



Рабочая программа дополнительного образования по физическому развитию составлена для обучающихся 7А, 7Б класса (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. Формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущном необходимом жизнеобеспечении.
2. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
3. Формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
4. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и техническим и духовным ценностям.

По педагогическому замыслу обучающие 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;
- различать стили в плавании;
- проплывать отрезки (дистанции) «Брассом», «Кролем на груди», «Кролем на спине»;
- 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.	<b>Подготовительные упражнения по освоению с водой.</b> Значение занятий плаванием для человека - экскурсия по бассейну: рассказ (правила личной гигиены, правила техники безопасности на занятиях по плаванию); показ спортивного инвентаря и его назначение и использование; беседа на тему "Все о пользе в плавании". Дыхательные упражнения. Погружение под воду, подныривание под предметы; ныряние за предметами; собирание предметов со дна бассейна. Отталкивание ногой от бортика со скольжением на груди, гребковыми движениями с продвижением вперед. Отталкивание двумя ногами от дна бассейна со скольжением на груди, гребковыми движениями с продвижением вперед. Скольжение на груди с сочетанием гребковых движений, с отталкиванием от бортика одной (двумя) ногами (скольжение на груди), с поочередным добавлением 2, 3, 4, 5 гребков. Скольжение на груди с попеременными движениями ног. Скольжение на груди в полной координации движений с гребковыми движениями рук, попеременными движениями ног. Скольжение на спине с толчком двух ног от бортика и гребковыми движениями.	8
2.	<b>Общая физическая подготовка.</b> 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.	8

	Коррекционные игры для развития речевой деятельности. Эстафетное плавание.	
3.	<b>Техническая подготовка.</b> 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» - удержание на воде с согласованием рук и ног; скольжение на груди с согласованием рук и ног; проплывание отрезков в полной координации движений (10 метров) с учетом времени. Имитационные упражнения в «Кроль на груди» - попеременные гребковые движения руками (на месте, с продвижением вперед, с сочетанием вдоха и выдоха). Обучение технике работы рук, «Кроль на груди» - 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. Обучение технике работы ног, «Кроль на груди» - 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). Согласование движений рук и ног, «Кроль на груди» - удержание на воде с согласованием рук и ног; скольжение на груди с согласованием рук и ног; проплывание отрезков в полной координации движений. Имитационные упражнения «Кроль на спине». Скольжение на спине. Обучение технике работы рук, «Кроль на спине». Обучение технике работы ног, «Кроль на спине». Согласование движений рук и ног, «Кроль на спине».	16
4.	<b>Контрольные нормативы.</b> Выполнение контрольных нормативов. Выполнение упражнений для оценивания физической подготовленности в плавании.	2
<b>Итого за год</b>		34

### 3. Календарно-тематическое планирование (68 часа).

№		Дата проведения занятия		Тема занятия	Кол-во час	Виды деятельности	Примечание
		год	четверть				
<b>I четверть (9 часов).</b>							
1.	1.	02.09		<b>Подготовительные упражнения по освоению с водой.</b> Основы здорового образа жизни.	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 на тему "Влияние плавания на организм человека".	
2.	2.	09.09		Передвижение по дну бассейна.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение действий по инструкции 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.	
3.	3.	16.09		Погружение под воду.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений на воде: комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; подныривание под предметы; ныряние за предметами; собирание предметов с дна бассейна. Коррекционные игры на воде для развития точных движений. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
4.	4.	23.09		<b>Контрольные нормативы.</b> 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.	
5.	5.	30.09		<b>Подготовительные упражнения по освоению с водой.</b> Отталкивание двумя ногами от дна бассейна.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений (двигательных действий) на воде: комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; скольжение на груди отталкиваясь двумя ногами от бортика; скольжение на груди отталкиваясь двумя ногами от бортика с	

