

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа г. Саянска**

Утверждаю:
директор школы
О.В. Воинкова
10.09.2024 г.

Рассмотрено
на заседании МО
протокол №1
от 29.08.2024г.

Согласовано:
зам. директора по УР
С.В. Хромова
29.08.2024г.

**Рабочая программа
занятий «Плавание»
для обучающихся 2 - 9 года обучения**

Составитель:
учитель: Нестерова В.Н.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C2218A21834DE3292920808428BDAF32
Владелец: Воинкова Ольга Владимировна
Действителен: с 07.09.2023 до 30.11.2024

2024г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской адаптационной методической разработки курса занятий «Плавание». Данная разработка рецензирована в 2007 году (протокол №8) кандидатом педагогических наук, доцентом ИПКРО г. Иркутска Башировой Т.Б.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании детей – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки детей.

2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися

Обучающиеся с умеренной умственной отсталостью имеют значительные отклонения от возрастной нормы в общем физическом развитии, массе тела, росте. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Прослеживается недостаточная четкость основных движений, неловкая или неустойчива походка, движения хаотичны, плохо координированы, слабая регуляция мышечных усилий, грубые нарушения зрительно-двигательной координации. Недостатки произвольных движений носят выраженный стойкий характер. У них чаще встречаются различные нарушения осанки, плоскостопие. Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность. При плавании благодаря отсутствию значительных статических усилий вырабатывается плавность движений и умение расслабить мышцы тела, хорошо развиваются мышцы, как вдоха, так и выдоха.

Умение плавать — жизненно необходимый навык для детей.

Цели и задачи.

Цель: обучение навыкам плавания различными способами; закаливание и укрепление детского организма; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем);

Задачи:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие и коррекция общей моторной деятельности, двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены;
- развитие чувства темпа и ритма, координаций движений;
- формирование навыков правильной осанки;
- коррекция и развитие речи через усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках по плаванию.
- формирование положительной мотивации к физическим упражнениям на воде.

3.Описание места учебного предмета в учебном плане

Часы занятий «Плавание» входят в часы обязательной части учебного плана (часть, формируемая участниками образовательных отношений).

На занятия отводится 1 час в неделю.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Количество учебных часов, на которое рассчитана Рабочая программа

<i>год обучения</i>	<i>1 чет верт ь</i>	<i>2 чет верт ь</i>	<i>3 чет верт ь</i>	<i>4 чет верт ь</i>	<i>год</i>
2	8	8	11	6	33
4	8	7	10	9	34
6 «А»	8	8	10	9	35
6 «Б»	8	8	10	8	34
7	8	8	11	7	34
8	8	8	10	9	35
9	8	7	10	9	34

4. Планируемые результаты:

Результатами освоения программы будут являться следующие **личностные** результаты:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении,
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

2 год обучения:

Обучающиеся должны знать: правила поведения на воде, гигиену купания и плавания.

Обучающиеся должны уметь: уметь держаться на воде, ориентироваться под водой, погружаться под воду с задержкой дыхания.

4 год обучения:

Учащиеся должны знать: правила поведения на воде, гигиену купания и плавания

Учащиеся должны уметь: проплыть облегченным способом плавания, ориентироваться под водой.

Учащиеся должны уметь: выполнять всплытие «поплавком», «звезда», проплыть отрезок кролем на груди.

6 год обучения: *должны знать:* Гигиену купания и плавания, правила поведения на воде.

Долж ны умет ь: выполнять всплытие «поплавком», «звезда», проплыть под водой (ныряние), выполнять старт из воды, повороты в воде, проплыть способом кроль на груди.

Долж ны умет ь: выполнять старт из воды, повороты в воде, проплыть способом кроль на груди.

7 год обучения: *долж ны знат ь:* как подготовиться к соревнованиям, правила поведения на воде.

Учащиеся долж ны умет ь: выполнять старт из воды, повороты в воде, проплыть способом кроль на груди.

8 год обучения: *Учащиеся должны знать:* гигиену купания и плавания, правила поведения на воде, правила соревнований по плаванию.

Учащиеся должны уметь: выполнять всплытие «поплавком», «звезда», проплыть под водой (ныряние), выполнять старт из воды, повороты в воде, проплыть способом кроль на груди.

9 год обучения: *Учащиеся должны знать:* как подготовиться к соревнованиям, правила поведения на воде.

Учащиеся должны уметь: выполнять старт из воды, повороты в воде, проплыть способом кроль на груди.

5. Содержание программы учебного курса.

Данный курс состоит из десяти разделов:

№п/п	Раздел	Тема занятия
1	Проверка готовности плавательной способности	Проверка плавательной подготовленности: Передвижение, погружение, задержка дыхания. ТБ.
		Проверка плавательной подготовленности: выдох, лежание.
2	Инструктаж по технике безопасности. Вход в воду.	Вход в воду – подъем и спуск по лестнице
		Игры на воде.
3	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	Совершенствование навыков передвижения в воде по дну бассейна различными способами. Передвижения по бассейну. Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.
		Контрольное занятие.
4	Выдох в воду, погружение.	Игры на воде.
		Совершенствование навыка погружения в воду с задержкой дыхания. Погружение в воду с выдохом. Техника безопасности в

5	Лежание в воде.	плавательном бассейне.
		Совершенствование навыка погружения в воду с рассматриванием предметов, ориентировка под водой.
		Итоговое занятие.
		Игры, связанные с погружением, передвижением и ориентированием, с использованием выдоха в воду.
		Совершенствование навыка задержки дыхания на вдохе и погружение держась руками за бортик. ТБ.
		Совершенствование навыка лежание в воде на груди.
		Совершенствование навыка лежание в воде на спине.
6	Скольжение.	Контрольное занятие.
		Игры связанные с лежанием на воде на груди и спине.
7	Облегченные способы плавания.	Совершенствование скольжения на груди с плавательной доской. Т.Б. на занятиях в бассейне.
		Совершенствование скольжения на груди с плавательной доской в сочетании с выдохом в воду.
8	Спортивный способ плавания кроль на груди.	Совершенствование скольжения на груди.
		Итоговое занятие.
		Попеременные движения ног в плавании на груди (по типу кроля).
		Попеременные движения ног в плавании на груди в сочетании с дыханием (по типу кроля).
		Плавание за счет движений руками.
		Плавание облегченными способами в полной координации.
		Итоговое занятие. Игры с использованием облегченных способов плавания на воде.
9	Техника стартов, поворотов.	Совершенствование плавания за счет движений ногами на груди.
		Совершенствование плавания за счет движений ногами на груди в сочетании с дыханием.
		Совершенствование плавания на груди за счет движений руками
		Старт из воды при плавании на груди.
		Старт из воды при плавании на спине.
		Повороты при плавании на груди.

		Повороты при плавании на спине.
10	Проверка готовности плавательной способности.	Проверка плавательной подготовленности: Передвижение, погружение, задержка дыхания. Проверка плавательной подготовленности: выдох, лежание.

Приложение 1.

Диагностическое обследование плавательных навыков (по 5-ти бальной системе.)

2 год обучения

1 четверть

1. Вход в воду

С помощью инструктора (1-2б)

Самостоятельно (3-5б)

2. Передвижение в воде различными способами (шагом, на носках)

держась за бортик (1-2б)

уверенное выполнение упражнений(3-5б)

2 четверть

1.Вход в воду

С помощью инструктора (1-2б)

Самостоятельно(3-5б)

2. Передвижение в воде различными способами (шагом, на носках, бегом)

держась за бортик (1-2б)

уверенное выполнение упражнений(3-5б)

3.Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

4.Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

4 четверть

1.Вход в воду

С помощью инструктора (1-2б)

Самостоятельно(3-5б)

2.Передвижение в воде различными способами (шагом, на носках, бегом, в полуприседе)

держась за бортик (1-2б)

уверенное выполнение упражнений(3-5б)

3. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

4.Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2)

Приложение 1.

