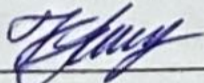


Казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Солнечная школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»



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

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

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Е.Г. Модестова
Приказ № 555 от «31» августа 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЛАВАНИЕ»
ГРУППА 2
(обучающиеся 5А, 8, 9А классов, вариант 1)**

Составитель
педагог дополнительного образования
Ваховская А.А.

Сургутский район,
с.п.Солнечный

Рабочая программа дополнительного образования по физическому развитию составлена для обучающихся 5А, 8, 9А класса (кружок) "Плавание".

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год. Учебная недельная нагрузка - 2 часа.

Период обучения	Кол-во часов
1 четверть	16
2 четверть	16
3 четверть	21
4 четверть	15
Год - 68 часов.	

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

1. Формирование адекватных представлений о собственных возможностях.
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 обучающиеся в результате освоения программы получают возможность:

- соблюдать технику безопасности на занятиях по плаванию;
- соблюдать правила личной гигиены в бассейне;
- познакомиться с основными двигательными действиями в акваэробике;
- обучатся основным стилям в плавании: «Брасс», " Кроль на груди";
- проплыть отрезки (дистанции) способом "Брасс", " Кроль на груди";
- повышать уровень физической подготовленности.

2. Содержание программы.

№ раздела (темы), подраздела	Содержание программы.	Кол-во часов
1.	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Значение занятий плаванием для человека - вводное занятие; 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 плавания". Погружение под воду: подныривание под предметы; ныряние за предметами; собирание предметов со дна бассейна. Отталкивание двумя ногами от дна бассейна: скольжение на груди; скольжение на груди с гребковыми движениями вперед; скольжение на груди с согласованием рук и ног. Отталкивание одной ногой от бортика: скольжение на груди; скольжение на груди с гребковыми движениями в продвижении вперед; скольжение на груди с поочередным добавлением 2, 3, 4, 5, гребков.	7
2.	Общая физическая подготовка. Основные движения в акваэробике (для ног) - ходьба (вперед, назад); ходьба приставными шагами (в право, в лево); бег на месте; прыжки (вперед, назад, в право, в лево); велосипед на воде; поочередное сгибание (правой, левой) ноги; махи ногами (вперед, назад); разведение ног в стороны; поднимание согнутых ног. Основные движения в акваэробике (для рук) - попеременные движения руками вниз; одновременное поднимание рук в стороны; поднятие рук в перед; хлопки над головой; отжимание от бортика; наклоны (в право, в лево), руки в верху. Танцевальные упражнения - основных двигательных действий (руками и ногами) в акваэробике под музыкальное сопровождение.	30

	<p>Акваэробика (упражнения без предметов) - катание на велосипеде; поднятие прямых ног; выпрыгивание из воды с полного прыжка; приседание; попеременные движения, прямыми ногами. Акваэробика (упражнения без предметов) - комплекса физических упражнений, направленных на развитие гибкости и эластичности мышц. Акваэробика (упражнения без предметов) - попеременные прямые удары в воду руками, ногами; прямые удары ногами вперед; прямые удары ногами вперед; выпады вправо, влево. Танцевальные упражнения в акваэробике - основные двигательные действия (руками и ногами) в акваэробике под музыкальное сопровождение. Коррекционные игры для развития способности ориентироваться в пространстве. Коррекционные игры на воде для развития точных движений. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Коррекционные игры для развития речевой деятельности.</p>	
3.	<p>Техническая подготовка. 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. Обучение технике работы рук, «Кролем на груди» - скольжение на груди с помощью гребковых движений рук; выполнение гребковых движений руками с сочетанием вдоха и выдоха; проплывание отрезков. Обучение технике работы ног, «Кролем на груди» - держание руками за поручни, попеременные движения ногами; попеременные движения ногами с продвижением вперед; попеременные движения ногами (удары по воде), создавая брызги; отталкивание от бортика с продвижением вперед. Согласование движений рук и ног «Кролем на груди» - удержание на воде с согласованием рук и ног; скольжение на груди с согласованием рук и ног; проплывание отрезков в полной координации движений.</p>	29
4.	<p>Контрольные нормативы. Выполнение контрольных нормативов. Выполнение упражнений и основных двигательных действий, для оценивания физической подготовленности в плавании.</p>	2
Итого за год		68

3. Календарно-тематическое планирование (68 часа).

