябрь	8	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка Плавательные движения разных способов плавания	Опрос Контрольные упражнения
17	Ноябрь	10	Практика	2	Кроль на груди и на спине; подвижные игры на воде	Опрос Контрольные упражнения
18	Ноябрь	11	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. Закаливание. Плавательные движения разных способов плавания	Опрос Контрольные упражнения
19	Ноябрь	15	Практика	2	Дыхательные упражнения	Контрольные упражнения
20	Ноябрь	17	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. Значение плавания как вида спорта. Упражнения на совершенствование техники плавания	Опрос Контрольные упражнения
21	Ноябрь	18	Практика	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
22	Ноябрь	22	Практика	2	Компенсаторное» плавание	Контрольные упражнения
23	Ноябрь	24	Практика	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
24	Ноябрь	25	Практика	2	Технические элементы способов плавания	Контрольные упражнения
25	Ноябрь	29	Теория Практика	2	Режим дня. СФП. Упражнения на совершенствование техники плавания	Опрос Контрольные упражнения
26	Декабрь	1	Практика	2	Дыхательные упражнения	Контрольные

						упражнения
27	Декабрь	2	Практика	2	СФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
28	Декабрь	6	Практика	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
29	Декабрь	8	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
30	Декабрь	9	Практика	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения на суше	Контрольные упражнения
31	Декабрь	13	Практика	2	Техническая подготовка. Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
32	Декабрь	15	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
33	Декабрь	16	Практика	2	СФП. Упражнения на сопротивление воды	Контрольные упражнения
34	Декабрь	20	Практика	2	СФП. Всплывание и лежание на воде	Контрольные упражнения
35	Декабрь	22	Практика	2	Компенсаторное плавание	Контрольные упражнения
36	Декабрь	23	Практика	2	СФП. Всплывание и лежание на воде	Опрос Контрольные упражнения
37	Декабрь	27	Практика	2	СФП. Лежание и скольжение	Контрольные упражнения
38	Декабрь	29	Практика	2	Участие в соревнованиях	Контрольные упражнения
39	Декабрь	30	Практика	2	Участие в соревнованиях	Контрольные упражнения
40	Январь	10	Практика	2	СФП. Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
41	Январь	12	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
42	Январь	13	Практика	2	СФП. Всплывание и лежание	Контрольные упражнения
43	Январь	17	Практика	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
44	Январь	19	Практика	2	Движения рук, ног, дыхание. Согласование движений. Техника старта и поворота	Контрольные упражнения
45	Январь	20	Практика	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
46	Январь	24	Практика	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
47	Январь	26	Практика	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
48	Январь	27	Практика	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения

49	Январь	31	Практика	2	Участие в соревнованиях	Контрольные нормативы
50	Февраль	2	Практика	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
51	Февраль	3	Практика	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
52	Февраль	7	Практика	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
53	Февраль	9	Практика	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
54	Февраль	10	Практика	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
55	Февраль	14	Практика	2	ОФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
56	Февраль	16	Практика	2	ОФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
57	Февраль	17	Практика	2	ОФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
58	Февраль	21	Практика	2	Компенсаторное плавание	Контрольные упражнения
59	Февраль	24	Практика	2	ОФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
60	Февраль	28	Практика	2	ОФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
61	Март	27	Практика	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
62	Март	2	Практика	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
63	Март	3	Практика	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
64	Март	7	Практика	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
65	Март	9	Практика	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
66	Март	10	Практика	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
67	Март	14	Практика	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
68	Март	16	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
69	Март	17	Практика	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
70	Март	21	Практика	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения

71	Март	23	Практика	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
72	Март	24	Практика	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
73	Март	28	Практика	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
74	Март	30	Практика	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
75	Март	31	Практика	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
76	Апрель	4	Практика	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
77	Апрель	6	Практика	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
78	Апрель	7	Практика	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
79	Апрель	11	Практика	2	Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления	Контрольные упражнения
80	Апрель	13	Практика	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
81	Апрель	14	Теория Практика	2	Техника старта и поворота при плавании различными способами	Контрольные упражнения
82	Апрель	18	Практика	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
83	Апрель	20	Практика	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
84	Апрель	21	Практика	2	Техника старта и поворота при плавании различными способами.	Контрольные упражнения
85	Апрель	25	Практика	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
86	Апрель	27	Практика	2	Техника старта и поворота при плавании различными способами	Контрольные упражнения
87	Апрель	28	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
88	Май	4	Практика	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
89	Май	5	Практика	2	Овладение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди	Контрольные упражнения
90	Май	11	Практика	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения

91	Май	12	Практика	2	Плавание с полной координацией движений	Контрольные упражнения
92	Май	16	Практика	2	Овладение и совершенствование техники плавания способами брасс	Контрольные упражнения
93	Май	18	Практика	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
94	Май	19	Практика	2	Изучение техники старта с тумбочки, из воды	Контрольные упражнения
95	Май	23	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
96	Май	25	Практика	2	Участие в соревнованиях	Контрольные нормативы
97	Май	26	Практика	2	Участие в соревнованиях	Контрольные нормативы
98	Май	30	Практика	2	Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления	Контрольные упражнения
99	Июнь	1	Практика	2	Компенсаторное плавание	Контрольные упражнения
100	Июнь	2	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
101	Июнь	6	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
102	Июнь	8	Практика	2	Компенсаторное» плавание	Контрольные упражнения
103	Июнь	9	Практика	2	Плавание с полной координацией движений	Контрольные упражнения
104	Июнь	13	Практика	2	Эстафетное плавание с использованием спортивных способов.	Контрольные упражнения
105	Июнь	15	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
106	Июнь	20	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
107	Июнь	22	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
108	Июнь	23	Теория Практика	2	Итоговое занятие	Опрос Контрольные упражнения

2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

1. Плавательный бассейн- 25 метров.
2. Спортивный зал.
3. Плавательные доски – 12 шт.
4. Нарукавник – 10 шт.
5. Мячи (разного диаметра и фактуры) –10 шт.
6. Тонущие игрушки (колечки, шайбы, эспандеры, мелкие резиновые игрушки и др.) – по 10 шт. каждого вида.

7. Нудолсы – 5 шт.
8. Плавающие игрушки – 15 шт.
9. Обручи (тонущие, вертикальные, плавающие) – 10 шт.
10. Разделительная дорожка – 15 м.
11. Пособия для прикладного плавания – в наличии.
12. Свисток, секундомер, стартовые флажки – в наличии.
13. Массажные мячи и колечки – 10 шт.
14. Гимнастические палки – 5 шт.

Кадровое обеспечение.

Данная общеразвивающая программа реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Адаптивная физическая культура», а также высшее профессиональное образование по специальности «Олигофренопедагогика».

Информационное обеспечение

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал. URL: http://www.afkonline.ru (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
2. Здоровье и образование. URL: http://www.valeo.edu.ru (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университет. URL: http://elib.mosgu.ru (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал. URL: http://lfksport.ru (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
5. Журнал «Теория и практика физической культуры. URL: http://www.teoriya.ru. (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
6. Министерства спорта Российской Федерации: официальный сайт URL: http://www.minstm.gov.ru (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
7. Паралимпийский комитет России: официальный сайт. URL: https://paralymp.ruhttps://paralymp.ru (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
8. Российская спортивная энциклопедия. URL: http://www.libsport.ru (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: http://lib.sportedu.ru (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
10. Электронные книги по спортивной тематике. URL: http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/ (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды каждой возрастной группе

Возрастная группа	**Температура воды**	**Температура воздуха**	**Глубина бассейна (м)**

младшая	+ 29… +30^{0}С	+28-….+31	1м-5м
старшая			

3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: входная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Контрольно-измерительные материалы входной диагностики (1 год) (октябрь)

Параметры	***Оптимальный уровень 5 баллов***	***Допустимый уровень 4 балла***	***Критический уровень 3 балла***
Погружение лица в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Погружение головы в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение

Контрольно-измерительные материалы входная диагностика 2 год (октябрь)

Параметры	***Оптимальный уровень 5 баллов***	***Допустимый уровень 4 балла***	***Критический уровень 3 балла***
Бег в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Вдох над водой и выдох в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение

Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Скользить по поверхности воды	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявлений у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончанию полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации
1 год (декабрь)

Физическая подготовка	***Оптимальный уровень 5 баллов***	***Допустимый уровень 4 балла***	***Критический уровень 3 балла***
Ориентирование в воде с открыванием глаз	Достал 2 и более предметов	Достал 1 предмет	Не достал ни одного предмета
Лежание на груди	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Лежание на спине	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на груди	10 м	7 м	3 м
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на спине	10 м	7 м	3 м
Скольжение на груди	4 м	3 м	1 м
Скольжение на спине	4 м	3 м	1 м
Плавание произвольным способом	8 и белее метров	5 метров	3 и менее метров

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации
2 год (декабрь)

Физическая подготовка	***Оптимальный уровень***	***Допустимый уровень***	***Критический уровень***

	5 баллов	***4 балла***	***3 балла***
Скольжение на груди	15 м	10 м	5 м
Скольжение на спине	10 м	5 м	2 м
Плавание произвольным способом	20 и белее метров	15 метров	10 и менее метров

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме соревнований, пропиливания дистанции 25 м кролем на груди или 25 м кролем на спине, и теста на проверку теоретических знаний.

Контрольно-измерительные материалы итоговой диагностики
1 год (июнь)

Физическая подготовка	***Оптимальный уровень 5 баллов***	***Допустимый уровень 4 балла***	***Критический уровень 3 балла***
Скольжение на груди	8 м	5-6 м	4 м
Скольжение на спине	8 м	5-6 м	4 м
Плавание кролем на груди в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание произвольным способом	15 м и более	10 м	5 м
Соревнования	50 сек	30-50 сек	Не может проплыть

Контрольно-измерительные материалы итоговой диагностики
2 год (июнь)

Физическая подготовка	***Оптимальный уровень 5 баллов***	***Допустимый уровень 4 балла***	***Критический уровень 3 балла***
Плавание кролем на груди в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание кролем на спине в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание произвольным способом	15 м и более	10 м	5 м
Соревнования	50 сек	30-50 сек	Не может проплыть
Тест, устный опрос			

4. Методические материалы.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, затрудненного восприятия учебного материала, при организации образовательного процесса необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

1. создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
2. стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
3. максимально активизировать познавательную деятельность;
4. ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
5. при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому методу;
6. давать названия упражнениям, так как упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, способствуют их запоминанию, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Каждое занятие состоит из трех частей:

вводная часть включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушения осанки и т.д.;

основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств. В основную часть входят общеразвивающие упражнения; основные движения; подвижная игра, способствующая развитию двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;

заключительная часть – предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами занятий являются: теоретические занятия и плавательная подготовка. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная.

Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении навыков плавания может быть различной. На занятиях состав группы постоянный.

Виды занятий.

Основным видом проведения занятия является тренировка, где осваиваются и совершенствуются плавательные умения и навыки.

Игровое занятие.

Совершенствование и проверка освоения плавательных умений и навыков на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение подвижных игр, развлечений, эстафет, базированных на ранее изученном материале; как вариант – проведение «Веселых стартов».

Учебное занятие.

Основная форма, предусматривающая изучение нового учебного материала, базированного на ранее приобретенных знаниях, умениях и навыках.

Учебно-игровое занятие.

Различаются два варианта проведения:

1. Изучение достаточно простых плавательных упражнений: новые упражнения осваиваются в игровой форме; по ходу занятия осуществляется чередование учебного материала с соответствующими ему по содержанию подвижными играми;

2. Изучение нового сложного материала, для снижения эмоциональной нагрузки чередуя его с проведением различных подвижных игр.

Тренировочное занятие.

Занятие направлено на совершенствование отдельных элементов техники плавания, способа плавания в целом, развитие физических качеств, т.е. посвящен решению конкретных тренировочных задач. Широко применяются изученные ранее упражнения специальной направленности и различные методы тренировки.

Учебно- тренировочное занятие.

Изучение и совершенствование техники плавания, развитие физических качеств, применение различных методов спортивной тренировки. Занятие посвящается изучению отдельных элементов техники, на фоне совершенствования ранее изученных упражнений - осуществляется чередование нового и изученного ранее материала. Предусматривается освоение упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности пловца (упражнения специальной направленности), и выполнение их в различных режимах.