						гребковыми движениями с продвижением вперед. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.	
6.	6.	07.10		Отталкивание ногой от бортика.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений (двигательных действий) на воде: комплекс общеразвивающих упражнений с надувным мячом; скольжение на груди отталкиваясь одной ногой от бортика; скольжение на груди отталкиваясь одной ногой от бортика с гребковыми движениями в продвижении вперед. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.	
7.	7.	14.10		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 с надувным мячом; 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.	
8.	8.	21.10		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 с надувным мячом; отталкивание от бортика (одной, двумя) ногами со скольжением на груди с добавлением попеременных движений ног. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.	
9.	9.	28.10		<b>Подготовительные упражнения по освоению с водой.</b> Скольжение на груди в полной координации движений.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений (двигательных действий) на воде: комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; скольжение на груди с гребковыми движениями рук и попеременными движениями ног; проплывание отрезков (5, 10 м) Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу	
<b>II четверть (7 часов).</b>							

10.	1.	11.11		<b>Общая физическая подготовка.</b> 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.	
11.	2.	18.11		<b>Техническая подготовка.</b> 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 командного духа и уважительного отношения к сопернику.	
12.	3.	25.11		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. Коррекционная игра для развития крупной моторики. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.	
13.	4.	02.12		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 упражнений на развитие силы; удержание на воде с подтягиванием ног к себе (колени вместе); выполнение толчков в воде; сочетание скольжения и ударов по воде. Коррекционная игра для развития крупной моторики. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.	
14.	5.	09.12		Согласование движений рук и ног «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 согласованием рук и ног; проплывание отрезков в полной координации движений (10 метров) с учетом времени. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	

15.	6.	16.12		Согласование движений рук и ног «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 согласованием рук и ног; проплывание отрезков в полной координации движений (10 метров) с учетом времени. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
16.	7.	23.12		<b>Общая физическая подготовка.</b> 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.	
<b>III четверть (10 часов).</b>							
17.	1.	13.01		<b>Техническая подготовка.</b> Имитационные упражнения в «Кроль 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 гребковые движения руками (на месте, с продвижением вперед, с сочетанием вдоха и выдоха). Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
18.	2.	20.01		Обучение технике работы рук, «Кроль 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.	
19.	3.	27.01		Обучение технике работы рук, «Кроль 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.	
20.	4.	03.02		Обучение технике работы ног, «Кроль 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.	
21.	5.	10.02		<b>Общая физическая подготовка.</b> Игры с мячом.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы; 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.	17.02		Согласование движений рук и ног, «Кроль на груди».	2	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; проплывание отрезков в полной координации движений (10 метров). Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
23.	7.	03.03					
24.	8.	10.03		<b>Общая физическая подготовка.</b> Эстафетное плавание.	2	Выполнение упражнений и отработка технических навыков на воде: дыхательные упражнения; комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; проплывание отрезков (5 метро), с согласованием движений рук и ног способом "Брасс" и передачей эстафеты следующему; проплывание отрезков (5 метров), с согласованием движений рук и ног способом "Кроль на груди" и передачей эстафеты следующему. Воспитание командного духа и уважительного отношения к сопернику.	
25.	9.	17.03					



26.	10.	21.03		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 поднятием головы. Коррекционные игры для развития способности ориентирования в пространстве. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
<b>IV четверть (8 часов).</b>							
27.	1.	07.04	06.04	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.	
28.	2.	14.04	13.04	<b>Техническая подготовка.</b> Имитационные упражнения «Кроль на спине».	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений (двигательных действий) на воде: комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; попеременные движения ногами держась за поручень; попеременные махи назад; гребковые движения руками, на месте. Коррекционная игра для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
29.	3.	21.04	20.04	Скольжение на спине.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений (двигательных действий) на воде: комплекс общеразвивающих упражнений с надувным мячом; отталкивание от дна (бортика) бассейна с попеременными движениями ног; Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.	
30.	4.	28.04	27.04	Обучение технике работы рук, «Кроль на спине».	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 спине с гребковыми движениями рук; проплывание отрезков. Коррекционная игра для развития	

						речевой деятельности. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.	
31.	5.	05.05	04.05	Обучение технике работы ног, «Кроль на спине».	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.	
32.	6.	12.05	11.05	Согласование движений рук и ног, «Кроль на спине».	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений и отработка технических навыков на воде: комплекс физических упражнений без предметов; удержание на воде с согласованием рук и ног; скольжение на груди с согласованием рук и ног; пролывание отрезков в полной координации движений (5 метров). Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
33.	7.	19.05	18.05	<b>Контрольные нормативы.</b> 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.	
34.	8.	26.05	25.05	<b>Общая физическая подготовка.</b> Игры с мячом.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	