4 год обучения

1четверть

1.Вход в воду

С помощью инструктора (1-2б)

Самостоятельно(3-5б)

2.Передвижение в воде различными способами (шагом, на носках, бегом, в полуприседе)

держась за бортик (1-2б)

уверенное выполнение упражнений(3-5б)

3. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

4.Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

2четверть

1.Вход в воду

С помощью инструктора (1-2б)

Самостоятельно(3-5б)

2.Передвижение в воде различными способами (шагом, на носках, на пятках, бегом, в полуприседе)

держась за бортик (1-2б)
уверенное выполнение упражнений(3-5б)

3. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

4. Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

1. Скольжение

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

4 четверть

1. Вход в воду

С помощью инструктора (1-2б)

Самостоятельно(3-5б)

2. Передвижение в воде различными способами (шагом, на носках, на пятках, бегом, в полуприседе)

держась за бортик (1-2б)

уверенное выполнение упражнений(3-5б)

3. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

2. Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

3. Скольжение

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддерживающего средства(3-5б)

4. Облегченный способ плавания

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

6 год обучения

1 четверть

1. Вход в воду

С помощью инструктора (1-2б)

Самостоятельно(3-5б)

2.Передвижение в воде различными способами (шагом, на носках, на пятках, бегом, в полуприседе)

держась за бортик (1-2б)

уверенное выполнение упражнений(3-5б)

3. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

- Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

- Скольжение

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддерживающего средства(3-5б)

- Облегченный способ плавания()

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

2чет верт ь

1.Вход в воду

С помощью инструктора (1-2б)

Самостоятельно(3-5б)

2.Передвижение в воде различными способами (шагом, на носках, на пятках, бегом, в полуприседе, приставным шагом)

держась за бортик (1-2б)

уверенное выполнение упражнений(3-5б)

3. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

- Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

- Плавание облегченным способом(1-5б)

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

- Кроль на груди

Движение руками(1-2б)

Движения ногами(3-5б)

4чет верт ь

1.Вход в воду

С помощью инструктора (1-2б)

Самостоятельно(3-5б)

2.Передвижение в воде различными способами(шагом, на носках, на пятках, бегом, в полуприседе, приставным шагом)

держась за бортик (1-2б)

уверенное выполнение упражнений(3-5б)

3. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

- Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

- Плавание облегченным способом(1-5б)

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

- Кроль на груди

Движение руками(1-2б)

Движения ногами(3-5б)

1 чет верт Ъ

1.Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

2.Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

3. Плавание облегченным способом

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

4.Кроль на груди

Движение руками(1-2б)

Движения ногами(3-5б)

2 чет верт Ъ

1. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

2.Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

3. Плавание облегченным способом

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

4.Кроль на груди

Движение руками(1-2б)

Движения ногами(3-5б)

4 чет верт Ъ

1. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

- Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

- Плавание облегченным способом(1-5б)

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

- Кроль на груди

Движение руками(1-2б)

Движения ногами(3-5б)

- Повороты

Повороты при плавании на груди(1-2б)

Повороты при плавании на спине(2-5б)

- Старт

Старт из воды при плавании на груди(1-2б)

Старт из воды при плавании на спине(2-5б)

8 год обучения

1 четверть

1.Передвижение в воде различными способами (шагом, на носках, на пятках, бегом, в полуприседе, приставным шагом)
держась за бортик (1-2б)
уверенное выполнение упражнений(3-5б)

2. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

3. Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

4. Плавание облегченным способом

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

5. Кроль на груди

Движение руками(1-2б)

Движения ногами(3-5б)

2четверть

1.Вход в воду

С помощью инструктора (1-2б)

Самостоятельно(3-5б)

2.Передвижение в воде различными способами (шагом, на носках, на пятках, бегом, в полуприседе, приставным шагом)

держась за бортик (1-2б)

уверенное выполнение упражнений(3-5б)

3. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

4. Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

5. Плавание облегченным способом

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

6. Кроль на груди

Движение руками(1-2б)

Движения ногами(3-5б)

4четверть

1.Вход в воду

С помощью инструктора (1-2б)

Самостоятельно(3-5б)

2.Передвижение в воде различными способами

держась за бортик (1-2б)

уверенное выполнение упражнений(3-5б)

3. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

4. Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

5. Плавание облегченным способом(1-5б)

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

6. Кроль на груди

Движение руками(1-2б)

Движения ногами(3-5б)

7. Повороты

Повороты при плавании на груди(1-2б)

Повороты при плавании на спине(2-5б)

8. Старт

Старт из воды при плавании на груди(1-2б)

Старт из воды при плавании на спине(2-5б)

9 год обучения

1четверть

1.Передвижение в воде различными способами (шагом, на носках, на пятках, бегом, в полуприседе, приставным шагом)
держась за бортик (1-2б)
уверенное выполнение упражнений(3-5б)

2. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

3. Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

6. Плавание облегченным способом

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

7. Кроль на груди

Движение руками(1-2б)

Движения ногами(3-5б)

2четверть

1.Вход в воду

С помощью инструктора (1-2б)

Самостоятельно(3-5б)

2.Передвижение в воде различными способами (шагом, на носках, на пятках, бегом, в полуприседе, приставным шагом)

держась за бортик (1-2б)

уверенное выполнение упражнений(3-5б)

3. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

7. Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

8. Плавание облегченным способом

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

9. Кроль на груди

Движение руками(1-2б)

Движения ногами(3-5б)

4четверть

1.Вход в воду

С помощью инструктора (1-2б)

Самостоятельно(3-5б)

2.Передвижение в воде различными способами

держась за бортик (1-2б)

уверенное выполнение упражнений(3-5б)

3. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

9. Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

10. Плавание облегченным способом(1-5б)

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

11. Кроль на груди

Движение руками(1-2б)

Движения ногами(3-5б)

12. Повороты

Повороты при плавании на груди(1-2б)

Повороты при плавании на спине(2-5б)

13. Старт

Старт из воды при плавании на груди(1-2б)

Старт из воды при плавании на спине(2-5б)

Календарно-тематический план

2 год обучения

п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата	Содержание темы	Наглядный материал и оборудование	Основные виды учебной деятельности
<i>1 четверть</i>						
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	06.09	Ознакомить детей с помещением бассейна, беседа с детьми о пользе плавания и о правилах поведения в бассейне.	Использование икт, презентация «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	Объяснение. Правила поведения в бассейне. Ознакомление. Беседа. Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».
II	Проверка готовности плавательной способности.	II				
2.1	Проверка плавательной подготовленности: вход в воду, передвижение в воде, погружение в воду.	1	13.09	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Карточки-схемы с показом плавательных упражнений. Очки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег в воде по дну бассейна изученными ранее способами. Контрольное выполнение входа в воду, погружения в воду с задержкой дыхания, погружение с выдохом в воду, передвижение в воде шагом, бегом. Коррекционная игра «Веселые брызги»,

						«Пузырь».
2.2	Проверка плавательной подготовленности: выдох, лежание.	1	20.09	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Карточки-схемы с показом плавательных упражнений. Очки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег в воде по дну бассейна изученными ранее способами. Контрольное выполнение погружения с выдохом в воду, лежания на воде. Коррекционная игра «Веселые брызги», «Пузырь».
III	<i>Совершенствование навыков передвижения в воде.</i>	III				
3.1	Передвижения в воде по дну бассейна различными способами (шагом, бегом, прыжками).	1	27.09	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба вперед по сигналу меня направление. Гребковые движения поочередно правой и левой руками. Совершенствование навыка передвижения в воде различными ранее изученными способами(шагом, бегом, прыжками вперед на двух ногах). Разучивание игры «Невод» Повторение. Подныривание под круг с выдохом в воду. Погружение под воду с рассматриванием предметов Держась за бортик-вдох, погружение под воду касаясь рукой дна -выдох. Коррекционная игра «Водолазы».
3.2	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.	1	04.10	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	Тонущие игрушки, плавательные доски, очки .	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба вперед по сигналу меня направление. Разучивание. Ходьба в полуприседе, руки перед собой, ладонь лодочкой, упр-е «Мельница» (работа рук как при плавании кроль на груди). Повторение. Гребковые движения поочередно правой и левой руками. Совершенствование навыка передвижения в воде различными ранее изученными способами(шагом, бегом, прыжками вперед на двух ногах). Игра

						«Невод»
3.3	Итоговое занятие. Игры, в воде связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.	1	11.10	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Тонущие игрушки, плавательные доски, очки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Передвижения в воде ранее изученными способами. Контрольное выполнение упражнений на передвижение в воде в сочетании с работой рук. Повторение. Ходьба в полуприседе, руки перед собой, ладонь лодочкой, упр-е «Мельница» (работа рук как при плавании кроль на груди). Игра «Невод», «Веселые рыбки»
IV	Совершенствование навыков погружения в воду.	IV				
4.1	Погружение в воду с задержкой дыхания.	1	18.10	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот.	Тонущие игрушки, плавательные доски, очки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание. Погружение в воду без опоры с задержкой дыхания, упр-е «Медуза». Работа ногами у бортика как при кроле на груди. Повторение. Гребковые движения поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра: «Водолазы», «У кого вода закипит сильнее?»
4.2	Погружение в воду с выдохом.	1	25.10	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.	Тонущие игрушки, плавательные доски, очки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание. Выдох в воду: держась руками за бортик; в сочетании с работой ног с неподвижной опорой: в сочетании с работой ног с подвижной опорой. Повторение. Погружение в воду без опоры с задержкой дыхания, упр-е «Медуза». Работа ногами у бортика как при кроле на груди. Коррекционная игра: «Водолазы», «Насос»

