

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

Принята на заседании  
научно–методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 5 от 30.05.2024 г.

Утверждаю:  
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
А.Н. Слизько  
Приказ № 663-д от 30.05.2024 г.

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

Возраст обучающихся: от 8 до 16 лет  
Срок реализации: 2 года

Согласовано:  
Начальник регионального центра  
детско–юношеского туризма  
и краеведения Свердловской области  
И.Н. Шинкаренко

Автор–составитель программы:  
Прусс Б.А., тренер–преподаватель

г. Екатеринбург, 2024

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1. Пояснительная записка

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

Получение дополнительного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в сообществе сверстников и взрослых является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации. На занятиях происходит формирование личности, познание себя и своего окружения, радости движения, ребенок начинает чувствовать себя частичкой целой системы, начинает понимать, что он не один такой, что есть дети, находящиеся в похожем положении, учиться взаимодействовать с ними, дружить, работать в команде, ощущать вкус победы или поражения.

Плавание имеет огромное значение для целенаправленного воздействия на нарушенные функции организма детей с нарушениями интеллекта, корригируя и компенсируя их в нужном направлении. Плавание удовлетворяет естественную потребность в движении, способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Научив ребенка с умственной отсталостью плавать, мы не только снимаем у него страх перед водной средой, но и расширяем его адаптационные возможности.

Как отмечают специалисты, приучение ребенка плавать положительно влияет на его психическое состояние, укрепляет нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость, улучшает сон и аппетит. Во время занятия в бассейне обучающиеся не проявляют раздражительности и негативизма, с которыми часто сталкиваются специалисты во время проведения тренировочных занятий на суше.

Занятия плаванием помогают предотвратить преддепрессивные состояния, улучшают настроение, снимают излишние психические и физические напряжения.

Нормативные документы. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание без границ» (далее – программа) разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с действующими 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 до 2030 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «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 28.09.2020 №28 «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 28.01.2021 № 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"»;
- Уставом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи»;
- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» №269–д от 14.05.2020 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Направленность. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание без границ» физкультурно–спортивной направленности ориентирована на создание условий для стимулирования возникновения личностного интереса к различным аспектам жизнедеятельности; позитивного отношения к окружающей действительности; социализации обучающихся, активного взаимодействия со сверстниками и педагогами; освоение жизненно важного навыка – плавания; приобщение к здоровому образу жизни; укреплению здоровья; развитие двигательных навыков и физических качеств, духовного, интеллектуального и патриотического воспитания.

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).

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.

Адресат программы. Программа предназначена детям с ограниченными возможностями здоровья от 8 до 16 лет, 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.

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.

#### 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.

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. Это особенности реализации программы.

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%.

Форма обучения – сочетание очной, очно-заочной форм образования с применением дистанционных образовательных технологий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17, п.2.) с преобладанием очной.

Уровневость программы. По уровню освоения материала программа разноуровневая, предусматривает стартовый и базовый уровни. Стартовый уровень знакомит обучающихся с программой, выявляет их первоначальные способности и возможности.

Особенности реализации программы. 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.

## 2. Цель и задачи программы

Цель программы: Социализация и интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивного плавания.

Задачи программы:

Обучающие:

- ориентация в основных понятиях плавания;
- формирование основных плавательных действий;
- формирование навыков самообслуживания и здорового образа жизни.

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.

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 обучающихся с программой, правилами работы в 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 закаляющего 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 Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

## 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

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

*Практика:*

-общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, координированность, 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;

- 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.

## 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 подводных 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.* Рассказ об особенностях занятий. Показ и проверка экипировки. Актуализация плавательного навыка стартового уровня.

*Практика.* Опрос и одевание экипировки на время.

#### 2. Теоретическая подготовка.

*Теория.* Оздоровительное и прикладное значение плавания. Плавание как вид спорта. Водные виды спорта. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Закаливание как процесс. Режим дня. Морально-волевые качества в спорте. История развития плавания. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Здоровый образ жизни. Физические упражнения и организм человека.

### 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, координированность, 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.