Контрольное или соревновательное занятие.

Предусматривается выполнение отдельных упражнений на выявление уровня плавательной и функциональной подготовленности в соревновательной форме; определение уровня подготовленности учащихся относительно конкретных нормативных требований. Итогом занятия является результат эффективности учебного процесса и проведение его корректировки.

Технология – это набор приемов, обеспечивающих выбор наиболее рациональных, эффективных способов образовательной деятельности.

В *учебно-воспитательном процессе* используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированные, игровые технологии, как основные, и элементы здоровьесберегающих технологий, как вспомогательные.

В связи с тем, что программа предусматривает набор детей без предварительного отбора и с различной степенью подготовленности в обучении применяются личностно -ориентированные технологии, которые имеют:

- *разноуровневый подход* — ориентация на разный уровень сложности программного материала, доступного учащемуся;
- *дифференцированный подход* — выделение групп детей на основе смешанной дифференциации: по знаниям и способностям.
- *индивидуальный подход* — распределение детей по однородным группам: познания, физическим способностям, социальной адаптации;
- *субъектно-личностный подход* — отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости.

Построение учебно-воспитательный процесса направлено, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в данной программе, предусматривают достаточно активную физическую нагрузку на организм подростка, поэтому система специальных средств и условий восстановления в этой программе имеет важное значение. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:
- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры, удобная обувь и одежда.

Элементы игровых технологий используются в занятиях, как правило, в заключительной части занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

Основными **принципами** обучения и тренировки являются: принцип воспитывающего обучения, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

При проведении занятий по плаванию используются следующие принципы:

1. *Принцип сознательности и активности.*

Учащийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения, как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала.

2. *Принцип наглядности.*

Создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет использование видеосъемок и т. П.

3. *Принцип систематичности.*

Повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие,

особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени.

4. Принцип динамичности

Этот принцип связан с увеличением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий.

5. Принцип доступности и индивидуализации.

Принцип связан с различным уровнем физической подготовленности учащихся.

Занятия по плаванию строятся на:

- общефизической подготовке. Это совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленное на всестороннее физическое развитие воспитанника.
- специальной плавательной подготовке. Это дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных навыков, направленное на рост спортивных достижений в избранном виде.

Специальные физические упражнения делятся на две группы:

1) упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость);
2) подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества).

Место для занятий должно отвечать нормам безопасности и гигиены. При организации занятий по плаванию необходимо учитывать, что возможности ориентирования человека в воде значительно хуже, чем на суше. Учащиеся плохо различают направление своего движения в воде, а также не всегда видят и слышат педагога. У учащихся ухудшается восприятие в связи с возникающим в воде эмоциональным возбуждением. Перед первым занятием следует обязательно объяснить учащимся правила безопасности, гигиену прохода в бассейн и поведения на занятиях. В дальнейшем выполнение всех этих правил и соблюдение необходимого порядка в бассейне должно постоянно контролироваться. Соблюдение установленных правил является основой предотвращения несчастных случаев на воде. Особенно четкая организация и высокая дисциплина должны быть на занятиях по обучению нырянию.

На занятиях используются такие **методы** как:

Словесные методы – беседы, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действии и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы учащиеся не замерзли.

Наглядный метод – метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только учащиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — учащиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

1) инструктор должен видеть каждого учащегося, чтобы исправить его ошибки;
2) учащиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у учащихся не создастся впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания.

Игровой метод – активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода привносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания учащийся все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма на открытой воде.

От возраста и физической подготовленности учащихся зависят дозировка и нагрузки, методика обучения, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение плаванию учащихся младшего школьного возраста требует больше времени — из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т.д.).

Обучение учащихся плаванию проводится в форме групповых занятий. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к учащимся.

Весь процесс обучения плаванию условно делится на четыре этапа:

1. Показ техники изучаемого способа плавания; использование средств наглядной агитации. Таким образом, у учащихся создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Учащиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

— ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде.

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);
— изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность учащихся.

4. Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией.