2 четверть						
4.3	Итоговое занятие. Игры, в воде связанные с погружением, передвижением и ориентировкой под водой.	1	08.11	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Тонущие игрушки, плавательные доски	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Контрольное выполнение упр-й на погружение в воду держась руками за бортик; в сочетании с работой ног с неподвижной опорой: в сочетании с работой ног с подвижной опорой. Коррекционная игра: «Водолазы», «Насос», «Подводный телефон».
V	<i>Лежание на воде.</i>					
5.1	Т,Б, на занятиях. Лежание в воде на груди с поддерживающими средствами.	1	15.11	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Тонущие игрушки, плавательные доски	Беседа о правилах поведения в воде. Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание. Движения ногами как при кроле на груди с опорой. Упражнение «Медуза», «Звезда на груди» Прыжки с погружением под воду. Упражнение на дыхание (работа в парах). Повторение. Выдох в воду: держась руками за бортик; в сочетании с работой ног с неподвижной опорой: в сочетании с работой ног с подвижной опорой Коррекционная игра: «Водолазы», «Насос»
5.2	Лежание в воде на груди без поддерживающих средств.	1 1	22.11 29.11	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Тонущие игрушки, плавательные доски, мячи.	Беседа о правилах поведения в воде. Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание. Движения ногами как при кроле на груди с опорой. Упражнение «Медуза», «Звезда на груди» Прыжки с погружением под воду. Упражнение на дыхание (работа в парах). Повторение. Выдох в воду: держась руками за бортик; в сочетании с работой ног с неподвижной опорой: в сочетании с работой ног с подвижной опорой Коррекционная игра: «Буксир»

5.3	Лежание в воде на спине с поддерживающими средствами.	1	06.12	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание. Движения ногами как при кроле на спине с опорой. Прыжки с погружением под воду и выпрыгивание из нее. Упражнение на дыхание (работа в парах). Повторение. Упражнение «Медуза», «Звезда на груди» Прыжки с погружением под воду с выдохом. Коррекционная игра: «Буксир на спине»
5.4	Лежание в воде на спине без поддерживающих средств.	1	13.12	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание. Упражнение «Звезда на спине» без поддержки. Повторение. Упражнение «Медуза», «Звезда на груди» Упражнение «Звезда на спине» держась руками за бортик. Коррекционная игра: «Буксир на спине»
5.5	Итоговое занятие.	1	20.12	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Контрольное выполнение упр-й «Звезда» на груди и спине. Коррекционная игра «Подводный телефон».
5.6	Игры связанные с лежанием на воде на груди и спине.	1	27.12	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, открывание глаз под водой.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Игра «звезда», «Море волнуется»
VI	Проверка готовности плавательной способности.					
3 четверть						
VI	Скольжение.					

6.1	Скольжение на груди с плавательной доской. Т.Б. в бассейне.	1	10.01	Разминка комплекс 5. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Спуск в воду прыжком вниз. Работа ногами как при кроле на груди. Скольжение на груди с плавательной доской. Игра «Буксир».	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Оценка плавательных способностей: передвижения в воде, погружении в воду с задержкой дыхания. Тонущие игрушки, плавательные доски.
6.2	Скольжение на груди с плавательной доской в сочетании с выдохом в воду.	1	17.01	Разминка комплекс 6. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Спуск в воду прыжком вниз. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду. Скольжение на груди с плавательной доской в сочетании с выдохом. Игра «Пузырь».	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами.
6.3	Скольжение на груди в сочетании с выдохом без опоры.	1	24.01	Разминка комплекс 6. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Спуск в воду прыжком вниз. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду. Скольжение на груди в сочетании с выдохом без опоры. Скольжение на груди в сочетании с выдохом. Игра «Пузырь». Свободное плавание.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Работа ногами как при плавании способом кроль на груди. Контроль: Скольжение на груди в сочетании с дыханием. Выдохи в воду. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Пузырь», «Быстрые стрелы».
6.4	Скольжение на груди в сочетании с дыханием – контроль.	1	31.01	Разминка комплекс 7. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Спуск в воду прыжком вниз. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду. Контрольное скольжение: на груди без опоры, скольжение на груди в сочетании с выдохом. Игра «Пузырь». Свободное плавание.	Тонущие игрушки, плавательные доски	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Работа ногами как при плавании способом кроль на груди. Разучивание: Скольжение на груди в сочетании с дыханием. Скольжение в сочетании с движением рук (после выполнения движений одной рукой движение выполняет другая рука). Повторение. Упр-е «поплавок, звезда». Гребковые движения поочередно правой и левой руками. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду. Свободное плавание.

						Коррекционная игра: «Пузырь», «Караси и карпы».
6.5	Скольжение на груди в сочетании с движениями рук по типу кроля.	1	07.02	Разминка комплекс 8. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Спуск в воду прыжком вниз. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду. Скольжение на груди в сочетании с движениями рук по типу кроля. Игра «Караси и карпы». Свободное плавание.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Работа ногами как при плавании способом кроль на груди. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Быстрые стрелы», «Переправа»
6.6	Игры на воде связанные со скольжением на груди.	1	14.02	Разминка комплекс 8. Скольжение на спине и груди в сочетании с дыханием. Игра «Караси и карпы». Игры по желанию детей. Свободное плавание.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	
6.7	Скольжение на спине с опорой.	1 1	21.02 28.02	Разминка комплекс 8. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду произвольно. Скольжение на спине с опорой. Скольжение на груди в сочетании с выдохом. Игра «Подводные лодки». Свободное плавание.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание: Скольжение на спине с плавательной доской. Повторение. Скольжение в сочетании с движением рук (после выполнения движений одной рукой движение выполняет другая рука). Упр-е «поплавок, звезда». Гребковые движения поочередно правой и левой руками. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Подводные лодки».
6.8	Скольжение на спине без опоры.	1	07.03	Разминка комплекс 8. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду произвольно. Скольжение на спине без опоры. Скольжение на груди в сочетании с выдохом. Игра «Быстрые стрелы», «Подводные лодки». Свободное	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание: Скольжение на спине без опоры. Повторение. Скольжение на спине с плавательной доской. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Подводные лодки».

				плавание.		
6.9	Скольжение на спине в сочетании с дыханием.	1 1	14.03 21.03	Разминка комплекс 8. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Спуск в воду прыжком вниз. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду произвольно. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Скольжение на груди в сочетании с выдохом. Игра «Караси и карпы». Свободное плавание.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание: Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Повторение. Скольжение на спине с плавательной доской. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Подводные лодки».
4 четверть						
VII	Совершенствование координационных возможностей в воде.	3				
7.1	Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Т.Б.	1	04.04	Разминка комплекс 9. спуск в воду прыжком вниз, работа ногами как при кроле на груди держась руками за бортик. Движения ногами в скольжении на груди. Выдохи в воду через игры: «Пузырь, переправа, торпеда». Свободное плавание.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Беседа о правилах поведения в плавательном бассейне. Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание: Упр-е «стрела» на груди работая ногами (по типу кроля). Повторение. Скольжение на спине с плавательной доской. Скольжение на спине в сочетании с дыханием без поддерживающего средства. Скольжение на спине с движениями рук в сочетании с дыханием. Коррекционная игра: «Пузырь».
7.2	Движения ногами лежа на спине с опорой.	1	11.04	Разминка комплекс 9., спуск в воду прыжком вниз, работу ногами как при кроле на груди держась руками за бортик. Движения ногами в скольжении на груди. Движения ногами лежа на спине держась руками за бортик. Свободное плавание. Игры по желанию детей.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание: Плавание на спине с плавательной доской. Повторение. Скольжение на спине с плавательной доской. Скольжение на спине в сочетании с дыханием без поддерживающего средства. Скольжение на спине с движениями рук в

						сочетании с дыханием. Игры по желанию детей.
7.3	Скольжение на груди и спине в сочетании с движениями ног – контроль.	1	18.04	Разминка комплекс 9. Продолжать закреплять навык скольжения на груди и спине с работой ног через игры : «Пузырь, переправа, торпеда». Свободное плавание. Контроль.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание: Контрольное скольжение на спине в сочетании с движениями ног. Повторение. Плавание на спине по типу кроля с поддерживающим средством. Скольжение на спине с плавательной доской. Скольжение на спине в сочетании с дыханием без поддерживающего средства. Скольжение на спине с движениями рук в сочетании с дыханием. Игры по желанию детей.
VIII	Облегченные способы плавания.	4				
8.1	Плавание облегченным способом в сочетании с движениями рук.	1	25.04	Разминка комплекс 9. Совершенствовать навык передвижения в воде различными способами, спуск в воду прыжком вниз, работу ногами как при кроле на груди держась руками за бортик. Движения ногами в скольжении на груди. Плавание лучше получающимся способом в сочетании с движением рук. Свободное плавание.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Краткая беседа о способах плавания. Спуск в воду спадом из положения сидя на бортике. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Разучивание: Плавание облегченным способом в сочетании с движениями рук(работа ног как при плавании на кроль без выноса рук). Повторение: упр-е «звезда», «стрела» Игры по желанию детей.
8.2	Плавание облегченными способами в полной координации.	1	16.05	Разминка комплекс 10. Совершенствовать навык передвижения в воде различными способами, спуск в воду прыжком вниз, работу ногами как при кроле на груди держась руками за бортик. Движения ногами в скольжении на груди. Плавание лучше получающимся способом в полной координации. Игра «караси и карпы» . Свободное	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Краткий беседа о способах плавания. Спуск в воду Подводящие упражнения. Передвижения в воде ранее изученными способами. Разучивание: Плавание облегченным способом в полной координации. (кроль на спине и груди без выноса рук). Повторение: Упр-е «звезда», «стрела», «поплавок». Игра «Караси и карпы» . Свободное плавание.