### 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).

#### 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
<i>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
- взаимодействует со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	- развито умение взаимодействовать со сверстниками; - развит навык безопасной жизнедеятельности на воде
<i>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	

-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
<i>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
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
<i>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
-активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Развит навык взаимодействия со сверстниками; -развит навык безопасной жизнедеятельности на воде
<i>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
-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, умение пользоваться местом занятий плаванием соблюдать правила поведения во время занятий плаванием
<i>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
Способен к ориентации в окружающем пространстве	Развита способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля
1	октябрь	групповая	2	Вводное занятие.	Опрос Контрольные упражнения
2	октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка. СФП. Дыхательные упражнения	Опрос Контрольные упражнения
3	октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка. СФП. Подготовительные упражнения по освоению с водой	Опрос Контрольные упражнения
4	октябрь	групповая	2	ОФП Понятие общей физической подготовки. СФП. Передвижение с изменением направлений.	Опрос Контрольные упражнения
5	октябрь	групповая	2	ОФП. СФП Упражнения на ознакомление со свойствами воды	Опрос Контрольные упражнения
6	октябрь	групповая	2	ОФП. СФП Упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде	Контрольные упражнения
7	октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка. СФП. Упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде	Опрос Контрольные упражнения
8	октябрь	групповая	2	ОФП СФП Прыжки и ныряния	Контрольные упражнения
9	октябрь	групповая	2	Влияние плавания на организм. СФП Прыжки и ныряния	Опрос
10	октябрь	групповая	2	ОФП. СФП Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну	Контрольные упражнения
11	октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка СФП. Упражнения на сопротивление воды.	Опрос Контрольные упражнения
12	октябрь	групповая	2	СФП. Упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду	Контрольные упражнения
13	октябрь	групповая	2	Восстановительные мероприятия Активный отдых (компенсаторное плавание)	Контрольные упражнения
14	ноябрь	групповая	2	Восстановительные мероприятия Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления; движения.	Тест Контрольные упражнения

15	ноябрь	групповая	2	Восстановительные мероприятия Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления	Контрольные упражнения
16	ноябрь	групповая	2	Правила ухода за собой и своим телом, Восстановительные мероприятия	Тест Контрольные упражнения
17	ноябрь	групповая	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
18	ноябрь	групповая	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
19	ноябрь	групповая	2	Оказание первой помощи при проблемах на воде. ОФП. Общеразвивающие упражнения	Контрольные Упражнения
20	ноябрь	групповая	2	Сведения о влиянии занятий плавания на организм человека ОФП, Общеразвивающие упражнения	Опрос Контрольные упражнения
21	ноябрь	групповая	2	Понятие о виде спорта – плавание. ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения Опрос
22	ноябрь	групповая	2	Техническая подготовка. ОФП. Подводящие и подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
23	ноябрь	групповая	2	Техническая подготовка Передвижения в воде на руках по дну бассейна	Контрольные упражнения
24	ноябрь	групповая	2	Техническая подготовка. Игры в воде, связанные с передвижениями по дну	Опрос Контрольные упражнения
25	ноябрь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
26	ноябрь	групповая	2	Техническая подготовка Передвижение по дну бассейна	Контрольные упражнения
27	декабрь	групповая	2	Роль плавания как закаливающего организм фактора. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
28	декабрь	групповая	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
29	декабрь	групповая	2	Роль плавания как прикладного вида спорта. Техническая подготовка Погружения в воду	Опрос Контрольные упражнения
30	декабрь	групповая	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
31	декабрь	групповая	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
32	декабрь	групповая	2	Значение воды как естественной силы природы. Техническая подготовка. Погружение в воду	Опрос Контрольные упражнения
33	декабрь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения

34	декабрь	групповая	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
35	декабрь	групповая	2	Соревнования в малом бассейне	Контрольные нормативы
36	декабрь	групповая	2	Соревнования в малом бассейне	Контрольные нормативы
37	декабрь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
38	декабрь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
39	январь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
40	январь	групповая	2	Значение воды как естественной силы природы Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
41	январь	групповая	2	СФП Всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности	Контрольные упражнения
42	январь	групповая	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
43	январь	групповая	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
44	январь	групповая	2	История зарождения плавания. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
45	январь	групповая	2	Плавание как вид спорта Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
46	январь	групповая	2	Знаменитые пловцы России Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
47	январь	групповая	2	СФП Упражнения для освоения техники дыхания	Контрольные упражнения
48	февраль	групповая	2	Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви. Техническая подготовка; игры с использованием выдоха в воду	Опрос Контрольные упражнения
49	февраль	групповая	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
50	февраль	групповая	2	Гигиенические требования для посещения бассейна. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Опрос Контрольные упражнения
51	февраль	групповая	2	Понятие о гигиене. Восстановительные мероприятия	Опрос Контрольные упражнения
52	февраль	групповая	2	Режим дня. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
53	февраль	групповая	2	Разминка. Способы закаливания	Контрольные упражнения