Дидактические материалы.

Обучая плаванию учащихся, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер учащихся, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. Соревновательный элемент пробуждает у учащихся стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом – основной учебный материал на занятиях по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру, «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Педагог должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10-15мин. Выбор игры зависит от задач занятия, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности учащихся. В каждой игре должны участвовать все учащиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям.

В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе

Для лучшего освоения техники ребятам демонстрируются иллюстрации с правильным выполнением всех спортивных способов плавания.

5.Список литературы.

Основные источники:

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. / Булгакова Н. Ж. [и др.] – Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. Текст: непосредственный.
2. Булгакова Н. Ж. [и др.] Плавание с методикой преподавания. – Москва: Юрайт, 2020. — 344 с. Текст: непосредственный.
3. Булгакова Н. Ж. [и др.] Теория и методика обучения предмету «физическая культура»: водные виды спорта. – Москва: Юрайт, 2020. — 304 с. Текст: непосредственный.

Дополнительные источники:

1. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – Москва: Попурри, 2018. – 288с. – Текст: непосредственный.
2. Карпенко Е. Плавание. Игровой метод обучения. – Москва: Терра спорт, 2015. – 48 с. – Текст: непосредственный.
3. Лафлин Т., Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 232с. – Текст: непосредственный.
4. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 208с. – Текст: непосредственный.
5. Маклауд Й. Анатомия плавания. – Москва: Попурри, 2017. – 200с. – Текст: непосредственный.
6. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – Москва: Всероссийская федерация плавания, 2020. – 136 с. - Текст: непосредственный.
7. Начальное обучение с видеокурсом. – Москва: Человек, 2015. – 200с. – Текст: непосредственный.
8. Педролетти М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. Москва: Феникс, 2016. – 176с. – Текст: непосредственный.
9. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта: Учебно-методическое пособие. Плавание. / Меньшуткина Т.Г., Литвинов А.А, Новосельцев О.В., Непочатых М.Г., СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – 117 с. – Текст: непосредственный.

Источники для обучающихся:

1. Могилевская С. «Восемь голубых дорожек». – Москва: Энас-книга, 2000. 192с. – Текст: непосредственный.
2. Редфорд Рут. «В бассейне» Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2016. - 10 с. – Текст: непосредственный.

3. Чайковский Б. "Юрасик-карасик и Водяная снежинка", - Москва: Детская литература, 2020. – 111с. – Текст: непосредственный.
4. Энциклопедия для детей. Т.20 2-е изд., испр. – Москва: Астрель, 2018. – 463с. Текст: непосредственный.

Электронные ресурсы:

Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал. URL: http://www.afkonline.ru (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
2. Здоровье и образование. URL: http://www.valeo.edu.ru (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университет. URL: http://elib.mosgu.ru (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал. URL: http://lfksport.ru (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
5. Журнал «Теория и практика физической культуры. URL: http://www.teoriya.ru. (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
6. Министерства спорта Российской Федерации: официальный сайт URL: http://www.minstm.gov.ru (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
7. Паралимпийский комитет России: официальный сайт. URL: https://paralymp.ruhttps://paralymp.ru (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
8. Российская спортивная энциклопедия. URL: http://www.libsport.ru (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: http://lib.sportedu.ru (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.
10. Электронные книги по спортивной тематике. URL: http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/ (дата обращения: 23.06.2022). – Текст: электронный.

Приложение1

Контрольно-измерительные материалы первого года обучения

Входная диагностика (октябрь)

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Параметры				Общее количество баллов	Результат
		Погружение лица в воду	Погружение головы в воду	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны		
1							

Критерии определения уровня учащихся:

Общее количество баллов:

18-20 – оптимальный уровень;

15-18– допустимый уровень;

менее 15 – критический уровень**.**

Промежуточная аттестация (декабрь)

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Параметры								Общее количество баллов	Результат
		Ориентирование в воде с открытыми глазами.	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на спине	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание произвольным способом		
1											

Общее количество баллов:

36-40 более – оптимальный уровень;

25 - 35 – допустимый уровень;

менее 25 – критический уровень**.**

Итоговая диагностика (июнь)