				плавание.		
IX	Проверка готовности плавательной способности.	1				
9.1	Проверка плавательной подготовленности: вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания. (диагностическое обследование)	1	23.05	Оценка плавательных способностей: вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Оценка плавательных способностей: передвижения в воде, погружении в воду с задержкой дыхания. Коррекционная игра: «Пузырь»

Календарно-тематический план

4 год обучения

п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата	Содержание темы	Наглядный материал и оборудование	Основные виды учебной деятельности
1 четверть						
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	02.09	Ознакомить детей с помещением бассейна, беседа с детьми о пользе плавания и о правилах поведения в бассейне.	Использование икт, презентация «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	Объяснение. Правила поведения в бассейне. Ознакомление. Беседа. Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».
II	Проверка готовности плавательной способности.	II				
2.1	Проверка плавательной подготовленности: вход в воду, передвижение в воде, погружение в воду.	1	09.09	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Карточки-схемы с показом плавательных упражнений. Очки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег в воде по дну бассейна изученными ранее способами. Контрольное выполнение входа в воду, погружения в воду с задержкой дыхания, погружение с выдохом в воду, передвижение в воде шагом, бегом. Коррекционная игра «Веселые брызги»,

						«Пузырь».
2.2	Проверка плавательной подготовленности: выдох, лежание.	1	16.09	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Карточки-схемы с показом плавательных упражнений. Очки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег в воде по дну бассейна изученными ранее способами. Контрольное выполнение погружения с выдохом в воду, лежания на воде. Коррекционная игра «Веселые брызги», «Пузырь».
III	<i>Совершенствование навыков передвижения в воде.</i>	III				
3.1	Передвижения в воде по дну бассейна различными способами (шагом, бегом, прыжками).	1	23.09	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба вперед по сигналу меня направление. Гребковые движения поочередно правой и левой руками. Совершенствование навыка передвижения в воде различными ранее изученными способами(шагом, бегом, прыжками вперед на двух ногах). Разучивание игры «Невод» Повторение. Подныривание под круг с выдохом в воду. Погружение под воду с рассматриванием предметов Держась за бортик-вдох, погружение под воду касаясь рукой дна -выдох. Коррекционная игра «Водолазы».
3.2	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.	1	30.09	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	Тонущие игрушки, плавательные доски, очки .	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба вперед по сигналу меня направление. Разучивание. Ходьба в полуприседе, руки перед собой, ладонь лодочкой, упр-е «Мельница» (работа рук как при плавании кроль на груди). Повторение. Гребковые движения поочередно правой и левой руками. Совершенствование навыка передвижения в воде различными ранее изученными способами(шагом, бегом, прыжками вперед на двух ногах). Игра

						«Невод»
3.3	Итоговое занятие. Игры, в воде связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.	1	07.10	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Тонушие игрушки, плавательные доски, очки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Передвижение в воде ранее изученными способами. Контрольное выполнение упражнений на передвижение в воде в сочетании с работой рук. Повторение. Ходьба в полуприседе, руки перед собой, ладонь лодочкой, упр-е «Мельница» (работа рук как при плавании кроль на груди). Игра «Невод», «Веселые рыбки»
IV	Совершенствование навыков погружения в воду.	IV				
4.1	Погружение в воду с задержкой дыхания.	1	14.10	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот.	Тонушие игрушки, плавательные доски, очки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание. Погружение в воду без опоры с задержкой дыхания, упр-е «Медуза». Работа ногами у бортика как при кроле на груди. Повторение. Гребковые движения поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра: «Водолазы», «У кого вода закипит сильнее?»
4.2	Погружение в воду с выдохом.	1	21.10	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.	Тонушие игрушки, плавательные доски, очки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание. Выдох в воду: держась руками за бортик; в сочетании с работой ног с неподвижной опорой: в сочетании с работой ног с подвижной опорой. Повторение. Погружение в воду без опоры с задержкой дыхания, упр-е «Медуза». Работа ногами у бортика как при кроле на груди. Коррекционная игра: «Водолазы», «Насос»

<i>2 четверть</i>						
4.3	Итоговое занятие. Игры, в воде связанные с погружением, передвижением и ориентировкой под водой.	1	11.11	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Тонушие игрушки, плавательные доски	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Контрольное выполнение упр-й на погружение в воду держась руками за бортик; в сочетании с работой ног с неподвижной опорой: в сочетании с работой ног с подвижной опорой. Коррекционная игра: «Водолазы», «Насос», «Подводный телефон».
V	<i>Лежание на воде.</i>					
5.1	Т,Б, на занятиях. Лежание в воде на груди с поддерживающими средствами.	1	18.11	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Тонушие игрушки, плавательные доски	Беседа о правилах поведения в воде. Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание. Движения ногами как при кроле на груди с опорой. Упражнение «Медуза», «Звезда на груди» Прыжки с погружением под воду. Упражнение на дыхание (работа в парах). Повторение. Выдох в воду: держась руками за бортик; в сочетании с работой ног с неподвижной опорой: в сочетании с работой ног с подвижной опорой Коррекционная игра: «Водолазы», «Насос»
5.2	Лежание в воде на груди без поддерживающих средств.	1	25.11	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Тонушие игрушки, плавательные доски, мячи.	Беседа о правилах поведения в воде. Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание. Движения ногами как при кроле на груди с опорой. Упражнение «Медуза», «Звезда на груди» Прыжки с погружением под воду. Упражнение на дыхание (работа в парах). Повторение. Выдох в воду: держась руками за бортик; в сочетании с работой ног с неподвижной опорой: в сочетании с работой ног с подвижной опорой Коррекционная игра: «Буксир»

5.3	Лежание в воде на спине с поддерживающими средствами.	1	02.12	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание. Движения ногами как при кроле на спине с опорой. Прыжки с погружением под воду и выпрыгивание из нее. Упражнение на дыхание (работа в парах). Повторение. Упражнение «Медуза», «Звезда на груди» Прыжки с погружением под воду с выдохом. Коррекционная игра: «Буксир на спине»
5.4	Лежание в воде на спине без поддерживающих средств.	1	09.12	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание. Упражнение «Звезда на спине» без поддержки. Повторение. Упражнение «Медуза», «Звезда на груди» Упражнение «Звезда на спине» держась руками за бортик. Коррекционная игра: «Буксир на спине»
5.5	Итоговое занятие.	1	16.12	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Контрольное выполнение упр-й «Звезда» на груди и спине. Коррекционная игра «Подводный телефон».
5.6	Игры связанные с лежанием на воде на груди и спине.	1	23.12	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, открывание глаз под водой.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Игра «звезда», «Море волнуется»
VI	Проверка готовности плавательной способности.					
3 четверть						
VI	Скольжение.					

6.1	Скольжение на груди с плавательной доской. Т.Б. в бассейне.	1	13.01	Разминка комплекс 5. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Спуск в воду прыжком вниз. Работа ногами как при кроле на груди. Скольжение на груди с плавательной доской. Игра «Буксир».	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Оценка плавательных способностей: передвижения в воде, погружении в воду с задержкой дыхания. Тонушие игрушки, плавательные доски.
6.2	Скольжение на груди с плавательной доской в сочетании с выдохом в воду.	1	20.01	Разминка комплекс 6. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Спуск в воду прыжком вниз. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду. Скольжение на груди с плавательной доской в сочетании с выдохом. Игра «Пузырь».	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами.
6.3	Скольжение на груди в сочетании с выдохом без опоры.	1	27.01	Разминка комплекс 6. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Спуск в воду прыжком вниз. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду. Скольжение на груди в сочетании с выдохом без опоры. Скольжение на груди в сочетании с выдохом. Игра «Пузырь». Свободное плавание.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Работа ногами как при плавании способом кроль на груди. Контроль: Скольжение на груди в сочетании с дыханием. Выдохи в воду. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Пузырь», «Быстрые стрелы».
6.4	Скольжение на груди в сочетании с дыханием – контроль.	1	03.02	Разминка комплекс 7. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Спуск в воду прыжком вниз. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду. Контрольное скольжение: на груди без опоры, скольжение на груди в сочетании с выдохом. Игра «Пузырь». Свободное плавание.	Тонушие игрушки, плавательные доски	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Работа ногами как при плавании способом кроль на груди. Разучивание: Скольжение на груди в сочетании с дыханием. Скольжение в сочетании с движением рук (после выполнения движений одной рукой движение выполняет другая рука). Повторение. Упр-е «поплавок, звезда». Гребковые движения поочередно правой и левой руками. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду. Свободное плавание.