54	февраль	групповая	2	Заминка. Упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
55	февраль	групповая	2	Сбалансированное питание Упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
56	февраль	групповая	2	Техническая подготовка. Упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
57	февраль	групповая	2	Гигиенические требования для посещения бассейна. Упражнения на скольжение	Опрос Контрольные упражнения
58	февраль	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
59	февраль	групповая	2	СФП. Упражнения на дыхание	Контрольные упражнения
60	март	групповая	2	Режим дня Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
61	март	групповая	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
62	март	групповая	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
63	март	групповая	2	СФП. Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
64	март	групповая	2	СФП. Упражнения для совершенствования координации	Контрольные упражнения
65	март	групповая	2	Техническая подготовка; Упражнения на всплывание; лежание на воде	Контрольные упражнения
66	март	групповая	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
67	март	групповая	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
68	март	групповая	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
69	март	групповая	2	Способы закаливания. Техническая подготовка; упражнение на всплывание	Опрос Контрольные упражнения
70	март	групповая	2	СФП специальные имитационные упражнения для движения рук и ног	Контрольные упражнения
71	март	групповая	2	Техническая подготовка; игры с использованием выдоха в воду	Контрольные упражнения
72	апрель	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
73	апрель	групповая	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
74	апрель	групповая	2	СФП. Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения



75	апрель	групповая	2	СФП. Специальные имитационные упражнения.	Контрольные упражнения
76	апрель	групповая	2	Сбалансированное питание. Техническая подготовка; скольжение на груди	Опрос Контрольные упражнения
77	апрель	групповая	2	Понятие способов плавания Техническая подготовка; скольжение на груди	Опрос Контрольные упражнения
78	апрель	групповая	2	СФП специальные имитационные упражнения для движения рук и ног	Контрольные упражнения
79	апрель	групповая	2	Характеристика способов плавания: кроль, брасс.	Опрос Контрольные упражнения
80	апрель	групповая	2	Характеристика способов плавания: кроль на спине, баттерфляй. Техническая подготовка скольжение на спине	Опрос Контрольные упражнения
81	апрель	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
82	апрель	групповая	2	Влияние плавания на здоровье человека Техническая подготовка скольжение на спине	Опрос Контрольные упражнения
83	апрель	групповая	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
84	апрель	групповая	2	Повороты при плавании Техническая подготовка. Скольжение в сочетании с выдохом в воду	Опрос Контрольные упражнения
85	май	групповая	2	Старт с тумбочки. Техническая подготовка. Скольжение в сочетании с движениями рук	Опрос Контрольные упражнения
86	май	групповая	2	Техническая подготовка. Старт из воды. Скольжение на спине	Контрольные упражнения
87	май	групповая	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
88	май	групповая	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
89	май	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
90	май	групповая	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
91	май	групповая	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
92	май	групповая	2	Техническая подготовка скольжение на спине	Контрольные упражнения
93	май	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Тест

94	май	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Тест
95	май	групповая	2	Техническая подготовка; скольжение на спине в сочетании с дыханием	Контрольные упражнения
96	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
97	июнь	групповая	2	Техническая подготовка скольжение на спине с движениями рук	Контрольные упражнения
98	июнь	групповая	2	Техническая подготовка игры, связанные со скольжением	Контрольные упражнения
99	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
100	июнь	групповая	2	Техническая подготовка; движения ногами в воде, сидя	Контрольные упражнения
101	июнь	групповая	2	Техническая подготовка движения ногами в воде, опираясь на руки	Контрольные упражнения
102	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
103	июнь	групповая	2	Техническая подготовка движения ногами, лежа на груди с опорой.	Контрольные упражнения
104	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия Активный отдых	Контрольные упражнения
105	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
106	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
107	июнь	групповая	2	Соревнования «Умею держаться на воде».	Контрольные упражнения
108	июль	групповая	2	Итоговое занятие	Опрос Контрольные упражнения

### Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля
1	октябрь	групповая	2	Вводное занятие	Опрос Контрольные упражнения
2	октябрь	групповая	2	Технические элементы способов плавания.	Контрольные упражнения
3	октябрь	групповая	2	Плавание с помощью движений одними	Контрольные упражнения
4	октябрь	групповая	2	Технические элементы способов плавания. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Контрольные упражнения
5	октябрь	групповая	2	Формирование представления о водных видах спорта. СФП. Упражнения на погружение	Опрос Контрольные упражнения
6	октябрь	групповая	2	Технические элементы способов плавания.	Контрольные упражнения