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Параметры							Общее количество баллов	Результат
		Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание кролем на груди в полной	Плавание кролем на спине в полной	Плавание произвольным способом	Соревнования	Тест, устный опрос		
1										

Общее количество баллов:
33-42 – оптимальный уровень;
26-32 – допустимый уровень;
менее 28 – критический уровень**.**

Приложение №2

Контрольно-измерительные материалы второго года обучения
Входная диагностика (октябрь)

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Параметры					Общее количество баллов	Результат
		Бег в воде	Вдох над водой и выдох в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди	Скользить по поверхности воды		

Критерии определения уровня учащихся:

Общее количество баллов:
23-25 – оптимальный уровень;
18-22 – допустимый уровень;
менее 18 – критический уровень**.**

Промежуточная аттестация (декабрь)

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Параметры			Общее количество баллов	Результат
		Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание произвольным способом		

Критерии определения уровня учащихся:

Общее количество баллов:
13-15 – оптимальный уровень;
8 - 12 – допустимый уровень;
менее 8 – критический уровень**.**

Итоговая диагностика (июнь)

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Параметры					Общее количество баллов	Результат
		Плавание кролем на груди в полной координации	Плавание кролем на спине в полной координации	Плавание произвольным способом	Соревнования.	Тест, устный опрос		

Критерии определения уровня учащихся:

Общее количество баллов:
23-25 – оптимальный уровень;
18-22 – допустимый уровень;
менее 18 – критический уровень**.**

Приложение №3

Устный опрос обучающихся в процессе освоения Адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание без границ»

Тест

Вопрос 1.

Какие спортивные вещи должны быть у пловца во время занятий на воде?

А. плавательная шапочка, купальник (плавки)

Б. лыжные палки

В. гимнастический купальник и обруч.

Вопрос 2.

Что должен выполнять спортсмен во время занятия на воде?

А. указания педагога

Б. развлекать друга

В. наставления мамы

Вопрос 3.

Как в способе баттерфляй работают руки?

А. попеременно

Б. одновременно

Вопрос 4.

Какое касание бортика в способах брасс и баттерфляй?

А. одной рукой

Б. двумя руками

В. попеременно

Г. Одновременно

Вопрос 5.

Из чего состоит один цикл проплывания брассом?

А. два гребка руками, один толчок ногами

Б. один гребок руками, один толчок ногами

В. один гребок руками, два толчка ногами

Вопрос 6.

Может ли спортсмен в способе «вольный стиль» плыть брассом?

А. да

Б. нет

Вопрос 7.

Как правильно стартовать?

А. с тумбочки

Б. с воды

В. с ботика

Вопрос 8.

В каком способе голова спортсмена остается на поверхности воды?

А. брасс

Б. баттерфляй

В. кроль на спине

Г. кроль на груди

Вопрос 9.

Можно ли перед поворотом спина-спина переворачиваться на грудь и работать ногами кроль?

А. нет

Б. да

Вопрос 10.

Нужно ли перед выходом на воду мыться?

А. нет

Б. да

Вопрос 11.

Прикладные способ плавания?

А. Брасс на спине

Б. Плавание на боку

В. Ныряние

Г. Прыжки в воду

Д. Баттерфляй

Вопрос 12.

Соревнования – это…….

Критерии оценки:

1 балл - правильный ответ

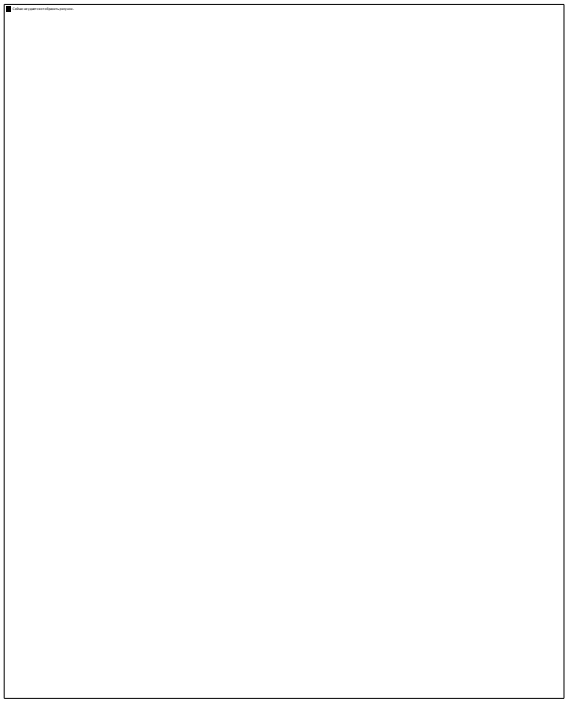
0 баллов - не правильный ответ

Оценочный лист учащихся при анализе теоретических знаний по каждому разделу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание»