						Коррекционная игра: «Пузырь», «Караси и карпы».
6.5	Скольжение на груди в сочетании с движениями рук по типу кроля.	1	10.02	Разминка комплекс 8. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Спуск в воду прыжком вниз. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду. Скольжение на груди в сочетании с движениями рук по типу кроля. Игра «Караси и карпы». Свободное плавание.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Работа ногами как при плавании способом кроль на груди. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Быстрые стрелы», «Переправа»
6.6	Игры на воде связанные со скольжением на груди.	1	17.02	Разминка комплекс 8. Скольжение на спине и груди в сочетании с дыханием. Игра «Караси и карпы». Игры по желанию детей. Свободное плавание.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	
6.7	Скольжение на спине с опорой.	1	24.02	Разминка комплекс 8. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду произвольно. Скольжение на спине с опорой. Скольжение на груди в сочетании с выдохом. Игра «Подводные лодки». Свободное плавание.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание: Скольжение на спине с плавательной доской. Повторение. Скольжение в сочетании с движением рук (после выполнения движений одной рукой движение выполняет другая рука). Упр-е «поплавок, звезда». Гребковые движения поочередно правой и левой руками. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Подводные лодки».
6.8	Скольжение на спине без опоры.	1	03.03	Разминка комплекс 8. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду произвольно. Скольжение на спине без опоры. Скольжение на груди в сочетании с выдохом.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание: Скольжение на спине без опоры. Повторение. Скольжение на спине с плавательной доской.

				Игра «Быстрые стрелы», «Подводные лодки». Свободное плавание.		Свободное плавание. Коррекционная игра: «Подводные лодки».
6.9	Скольжение на спине в сочетании с дыханием.	1 1	10.03 17.03	Разминка комплекс 8. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Спуск в воду прыжком вниз. Работа ногами как при кроле на груди. Выдохи в воду произвольно. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Скольжение на груди в сочетании с выдохом. Игра «Караси и карпы». Свободное плавание.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание: Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Повторение. Скольжение на спине с плавательной доской. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Подводные лодки».
4 четверть						
VII	Совершенствование координационных возможностей в воде.					
7.1	Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Т.Б.	1	31.03	Разминка комплекс 9. спуск в воду прыжком вниз, работа ногами как при кроле на груди держась руками за бортик. Движения ногами в скольжении на груди. Выдохи в воду через игры: «Пузырь, переправа, торпеда». Свободное плавание.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Беседа о правилах поведения в плавательном бассейне. Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание: Упр-е «стрела» на груди работая ногами (по типу кроля). Повторение. Скольжение на спине с плавательной доской. Скольжение на спине в сочетании с дыханием без поддерживающего средства. Скольжение на спине с движениями рук в сочетании с дыханием. Коррекционная игра: «Пузырь».
7.2	Движения ногами лежа на спине с опорой.	1	07.04	Разминка комплекс 9., спуск в воду прыжком вниз, работу ногами как при кроле на груди держась руками за бортик. Движения ногами в скольжении на груди. Движения ногами лежа на спине держась руками за бортик. Свободное плавание. Игры по желанию детей.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание: Плавание на спине с плавательной доской. Повторение. Скольжение на спине с плавательной доской. Скольжение на спине в сочетании с дыханием без

						поддерживающего средства. Скольжение на спине с движениями рук в сочетании с дыханием. Игры по желанию детей.
7.3	Скольжение на груди и спине в сочетании с движениями ног – контроль.	1	14.04	Разминка комплекс 9. Продолжать закреплять навык скольжения на груди и спине с работой ног через игры : «Пузырь, переправа, торпеда». Свободное плавание. Контроль.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание: Контрольное скольжение на спине в сочетании с движениями ног. Повторение. Плавание на спине по типу кроля с поддерживающим средством. Скольжение на спине с плавательной доской. Скольжение на спине в сочетании с дыханием без поддерживающего средства. Скольжение на спине с движениями рук в сочетании с дыханием. Игры по желанию детей.
VIII	<i>Облегченные способы плавания.</i>					
8.1	Плавание облегченным способом в сочетании с движениями рук.	1	21.04	Разминка комплекс 9. Совершенствовать навык передвижения в воде различными способами, спуск в воду прыжком вниз, работу ногами как при кроле на груди держась руками за бортик. Движения ногами в скольжении на груди. Плавание лучше получающимся способом в сочетании с движением рук. Свободное плавание.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Краткая беседа о способах плавания. Спуск в воду спадом из положения сидя на бортике. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Разучивание: Плавание облегченным способом в сочетании с движениями рук(работа ног как при плавании на кроль без выноса рук). Повторение: упр-е «звезда», «стрела» Игры по желанию детей.
8.2	Плавание облегченным способом в сочетании с движениями ног.	1 1	28.04 05.05	Разминка комплекс 10. Совершенствовать навык передвижения в воде различными способами, спуск в воду прыжком вниз, работу ногами как при кроле на груди держась руками за бортик. Движения ногами в скольжении на груди. Плавание лучше получающимся способом в	Тонушие игрушки, плавательные доски. Очки	Краткий опрос о способах плавания. Спуск в воду спадом из положения сидя на бортике. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Разучивание: Плавание облегченным способом в сочетании с движениями ног. (работа ног как при плавании кроль без

				сочетании с движением ног. Игра «Караси и карпы» . Свободное плавание.		выноса рук).
8.3	Плавание облегченными способами в полной координации.	1 1	12.05 19.05	Разминка комплекс 10. Совершенствовать навык передвижения в воде различными способами, спуск в воду прыжком вниз, работу ногами как при кроле на груди держа руки за бортик. Движения ногами в скольжении на груди. Плавание лучше получающимся способом в полной координации. Игра «караси и карпы» . Свободное плавание.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Краткий беседа о способах плавания. Спуск в воду Подводящие упражнения. Передвижения в воде ранее изученными способами. Разучивание: Плавание облегченным способом в полной координации. (кроль на спине и груди без выноса рук). Повторение: Упр-е «звезда», «стрела», «поплавок». Игра «Караси и карпы» . Свободное плавание.
IX	Проверка готовности плавательной способности.					
9.1	Проверка плавательной подготовленности: вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания. (диагностическое обследование)	1	26.05	Оценка плавательных способностей: вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Оценка плавательных способностей: передвижения в воде, погружении в воду с задержкой дыхания. Коррекционная игра: «Пузырь»

Календарно-тематический план

6 «А» год обучения

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Оборудование
1 четверть					
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	04.09	Ознакомить детей с помещением бассейна, беседа с детьми о пользе плавания и о правилах поведения в бассейне. Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	Использование икт, презентация «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».

II	Проверка готовности плавательной способности.	II			
2.1	Проверка плавательной подготовленности: вход в воду, передвижение, погружение.	1	11.09	Оценка плавательных способностей : вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	Плавательные доски.
2.2	Проверка плавательной подготовленности: выдох, лежание .	1	18.09	Оценка плавательных способностей, выдох в воду, лежание на груди.	Плавательные доски.
2.3	Игры на воде на освоение с водой.	1	25.09		
III	Совершенствование координационных возможностей в воде.	V			
3.1	Движения ногами в скольжении на груди и спине (по типу кроля).	1	02.10	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук и ног как при плавании способом кроль. Игра «Караси и карпы», «Пузырь».	Плавательные доски, мячи.
3.2	Гребковые движения руками в скольжении.	11	09.10	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Очки, плавательный круг.
3.3	Гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	1	16.10	Разминка комплекс 3. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Очки, плавательный круг.
3.4	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	1	23.10	Игра «Переправа», «Море волнуется».	Очки, плавательный круг.
2 четверть					

3.6	Попеременные движения ног в плавании на груди с опорой и без опоры (по типу кроля). ТБ на занятиях.	1	06.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении. Скольжение на груди и спине. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски.
3.7	Попеременные движения ног в плавании на груди в сочетании с дыханием (по типу кроля).	1	13.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски, очки.
3.8	Плавание за счет движений ногами в полной координации.	1 1	20.11 27.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Плавание за счет ног в полной координации. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски, очки.
3.9	Плавание за счет движений руками.	1	04.12	Разминка комплекс 5. Передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро» Плавание за счет движений руками	Плавательные доски,
3.9	Плавание облегченными способами в полной координации.	1	11.12	Разминка комплекс 5. Передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Плавание облегченным способом плавания в полной координации Игра «Переправа», «Невод».	Плавательные доски, очки.
3.10	Итоговое занятие.	1	18.12	Плавание облегченным способом плавания в полной	Плавательные доски, очки.