7	октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка Упражнения на всплывание и лежание на воде	Опрос Контрольные упражнения
8	октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка Упражнения для освоения техники дыхания	Опрос Контрольные упражнения
9	октябрь	групповая	2	Упражнения для освоения техники дыхания	Контрольные упражнения
10	октябрь	групповая	2	Техническая подготовка. Технические элементы способов плавания	Контрольные упражнения
11	октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка. Российские спортсмены – чемпионы. СФП	Опрос Контрольные упражнения
12	октябрь	групповая	2	Элементы спортивно–тренировочной подготовки. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Опрос Контрольные упражнения
13	ноябрь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
14	ноябрь	групповая	2	Личная гигиена занимающихся. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Опрос Контрольные упражнения
15	ноябрь	групповая	2	Пропаганда здорового образа жизни. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Опрос Контрольные упражнения
16	ноябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка Плавательные движения разных способов плавания	Опрос Контрольные упражнения
17	ноябрь	групповая	2	Кроль на груди и на спине; подвижные игры на воде	Контрольные упражнения
18	ноябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка. Закаливание. Плавательные движения разных способов плавания	Опрос Контрольные упражнения
19	ноябрь	групповая	2	Дыхательные упражнения	Контрольные упражнения
20	ноябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка. Значение плавания как вида спорта. Упражнения на совершенствование техники плавания	Опрос Контрольные упражнения
21	ноябрь	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
22	ноябрь	групповая	2	Компенсаторное» плавание	Контрольные упражнения
23	ноябрь	групповая	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
24	ноябрь	групповая	2	Технические элементы способов плавания	Контрольные упражнения
25	декабрь	групповая	2	Режим дня. СФП. Упражнения на совершенствование техники плавания	Опрос Контрольные упражнения

26	декабрь	групповая	2	Дыхательные упражнения	Контрольные упражнения
27	декабрь	групповая	2	СФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
28	декабрь	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
29	декабрь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
30	декабрь	групповая	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения на суше	Контрольные упражнения
31	декабрь	групповая	2	Техническая подготовка. Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
32	декабрь	групповая	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
33	декабрь	групповая	2	СФП. Упражнения на сопротивление воды	Контрольные упражнения
34	декабрь	групповая	2	СФП. Всплывание и лежание на воде	Контрольные упражнения
35	декабрь	групповая	2	Компенсаторное плавание	Контрольные упражнения
36	декабрь	групповая	2	СФП. Всплывание и лежание на воде	Контрольные упражнения
37	январь	групповая	2	СФП. Лежание и скольжение	Контрольные упражнения
38	январь	групповая	2	Участие в соревнованиях	Контрольные упражнения
39	январь	групповая	2	Участие в соревнованиях	Контрольные упражнения
40	январь	групповая	2	СФП. Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
41	январь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
42	январь	групповая	2	СФП. Всплывание и лежание	Контрольные упражнения
43	январь	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
44	январь	групповая	2	Движения рук, ног, дыхание. Согласование движений. Техника старта и поворота	Контрольные упражнения
45	январь	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
46	январь	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
47	январь	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
48	январь	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
49	февраль	групповая	2	Участие в соревнованиях	Контрольные нормативы

50	февраль	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
51	февраль	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
52	февраль	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
53	февраль	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
54	февраль	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
55	февраль	групповая	2	ОФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
56	февраль	групповая	2	ОФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
57	февраль	групповая	2	ОФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
58	февраль	групповая	2	Компенсаторное плавание	Контрольные упражнения
59	февраль	групповая	2	ОФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
60	февраль	групповая	2	ОФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
61	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
62	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
63	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
64	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
65	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
66	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
67	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
68	март	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
69	март	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
70	март	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
71	март	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
72	март	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
73	апрель	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
74	апрель	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения

75	апрель	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
76	апрель	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
77	апрель	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
78	апрель	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
79	апрель	групповая	2	Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления	Контрольные упражнения
80	апрель	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
81	апрель	групповая	2	Техника старта и поворота при плавании различными способами	Контрольные упражнения
82	апрель	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
83	апрель	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
84	апрель	групповая	2	Техника старта и поворота при плавании различными способами.	Контрольные упражнения
85	май	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
86	май	групповая	2	Техника старта и поворота при плавании различными способами	Контрольные упражнения
87	май	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
88	май	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
89	май	групповая	2	Овладение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди	Контрольные упражнения
90	май	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
91	май	групповая	2	Плавание с полной координацией движений	Контрольные упражнения
92	май	групповая	2	Овладение и совершенствование техники плавания способами брасс	Контрольные упражнения
93	май	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
94	май	групповая	2	Изучение техники старта с тумбочки, из воды	Контрольные упражнения
95	май	групповая	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
96	май	групповая	2	Участие в соревнованиях	Контрольные нормативы
97	июнь	групповая	2	Участие в соревнованиях	Контрольные нормативы
98	июнь	групповая	2	Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления	Контрольные упражнения
99	июнь	групповая	2	Компенсаторное плавание	Контрольные упражнения

100	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
101	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
102	июнь	групповая	2	Компенсаторное» плавание	Контрольные упражнения
103	июнь	групповая	2	Плавание с полной координацией движений	Контрольные упражнения
104	июнь	групповая	2	Эстафетное плавание с использованием спортивных способов.	Контрольные упражнения
105	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
106	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
107	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
108	июнь	групповая	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>. – Текст: электронный.
2. Здоровье и образование. URL: <http://www.valeo.edu.ru>. – Текст: электронный.
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университет. URL: <http://elib.mosgu.ru>. – Текст: электронный.
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал. URL: <http://lfksport.ru>. – Текст: электронный.
5. Журнал «Теория и практика физической культуры». URL: <http://www.teoriya.ru>. – Текст: электронный.
6. Министерства спорта Российской Федерации: официальный сайт URL: <http://www.minstm.gov.ru>. – Текст: электронный.
7. Паралимпийский комитет России: официальный сайт. URL: <https://paralymp.ru>. – Текст: электронный.
8. Российская спортивная энциклопедия. URL: <http://www.libsport.ru>. – Текст: электронный.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru>. – Текст: электронный.
10. Электронные книги по спортивной тематике. URL: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/>. – 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 <sup>0</sup> 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 (Приложение 1,2).

**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)

<i>Параметры</i>	<i>Оптимальный уровень 5 баллов</i>	<i>Допустимый уровень 4 балла</i>	<i>Критический уровень 3 балла</i>



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)**

<i>Параметры</i>	<i>Оптимальный уровень 5 баллов</i>	<i>Допустимый уровень 4 балла</i>	<i>Критический уровень 3 балла</i>
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 выявления у обучающихся уровня усвоения учебного материала по теме.

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

**Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации  
1 год (декабрь)**

<i><b>Физическая подготовка</b></i>	<i><b>Оптимальный уровень 5 баллов</b></i>	<i><b>Допустимый уровень 4 балла</b></i>	<i><b>Критический уровень 3 балла</b></i>
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 более метров	5 метров	3 и менее метров

**Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации  
2 год (декабрь)**

<i><b>Физическая подготовка</b></i>	<i><b>Оптимальный уровень 5 баллов</b></i>	<i><b>Допустимый уровень 4 балла</b></i>	<i><b>Критический уровень 3 балла</b></i>
Скольжение на груди	15 м	10 м	5 м
Скольжение на спине	10 м	5 м	2 м
Плавание произвольным способом	20 и более метров	15 метров	10 и менее метров

**Итоговая диагностика** проводится в конце учебного года в форме соревнований, проплавания 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)**

<i><b>Физическая подготовка</b></i>	<i><b>Оптимальный уровень 5 баллов</b></i>	<i><b>Допустимый уровень 4 балла</b></i>	<i><b>Критический уровень 3 балла</b></i>
-------------------------------------	--	--	---

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)**

<i><b>Физическая подготовка</b></i>	<i><b>Оптимальный уровень 5 баллов</b></i>	<i><b>Допустимый уровень 4 балла</b></i>	<i><b>Критический уровень 3 балла</b></i>
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			

Личностные и метапредметные результаты отслеживаются посредством наблюдения за динамикой развития обучающегося в процессе освоения программы, результаты заносятся в Карту наблюдений (Приложение 3).

Программой предусмотрено тестирование по теоретической подготовке (Приложение 4).

#### **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 обучающихся 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 обучающихся.