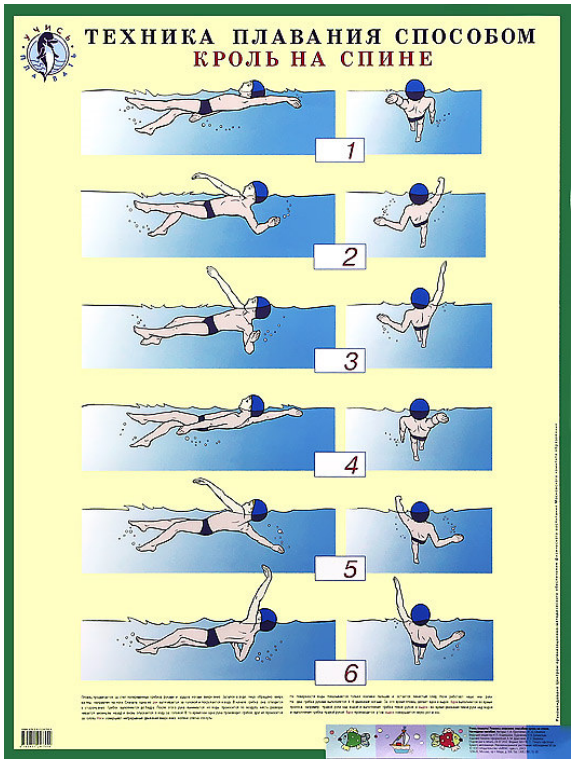
ФИО учащегося	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Вопрос 7	Вопрос 8	Вопрос 9	Вопрос 10	Вопрос 11	Вопрос 12	Количество баллов	Уровень

Приложение 4

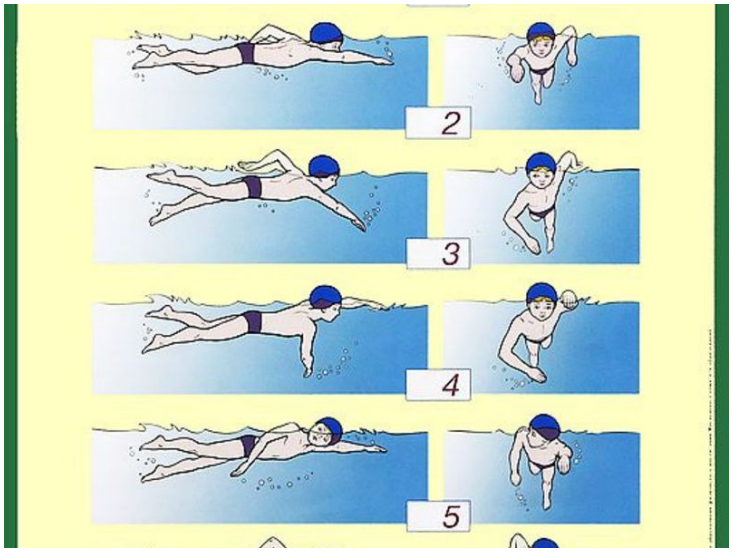
Дидактический материал












ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БАССЕЙНЕ
1. При входе в бассейн прими душ, надень купальную шапочку и шлепанцы
2. Когда ты купаешься, рядом должны быть взрослые
3. Не бегай возле бассейна
4. Не стой близко к краю бортика
5. В бассейн спускайся по лестнице
6. Не балуйся в воде, не дерись, не устраивай шумную возню
7. Не мешай другим посетителям бассейна
8. Не жуй жевательную резинку во время плавания
9. По окончании занятий в бассейне прими душ