				координации	
3.11	Игры с использованием облегченных способов плавания.	1	25.12	Игра «Переправа», «Быстрые стрелы». Игры по желанию детей.	Плавательные доски, очки. Резиновые игрушки.
IV	Проверка готовности плавательной способности.				
3 четверть					
VII	Спортивный способ плавания кроль на груди.				
7.1	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами. ТБ.	1	15.01	Разминка комплекс5 Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки.
7.2	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	1	22.01	Разминка комплекс5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.3	Кроль на груди за счет движений ногами.	1	29.01	Разминка комплекс5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Контрольное плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.4	Вдох через сторону.	1	05.02	Разминка комплекс5. Выдохи через стороны в движении, в плавании способом кроль.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.5	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками.	1	12.02	Разминка комплекс 6. Спад, соскок в воду вниз ногами. Движения одной рукой кролем. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.6	Кроль на груди за счет движений руками.	1 1	19.02 26.02	Разминка комплекс 7. Спад, соскок в воду вниз ногами. Совершенствование плавания способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.7	Плавание способом кроль на груди за счет движений руками – контроль.	1	05.03	Разминка комплекс 7. Спад, соскок в воду вниз ногами. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием. Игры по желанию детей.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.8	Плавание способом кроль.	1 1	12.03 19.03	Разминка комплекс 8. Спад, соскок в воду вниз ногами. Совершенствование	Резиновые игрушки, очки, ласты.

				плавания способом кроль. Плавание с произвольным дыханием.	
4 четверть					
7.11	Плавание способом кроль. Правила соревнований – обобщение. ТБ.	1	02.04	Эстафеты на воде. Закрепление правил соревнований.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.12	Освоение гребка руками при плавании кролем.	1	09.04	Разминка комплекс 9. Работа руками при плавании кроль на груди. Игра «Морской бой».	Резиновые игрушки, очки.
7.13	Элементы плавания спортивным способом кроль.	1	16.04	Разминка комплекс 9. Правила поведения на воде. Движения одной рукой, согласование движений одной руки с дыханием. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.14	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	1	23.04	Разминка комплекс 9. Совершенствование движения одной рукой, согласование движений одной руки с дыханием. Совершенствование плавания способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки, карточки с показом работы рук.
7.15	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием – контроль.	1	30.04	Разминка комплекс 10. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.16	Плавание спортивным способом кроль на груди в полной координации.	1	07.05	Разминка комплекс 10. Старт спадом в воду из положения сидя на бортике. Движения руками и ногами в согласовании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.17	Игры на воде.	1 1	14.05 21.05	Техника безопасности на воде во время игр. ОРУ и подготовительные упражнения в воде. Игровые и соревновательные упражнения. Игры: «Рыбки и рыболов», «Охотники и утки», «Собиратели жемчуга».	Резиновые игрушки, очки.
7.18	Проверка плавательной подготовленности: выдох в воду, лежание на груди и спине. плавание способом кроль в полной координации.	1	28.05	Оценка плавательных способностей: выдох в воду, лежание на груди и спине.	Очки, шапочки купальные.

Календарно-тематический план

6 «Б» год обучения

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Оборудование
1 четверть					
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	03.09	Ознакомить детей с помещением бассейна, беседа с детьми о пользе плавания и о правилах поведения в бассейне. Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	Использование икт, презентация «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».
II	Проверка готовности плавательной способности.	II			
2.1	Проверка плавательной подготовленности: вход в воду, передвижение, погружение.	1	10.09	Оценка плавательных способностей : вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	Плавательные доски.
2.2	Проверка плавательной подготовленности: выдох, лежание .	1	17.09	Оценка плавательных способностей, выдох в воду, лежание на груди.	Плавательные доски.
2.3	Игры на воде на освоение с водой.	1	24.09		
III	Совершенствование координационных возможностей в воде.	V			
3.1	Движения ногами в скольжении на груди и спине (по типу кроля).	1	01.10	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук и ног как при плавании способом кроль. Игра «Караси и карпы», «Пузырь».	Плавательные доски, мячи.
3.2	Гребковые движения руками в скольжении.	11	08.10	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Очки, плавательный круг.

3.3	Гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	1	15.10	Разминка комплекс 3. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Очки, плавательный круг.
3.4	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	1	22.10	Игра «Переправа», «Море волнуется».	Очки, плавательный круг.
2 четверть					
3.6	Попеременные движения ног в плавании на груди с опорой и без опоры (по типу кроля). ТБ на занятиях.	1	05.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении. Скольжение на груди и спине. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски.
3.7	Попеременные движения ног в плавании на груди в сочетании с дыханием (по типу кроля).	1	12.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски, очки.
3.8	Плавание за счет движений ногами в полной координации.	1 1	19.11 26.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Плавание за счет ног в полной координации. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски, очки.
3.9	Плавание за счет движений руками.	1	03.12	Разминка комплекс 5. Передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро» Плавание за счет движений руками	Плавательные доски,

3.9	Плавание облегченными способами в полной координации.	1	10.12	Разминка комплекс 5. Передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Плавание облегченным способом плавания в полной координации Игра «Переправа», «Невод».	Плавательные доски, очки.
3.10	Итоговое занятие.	1	17.12	Плавание облегченным способом плавания в полной координации	Плавательные доски, очки.
3.11	Игры с использованием облегченных способов плавания.	1	24.12	Игра «Переправа», «Быстрые стрелы». Игры по желанию детей.	Плавательные доски, очки. Резиновые игрушки.
IV	Проверка готовности плавательной способности.				
<i>3 четверть</i>					
VII	Спортивный способ плавания кроль на груди.	17			
7.1	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами. ТБ.	1	14.01	Разминка комплекс 5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки.
7.2	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	1	21.01	Разминка комплекс 5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.3	Кроль на груди за счет движений ногами.	1 1	28.01	Разминка комплекс 5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Контрольное плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.4	Вдох через сторону.	1	04.02	Разминка комплекс 5. Выдохи через стороны в движении, в плавании способом кроль.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.5	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками.	1	11.02	Разминка комплекс 6. Спад, соскок в воду вниз ногами. Движения одной рукой кролем. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.6	Кроль на груди за счет движений	1 1	18.02 25.02	Разминка комплекс 7. Спад, соскок в воду вниз ногами. Совершенствование	Резиновые игрушки, очки, ласты.

	руками.			плавания способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием.	
7.7	Плавание способом кроль на груди за счет движений руками – контроль.	1 1	04.03 11.03	Разминка комплекс 7. Спад, соскок в воду вниз ногами. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием. Игры по желанию детей.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.8	Плавание способом кроль.	1	18.03	Разминка комплекс 8. Спад, соскок в воду вниз ногами. Совершенствование плавания способом кроль. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
4 четверть					
7.11	Плавание способом кроль. Правила соревнований – обобщение. ТБ.	1	01.04	Эстафеты на воде. Закрепление правил соревнований.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.12	Освоение гребка руками при плавании кролем.	1	08.04	Разминка комплекс 9. Работа руками при плавании кроль на груди. Игра «Морской бой».	Резиновые игрушки, очки.
7.13	Элементы плавания спортивным способом кроль.	1	15.04	Разминка комплекс 9. Правила поведения на воде. Движения одной рукой, согласование движений одной руки с дыханием. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.14	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	1	22.04	Разминка комплекс 9. Совершенствование движения одной рукой, согласование движений одной руки с дыханием. Совершенствование плавания способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки, карточки с показом работы рук.
7.15	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием – контроль.	1	06.05	Разминка комплекс 10. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.16	Плавание спортивным способом кроль на груди в полной координации.	1	13.05	Разминка комплекс 10. Старт спадом в воду из положения сидя на бортике. Движения руками и ногами в согласовании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.

7.17	Игры на воде.	1	20.05	Техника безопасности на воде во время игр. ОРУ и подготовительные упражнения в воде. Игровые и соревновательные упражнения. Игры: «Рыбки и рыболов», «Охотники и утки», «Собиратели жемчуга».	Резиновые игрушки, очки.
7.18	Проверка плавательной подготовленности: выдох в воду, лежание на груди и спине. Плавание способом кроль в полной координации. (диагностическое обследование)	1	27.05	Оценка плавательных способностей: выдох в воду, лежание на груди и спине.	Очки, шапочки купальные.

Календарно-тематический план

7 год обучения

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Оборудование
1 четверть					
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	I	05.09	Ознакомить детей с помещением бассейна, беседа с детьми о пользе плавания и о правилах поведения в бассейне. Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	Использование икт, презентация «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».
II	Проверка готовности плавательной способности.	II			
2.1	Проверка плавательной подготовленности: вход в воду, передвижение, погружение.	1	12.09	Оценка плавательных способностей : вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	Плавательные доски.
2.2	Проверка плавательной подготовленности: выдох, лежание .	1	19.09	Оценка плавательных способностей, выдох в воду, лежание на груди.	Плавательные доски.
III	Совершенствование координационных возможностей в воде.	V			
3.1	Движения ногами в скольжении на груди и спине (по типу кроля).	1	26.09	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Работа	Плавательные доски, мячи.

				ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук и ног как при плавании способом кроль. Игра «Караси и карпы», «Пузырь».	
3.2	Гребковые движения руками в скольжении.	1	03.10	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Очки, плавательный круг.
3.3	Гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	1	10.10	Разминка комплекс 3. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Очки, плавательный круг.
3.4	Итоговое занятие.	1	17.10	Закрепление специальных плавательных упражнений (скольжение, гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду)	Очки, плавательный круг.
3.5	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	1	24.10	Игра «Переправа», «Море волнуется».	Очки, плавательный круг.
2 четверть					
3.6	Попеременные движения ног в плавании на груди с опорой и без опоры (по типу кроля). ТБ на занятиях.	1	07.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении. Скольжение на груди и спине. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски.
3.7	Попеременные движения ног в плавании на груди в сочетании с дыханием (по типу кроля).	1	14.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски, очки.
3.8	Плавание за счет движений ногами в полной координации.	1	21.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде. Работа ногами как при кроле на	Плавательные доски, очки.

				грудь и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Плавание за счет ног в полной координации. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	
3.9	Плавание за счет движений руками.	1	28.11	Разминка комплекс 5. Передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро» Плавание за счет движений руками.	Плавательные доски,
3.9	Плавание облегченными способами в полной координации.	1	05.12	Разминка комплекс 5. Передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Плавание облегченным способом плавания в полной координации Игра «Переправа», «Невод».	Плавательные доски, очки.
3.10	Итоговое занятие.	1	12.12	Плавание облегченным способом плавания в полной координации	Плавательные доски, очки.
3.11	Игры с использованием облегченных способов плавания.	1	19.12	Игра «Переправа», «Быстрые стрелы». Игры по желанию детей.	Плавательные доски, очки. Резиновые игрушки.
IV	Проверка готовности плавательной способности.				
4.1	Проверка плавательной подготовленности.	1	26.12	Оценка плавательных способностей.	Очки.
3 четверть					
II	Спортивный способ плавания кроль на груди.				
	Плавание спортивным способом	1	09.01	Разминка комплекс 5	Резиновые игрушки, очки.

7.1	кроль на груди за счет движений ногами. ТБ.			Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	
7.2	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	1	16.01	Разминка комплекс5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.3	Кроль на груди за счет движений ногами.	1 1	23.01 30.01	Разминка комплекс5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Контрольное плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.4	Вдох через сторону.	1	06.02	Разминка комплекс5. Выдохи через стороны в движении, в плавании способом кроль.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.5	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками.	1	13.02	Разминка комплекс 6. Спад, соскок в воду вниз ногами. Движения одной рукой кролем. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.6	Кроль на груди за счет движений руками.	1 1	20.02 27.02	Разминка комплекс 7. Спад, соскок в воду вниз ногами. Совершенствование плавания способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.7	Плавание способом кроль на груди за счет движений руками – контроль.	1	06.03	Разминка комплекс 7. Спад, соскок в воду вниз ногами. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием. Игры по желанию детей.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.8	Плавание способом кроль.	1 1	13.03 20.03	Разминка комплекс 8. Спад, соскок в воду вниз ногами. Совершенствование плавания способом кроль. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
4 четверть					
7.9	Плавание способом кроль. Правила соревнований – обобщение. ТБ.	1	03.04	Эстафеты на воде. Закрепление правил соревнований.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.10	Освоение гребка руками при плавании кролем.	1	10.04	Разминка комплекс 9. Работа руками при плавании кроль на груди. Игра «Морской бой».	Резиновые игрушки, очки.

7.11	Элементы плавания спортивным способом кроль.	1	17.04	Разминка комплекс 9. Правила поведения на воде. Движения одной рукой, согласование движений одной руки с дыханием. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.12	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	1	24.04	Разминка комплекс 9. Совершенствование движения одной рукой, согласование движений одной руки с дыханием. Совершенствование плавания способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки, карточки с показом работы рук.
7.13	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием – контроль.	1	15.05	Разминка комплекс 10. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.14	Плавание спортивным способом кроль на груди в полной координации.	1	22.05	Разминка комплекс 10. Старт спадом в воду из положения сидя на бортике. Движения руками и ногами в согласовании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.15	Проверка плавательной подготовленности: выдох в воду, лежание на груди и спине. Плавание способом кроль в полной координации. (диагностическое обследование)	1	29.05	Оценка плавательных способностей: выдох в воду, лежание на груди и спине.	Очки, шапочки купальные.

Календарно-тематический план

8 год обучения

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Оборудование
<i>1 четверть</i>					

1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	04.09	Ознакомить детей с помещением бассейна, беседа с детьми о пользе плавания и о правилах поведения в бассейне. Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	Использование икт, презентация «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».
II	Проверка готовности плавательной способности.	II			
2.1	Проверка плавательной подготовленности: вход в воду, передвижение, погружение.	1	11.09	Оценка плавательных способностей : вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	Плавательные доски.
2.2	Проверка плавательной подготовленности: выдох, лежание .	1	18.09	Оценка плавательных способностей, выдох в воду, лежание на груди.	Плавательные доски.
2.3	Игры на воде на освоение с водой.	1	25.09	Оценка плавательных способностей, выдох в воду, лежание на груди.	
III	Совершенствование координационных возможностей в воде.	V			
3.1	Движения ногами в скольжении на груди и спине (по типу кроля).	1	02.10	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук и ног как при плавании способом кроль. Игра «Караси и карпы», «Пузырь».	Плавательные доски, мячи.
3.2	Гребковые движения руками в скольжении.	1	09.10	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Очки, плавательный круг.
3.3	Гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	1	16.10	Разминка комплекс 3. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и	Очки, плавательный круг.

				карпы», «Сомбреро».	
3.4	Итоговое занятие.	1	23.10	Закрепление специальных плавательных упражнений (скольжение, гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду)	Очки, плавательный круг.
3.5	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.			Игра «Переправа», «Море волнуется».	Очки, плавательный круг.
2 четверть					
3.6	Попеременные движения ног в плавании на груди с опорой и без опоры (по типу кроля). ТБ на занятиях.	1	06.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении. Скольжение на груди и спине. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски.
3.7	Попеременные движения ног в плавании на груди в сочетании с дыханием (по типу кроля).	1	13.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски, очки.
3.8	Плавание за счет движений ногами в полной координации.	1 1	20.11 27.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Плавание за счет ног в полной координации. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски, очки.
3.9	Плавание за счет движений руками.	1	04.12	Разминка комплекс 5. Передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро» Плавание за счет движений руками	Плавательные доски,

3.9	Плавание облегченными способами в полной координации.			Разминка комплекс 5. Передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Плавание облегченным способом плавания в полной координации Игра «Переправа», «Невод».	Плавательные доски, очки.
3.10	Итоговое занятие.	1	11.12	Плавание облегченным способом плавания в полной координации	Плавательные доски, очки.
3.11	Игры с использованием облегченных способов плавания.	1	18.12	Игра «Переправа», «Быстрые стрелы». Игры по желанию детей.	Плавательные доски, очки. Резиновые игрушки.
IV	Проверка готовности плавательной способности.				
4.1	Проверка плавательной подготовленности.	1	25.12	Оценка плавательных способностей.	Очки.
3 четверть					
VII	Спортивный способ плавания кроль на груди.				
7.1	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами. ТБ.	1	15.01	Разминка комплекс5 Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки.
7.2	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	1	22.01	Разминка комплекс5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.3	Кроль на груди за счет движений ногами.	1	29.01	Разминка комплекс5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Контрольное плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.4	Вдох через сторону.	1	05.02	Разминка комплекс5. Выдохи через стороны в движении, в плавании	Резиновые игрушки, очки, ласты.

				способом кроль.	
7.5	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками.	1	12.02	Разминка комплекс 6. Спад, соскок в воду вниз ногами. Движения одной рукой кролем. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.6	Кроль на груди за счет движений руками.	1	19.02	Разминка комплекс 7. Спад, соскок в воду вниз ногами. Совершенствование плавания способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.7	Плавание способом кроль на груди за счет движений руками – контроль.	1	05.03	Разминка комплекс 7. Спад, соскок в воду вниз ногами. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием. Игры по желанию детей.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.8	Плавание способом кроль.	1	12.03	Разминка комплекс 8. Спад, соскок в воду вниз ногами. Совершенствование плавания способом кроль. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.9	Эстафетное плавание. Знакомство с правилами соревнований.	1	19.03	Разминка комплекс 8. Эстафетное плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Знакомство с правилами соревнований.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
4 четверть					
7.11	Плавание способом кроль. Правила соревнований – обобщение. ТБ.	1	02.04	Эстафеты на воде. Закрепление правил соревнований.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.12	Освоение гребка руками при плавании кролем.	1	09.04	Разминка комплекс 9. Работа руками при плавании кроль на груди. Игра «Морской бой».	Резиновые игрушки, очки.
7.13	Элементы плавания спортивным способом кроль.	1	16.04	Разминка комплекс 9. Правила поведения на воде. Движения одной рукой, согласование движений одной руки с дыханием. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.