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. Обучающиеся плохо различают направление своего движения в воде, а также не всегда видят и слышат педагога. У обучающихся ухудшается восприятие в связи с возникающим в воде эмоциональным возбуждением. Перед первым занятием следует обязательно объяснить обучающимся 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 действию 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 обучающимися, 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 обучающиеся 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 жестикюляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только обучающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — обучающиеся, 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 обучающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) обучающиеся 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 обучающихся не создается 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 обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

*Соревновательный и игровой* методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят 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 обучающийся все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) обучающегося 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающегося как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся.

Весь процесс обучения плаванию условно делится на четыре этапа:

1. Показ техники изучаемого способа плавания; использование средств наглядной агитации. Таким образом, у обучающихся 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. Обучающиеся 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 обучающихся.

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

#### *Дидактические материалы.*

Обучая плаванию обучающихся необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер обучающихся, 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 10-15 мин. 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. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Юрайт, 2024. — 399 с. Текст: непосредственный.

2. Плавание с методикой преподавания. / Н. Ж. Булгакова, О.И. Попов, С.Н. Морозов [и др.]; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Юрайт, 2024. — 344 с. Текст: непосредственный.
3. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта. / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич [и др.]; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Юрайт, 2024. — 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>. – Текст: электронный.
2. Здоровье и образование. URL: <http://www.valeo.edu.ru>. – Текст: электронный.

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университет. URL: <http://elib.mosgu.ru>. – Текст: электронный.
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал. URL: <http://lfksport.ru>. – Текст: электронный.
5. Журнал «Теория и практика физической культуры». URL: <http://www.teoriya.ru>. – Текст: электронный.
6. Министерства спорта Российской Федерации: официальный сайт URL: <http://www.minstm.gov.ru>. – Текст: электронный.
7. Паралимпийский комитет России: официальный сайт. URL: <https://paralymp.ru><https://paralymp.ru>. – Текст: электронный.
8. Российская спортивная энциклопедия. URL: <http://www.libsport.ru>. – Текст: электронный.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru>. – Текст: электронный.
10. Электронные книги по спортивной тематике. URL: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/>. – Текст: электронный.

**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 обучающихся:**

**Общее количество баллов:**

15–20 – оптимальный уровень;

8—14 – допустимый уровень;

7 – 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;

18 – 35 – допустимый уровень;

17– критический уровень.

**Итоговая диагностика (июнь)**

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

**Общее количество баллов**

21-25 – оптимальный уровень;

11-20 – допустимый уровень;

менее 11 – критический уровень.

**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 или	Лечь на воде вытянувшись в положении на груди и		

**Критерии определения уровня обучающихся:**

***Общее количество баллов:***

21-25 – оптимальный уровень;

11-20 – допустимый уровень;

менее 11 – 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 обучающихся:**

***Общее количество баллов:***

13-15 – оптимальный уровень;

7 - 12 – допустимый уровень;

менее 7 – 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 обучающихся:****Общее количество баллов:**

20-25 – оптимальный уровень;

11-20 – допустимый уровень;

менее 11 – критический уровень.



## КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ

основные показатели (система оценки от 1 до 12 баллов)

Перечень	периоды оценки	
	октябрь-декабрь	январь-июнь
Способность к ориентации		
Способность к общению		
Способность к обучению		
Способность к контролю над своим поведением		

Оценка отдельного пункта: от 1 до 5 баллов незначительный успех; от 6 до 8 баллов – значительный успех; от 9 до 12 баллов – полный успех.

Способность к самообслуживанию: самостоятельно (с помощью) переодеться, принять душ и выйти в бассейн; взять (положить) предметы необходимые для занятия; собрать предметы по окончании занятия.

Способность к передвижению: время, затраченное на построение (мгновенное реагирование, выполнение команды через 30 секунд, выполнение команды свыше 30 секунд); самостоятельное преодоление расстояния до спортивного комплекса, до раздевалки, до чаши бассейна; полное (неполное) выполнение объемов перемещений при выполнении учебных заданий; выполнение упражнений в заданном темпе (1/3, 2/3, в полном объеме от задания).

Способность к ориентации: способность занять предложенную позицию по словесной команде (оценивается степень точности); точность выполнения упражнения.

Способность к общению: умение быстро выбрать партнера для выполнения задания; умение взаимодействовать в группе при выполнении задания; степень (моментально, после некоторых раздумий, после длительных обращений) «выхода» на контакт со сторонним для него человеком в учреждении.

Способность к контролю над своим поведением: реакция на замечания; соблюдение поведенческих требований; способность к выполнению упражнений в заданном объеме.

**Устный опрос обучающихся в процессе освоения  
адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «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.**



### Дидактический материал