№		Дата проведения занятия		Тема занятия	Кол-во час	Виды деятельности	Примечание
		год	четверть				
I четверть (16 часов).							
1.	1.	05.09		Подготовительные упражнения по освоению с водой. Плавание, как основной вид гармоничного развития.	1	Вводное занятие. 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 плавания".	
2.	2.	07.09		Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	2	Выполнение упражнений на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота) и предварительной подготовки к освоению упражнений в воде. Подвижная игра «Кто быстрее». Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы. Беседа о правилах личной гигиены пловца.	
3.	3.	12.09					
4.	4.	14.09		Подготовительные упражнения для освоения с водой.	2	Выполнение упражнений для ознакомления с плотностью воды; погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде; Всплывание и лежание на воде; выдохи в воду. Подвижная игра «Маленькие и большие ножки». Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.	
5.	5.	19.09					
6.	6.	21.09		Погружение в воду с головой.	2	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений по освоению с водой: погружение в воду с головой (стоя у бортика), побрызгать, поплескаться себе в лицо водой; погрузится в воду, на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью); погружение в воду с открыванием глаз под водой; ходьба в полу присяды (под водой); подныривание под обруч. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде. Подвижная игра «Фонтан».	
7.	7.	26.09					
8.	8.	28.09		Контрольные нормативы. Выполнение контрольных нормативов.	1	Выполнение движений с полной мобилизацией двигательных способностей. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
9.	9.	03.10		Общая физическая подготовка. Базовые упражнения в акваэробике.	2	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение базовых упражнений в акваэробике, для ног: ходьба (вперед, назад); ходьба приставными шагами (в право, в лево); бег на месте; прыжки (вперед, назад, в право, в лево); велосипед на воде; поочередное сгибание (правой, левой) ноги; махи ногами (вперед, назад); разведение ног в стороны; поднимание согнутых ног. Коррекция недостатков двигательной активности.	
10.	10.	05.10					

11.	11.	10.10		Базовые упражнения в акваэробике.	2	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение базовых упражнений в акваэробике, для рук: попеременные движения руками вниз; одновременное поднятие рук в стороны; поднятие рук в перед; хлопки над головой; отжимание от бортика; наклоны (в право, в лево), руки вверху. Коррекция недостатков двигательной активности. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
12.	12.	12.10					
13.	13.	17.10		Связка из базовых движений (акваэробика).	2	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение базовых упражнений (под музыкальное сопровождение): ходьба, бег с продвижением вперед; комплекс упражнений без предметов; стрейчинг; дыхательные упражнения. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
14.	14.	19.10					
15.	15.	24.10		Техническая подготовка. Имитационные упражнения в «Брассе».	2	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений (двигательных действий) на воде: комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; гребковые движения руками: на месте; с продвижением вперед; с сочетанием вдоха и выдоха. Коррекционная игра для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
16.	16.	26.10					
II четверть (16 часов).							
17.	1.	07.11		Техническая подготовка. Скольжение на груди с сочетанием гребковых движений.	2	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 ногой (скольжение на груди) с поочередным добавлением 2, 3, 4, 5 гребков способом «Брасс». Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
18.	2.	09.11					
19.	3.	14.11		Обучение технике работы рук «Брассом».	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; 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. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
20.	4.	16.11					
21.	5.	21.11		Обучение технике работы ног «Брассом».	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 подтягиванием ног к себе (колени вместе); выполнение толчков в воде; сочетание скольжения и ударов по воде. Коррекционная игра для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
22.	6.	23.11					