7.14	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	1	23.04	Разминка комплекс 9. Совершенствование движения одной рукой, согласование движений одной руки с дыханием. Совершенствование плавания способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки, карточки с показом работы рук.
7.15	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием – контроль.	1	30.04	Разминка комплекс 10. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.16	Плавание спортивным способом кроль на груди в полной координации.	1	07.05	Разминка комплекс 10. Старт спадом в воду из положения сидя на бортике. Движения руками и ногами в согласовании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.17	Игры на воде.	1 1	14.05 21.05	Техника безопасности на воде во время игр. ОРУ и подготовительные упражнения в воде. Игровые и соревновательные упражнения. Игры: «Рыбки и рыболов», «Охотники и утки», «Собиратели жемчуга».	Резиновые игрушки, очки.
7.18	Проверка плавательной подготовленности: выдох в воду, лежание на груди и спине. плавание способом кроль в полной координации. (диагностическое обследование)	1	28.05	Оценка плавательных способностей: выдох в воду, лежание на груди и спине.	Очки, шапочки купальные.

Календарно-тематический план

9 год обучения

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Оборудование
1 четверть					
1.1	Инструктаж по технике	1	02.09	Ознакомить детей с помещением бассейна, беседа с	Использование икт, презентация

	безопасности.			детьми о пользе плавания и о правилах поведения в бассейне. Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	«Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».
II	Проверка готовности плавательной способности.	II			
2.1	Проверка плавательной подготовленности: вход в воду, передвижение, погружение.	1	09.09	Оценка плавательных способностей: вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	Плавательные доски.
2.2	Проверка плавательной подготовленности: выдох, лежание .	1	16.09	Оценка плавательных способностей, выдох в воду, лежание на груди.	Плавательные доски.
2.3	Игры на воде на освоение с водой.	1	23.09	Оценка плавательных способностей, выдох в воду, лежание на груди.	
III	Совершенствование координационных возможностей в воде.	V			
3.1	Движения ногами в скольжении на груди и спине (по типу кроля).	1	30.09	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук и ног как при плавании способом кроль. Игра «Караси и карпы», «Пузырь».	Плавательные доски, мячи.
3.2	Гребковые движения руками в скольжении.	1	07.10	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Очки, плавательный круг.
3.3	Гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	1	14.10	Разминка комплекс 3. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и	Очки, плавательный круг.

				карпы», «Сомбреро».	
3.4	Итоговое занятие.	1	21.10	Закрепление специальных плавательных упражнений (скольжение, гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду)	Очки, плавательный круг.
3.5	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.			Игра «Переправа», «Море волнуется».	Очки, плавательный круг.
2 четверть					
3.6	Попеременные движения ног в плавании на груди с опорой и без опоры (по типу кроля). ТБ на занятиях.	1	11.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении. Скольжение на груди и спине. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски.
3.7	Попеременные движения ног в плавании на груди в сочетании с дыханием (по типу кроля).	1	18.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски, очки.
3.8	Плавание за счет движений ногами в полной координации.	1	25.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Плавание за счет ног в полной координации. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски, очки.
3.9	Плавание за счет движений руками.	1	02.12	Разминка комплекс 5. Передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро» Плавание за счет движений руками	Плавательные доски,

3.9	Плавание облегченными способами в полной координации.			Разминка комплекс 5. Передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Плавание облегченным способом плавания в полной координации Игра «Переправа», «Невод».	Плавательные доски, очки.
3.10	Итоговое занятие.	1	09.12	Плавание облегченным способом плавания в полной координации	Плавательные доски, очки.
3.11	Игры с использованием облегченных способов плавания.	1	16.12	Игра «Переправа», «Быстрые стрелы». Игры по желанию детей.	Плавательные доски, очки. Резиновые игрушки.
IV	Проверка готовности плавательной способности.				
4.1	Проверка плавательной подготовленности.	1	23.12	Оценка плавательных способностей.	Очки.
3 четверть					
VII	Спортивный способ плавания кроль на груди.				
7.1	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами. ТБ.	1	13.01	Разминка комплекс5 Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки.
7.2	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	1	20.01	Разминка комплекс5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.3	Кроль на груди за счет движений ногами.	1	27.01	Разминка комплекс5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Контрольное плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.4	Вдох через сторону.	1	03.02	Разминка комплекс5. Выдохи через стороны в движении, в плавании	Резиновые игрушки, очки, ласты.

				способом кроль.	
7.5	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками.	1	10.02	Разминка комплекс 6. Спад, соскок в воду вниз ногами. Движения одной рукой кролем. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.6	Кроль на груди за счет движений руками.	1	17.02	Разминка комплекс 7. Спад, соскок в воду вниз ногами. Совершенствование плавания способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.7	Плавание способом кроль на груди за счет движений руками – контроль.	1	24.02	Разминка комплекс 7. Спад, соскок в воду вниз ногами. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием. Игры по желанию детей.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.8	Плавание способом кроль.	1	03.03	Разминка комплекс 8. Спад, соскок в воду вниз ногами. Совершенствование плавания способом кроль. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.9	Эстафетное плавание. Знакомство с правилами соревнований.	1 1	10.03 17.03	Разминка комплекс 8. Эстафетное плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Знакомство с правилами соревнований.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
4 четверть					
7.11	Плавание способом кроль. Правила соревнований – обобщение. ТБ.	1	07.04	Эстафеты на воде. Закрепление правил соревнований.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.12	Освоение гребка руками при плавании кролем.	1	14.04	Разминка комплекс 9. Работа руками при плавании кроль на груди. Игра «Морской бой».	Резиновые игрушки, очки.
7.13	Элементы плавания спортивным способом кроль.	1	21.04	Разминка комплекс 9. Правила поведения на воде. Движения одной рукой, согласование движений одной руки с дыханием. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.

7.14	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	1	18.04	Разминка комплекс 9. Совершенствование движения одной рукой, согласование движений одной руки с дыханием. Совершенствование плавания способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки, карточки с показом работы рук.
7.15	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием – контроль.	1	05.05	Разминка комплекс 10. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.16	Плавание спортивным способом кроль на груди в полной координации.	1	12.05	Разминка комплекс 10. Старт спадом в воду из положения сидя на бортике. Движения руками и ногами в согласовании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.17	Игры на воде.	1	19.05	Техника безопасности на воде во время игр. ОРУ и подготовительные упражнения в воде. Игровые и соревновательные упражнения. Игры: «Рыбки и рыболов», «Охотники и утки», «Собиратели жемчуга».	Резиновые игрушки, очки.
7.18	Проверка плавательной подготовленности: выдох в воду, лежание на груди и спине. плавание способом кроль в полной координации. (диагностическое обследование)	1	26.05	Оценка плавательных способностей: выдох в воду, лежание на груди и спине.	Очки, шапочки купальные.

Наглядность:

- карточки с изображением элементов техники плавания
- плакаты техники плавания (облегченные и неспортивные способы плавания, кроль на груди).
- дидактические игры («Упражнения в воде», «Кроль на груди» и т.д.)
- карточки с изображением ОРУ упражнений комплексов разминки (10 комплексов)

Оборудование:

1. Плавательная доска
2. Плавательные шапочки
3. Плавательные очки

4. Тонущие игрушки
5. Ласты
6. Мячи резиновые
7. Тактильная дорожка
8. Массажная дорожка
9. Нудлы
10. Корзина для баскетбола
11. Гимнастические палки
12. Пуф-мячи

Основная и дополнительная литература:

1. Баширова Т.Б. Программа «Обучение детей с умеренной и выраженной умственной отсталостью ИПКРО, г. Иркутск, 2011 г.
2. Структура современного процесса физического воспитания школьников. Теория и практика физической культуры.: 2004 г. Фирсов З. П.
3. Основы специальной психологии. Учеб. Пособие для студентов сред. Пед. Учеб. Заведений / 2003 г. Л. В. Кузнецова, Л. И. Переселини, Л. И. Солнцева – М.: Издательский центр «Академия».
4. Плавание: СБ / Сост. Л. П. Макаренко – М.: Физкультура и спорт. 1988 г.
5. Индивидуально-типические особенности обучаемости детей с нарушениями умственного развития. Матсюкова, Певзнер.
6. Как научить детей плавать. Т. И. Осокина. М. 1985 г.