23.	7.	28.11		Согласование движений рук и ног «Брассом».	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; 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.	
24.	8.	30.11					
25.	9.	05.12		Общая физическая подготовка. 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.	
26.	10.	07.12		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.	
27.	11.	12.12		Подвижные игры.	2	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.	12.	14.12					
29.	13.	19.12		Плавание под водой.	2	Выполнение упражнений и отработка технических навыков на воде: дыхательные упражнения; комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; плавание с доской с опусканием и подниманием головы. Коррекционные игры для развития способности ориентирования в пространстве. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
30.	14.	21.12					
31.	15.	26.12		Связка из базовых движений (акваэробика).	2	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение базовых упражнений (под музыкальное сопровождение): ходьба, бег (с высоким подниманием бедра, сгибание и разгибание ног, ударные движения ногами); прыжковые упражнения; повороты; плавание со спортивным инвентарем; стрейчинг. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
32.	16.	28.12					
III четверть (21 час).							
33.	1.	09.01		Общая физическая подготовка. Упражнения с	2	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса	

34.	2.	11.01		аквапалкой.		упражнений с аквапалкой, под музыкальное сопровождение. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
35.	3.	16.01		Техническая подготовка. Имитационные упражнения в «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 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.	
36.	4.	18.01					
37.	5.	23.01		Скольжение на груди с сочетанием гребковых движений.	2	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 ногой (скольжение на груди) с поочередным добавлением 2, 3, 4, 5 гребков способом «Кроль на груди». Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.	
38.	6.	25.01					
39.	7.	30.01		Обучение технике работы рук «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 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.	
40.	8.	01.02					
41.	9.	06.02		Обучение технике работы 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 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.	
42.	10.	08.02					
43.	11.	13.02		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. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
44.	12.	15.02					

45.	13.	20.02		Плавание под водой.	2	Выполнение упражнений и отработка технических навыков на воде: дыхательные упражнения; комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; плавание с доской с опусканием и подниманием головы. Коррекционные игры для развития способности ориентирования в пространстве. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
46.	14.	22.02					
47.	15.	27.02		Связка из базовых движений (акваэробика).	2	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение базовых упражнений (под музыкальное сопровождение): ходьба, бег (с высоким подниманием бедра, сгибание и разгибание ног, ударные движения ногами); прыжковые упражнения; повороты; плавание со спортивным инвентарем; стрейчинг. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
48.	16.	01.03					
59.	17.	06.03		Дыхательные упражнения.	3	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение дыхательных упражнений в воде на восстановление дыхания. Техника дыхания при выполнении упражнений. Коррекционные игры для развития способности ориентирования в пространстве. Плавание со спортивным инвентарем. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
50.	18.	13.03					
51.	19.	15.03					
52.	20.	20.03		Соблюдение правил подвижной игры.	2	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Коррекционные игры для развития способности ориентирования в пространстве. Плавание со спортивным инвентарем. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
53.	21.	22.03					
IV четверть (15 часов).							
54.	1.	03.04		Общая физическая подготовка. Подвижные игры с бегом.	2	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.	
55.	2.	05.04					
56.	3.	10.04		Сюжетные подвижные игры в воде.	2	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Подвижная игра «Караси и карпы». Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.	
57.	4.	12.04					
58.	5.	17.04		Подвижные игры с всплыванием и лежанием на	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса	

				воде.		общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Подвижная игра «Карусели». Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.	
59.	6.	19.04		Подвижные игры с всплыванием и лежанием на воде.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Подвижная игра «Карусели». Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.	
60.	7.	24.04		Подвижные игры с выдохами в воду.	2	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Подвижная игра «Брод».	
61.	8.	26.04					
62.	9.	03.05		Командные подвижные игры в воде.	2	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Подвижная игра «Попади в цель».	
63.	10.	10.05					
64.	11.	15.05		Сюжетные подвижные игры в воде.	2	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Подвижная игра «Караси и карпы». Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.	
65.	12.	17.05					
66.	13.	22.05		Подвижные игры с элементами соревновательной деятельности в воде.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Подвижная игра «Кто быстрее?».	

67.	14.	24.05		Контрольные нормативы. Выполнение контрольных нормативов.	1	Выполнение движений с полной мобилизацией двигательных способностей. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
68.	15.	29.05		Общая физическая подготовка. Сюжетные подвижные игры в воде.	1	Соблюдение правил личной гигиены. Построение в шеренгу (приветствие). Погружение в чашу бассейна. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов; дыхательные упражнения. Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Коррекционные игры для развития крупной моторики. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Подвижная игра «Караси и карпы». Коммуникативная игра на развитие сплоченности группы.	