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

Утверждаю: директор школы О.В. Воинкова 10.09.2024г.	Рассмотрено на заседании МО протокол №1 от 29.08.2024г.	Согласовано: зам. директора по УР С.В. Хромова 29.08.2024г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Плавание»
для обучающихся 5-9 класс

Составитель:
учитель: Нестерова В.Н.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00C2218A21834DE3292920808428BDAF32
Владелец: Воинкова Ольга Владимировна
Действителен: с 07.09.2023 до 30.11.2024

2024 г.

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

Анализ мониторинга результативности уровня развития плавательных навыков детей в ходе занятий плаванием показал, что необходимы дополнительные занятия для их совершенствования. Это связано с особенностями физического и психического развития детей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). У данной категории детей локально поражены отделы головного мозга, отвечающие за координацию движений, за такие психические процессы как память, внимание, выражено деформирование процесса возбуждения над торможением. Поэтому обучение плаванию младших школьников требует больше времени — из-за медленного освоения техники движений и трудностей, дети легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию. В работе с детьми старшего возраста следует расширить содержание занятий с включением в них дополнительной познавательной информации, других способов плавания, разнообразных игр на воде и тем самым повысить интерес к данным занятиям.

Методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся.

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:

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

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

У данной категории детей локально поражены отделы головного мозга, отвечающие за координацию движений, за такие психические процессы как память, внимание, выражено деформирование процесса возбуждения над торможением. Поэтому обучение плаванию младших школьников требует больше времени — из-за медленного освоения техники движений и трудностей, дети легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию.

По своей структуре занятие плаванием делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть занятия проводиться на суше, или на суше и частично в воде, основная часть и заключительная проводятся в воде. Каждая часть занятия имеет свои конкретные задачи. Строится занятие таким образом, чтобы задачи подготовительной и заключительной частей были направлены на решение основной задачи занятия. Например, основная задача занятия — изучение скольжений. Следовательно, материал подготовительной части содержит упражнения, способствующие освоению этого элемента техники плавания.

В подготовительную часть занятия, которая длится 3-10 минут, входит построение, перекличка, объяснение задач занятия, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше, знакомство с подвижными играми.
Основная часть занятия длится 5-20 минут. В нее входит изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

В заключительную часть входит самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов занятия. Она длится 2-5 мин**.**

3.Описание места занятий в учебном плане

Занятия плавания входят в учебный план в часы «Внеурочная деятельность».
На занятия отводится 1 час в неделю.
Продолжительность занятия – 40 минут.

Количество учебных часов, на которое рассчитана Рабочая программа

класс	***1четверть***	***2четверть***	***3четверть***	***4 четверть***	***год***
5-7	**8**	**8**	**10**	**8**	**34**
8	**8**	**8**	**11**	**6**	**33**
9 «А»	**8**	**8**	**10**	**9**	**35**
9 «Б»	**8**	**8**	**11**	**7**	**34**

Структура занятия.

По своей структуре занятие плаванием делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть занятия проводиться на суше, или на суше и частично в воде, основная часть и заключительная проводятся в воде. Каждая часть занятия имеет свои конкретные задачи. Строится занятие таким образом, чтобы задачи подготовительной и заключительной частей были направлены на решение основной задачи занятия. Например, основная задача занятия — изучение скольжений. Следовательно, материал подготовительной части содержит упражнения, способствующие освоению этого элемента техники плавания.

В подготовительную часть занятия, которая длится 3-10 минут, входит построение, перекличка, объяснение задач занятия, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше, знакомство с подвижными играми.

Основная часть занятия длится 5-20 минут. В нее входит изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

В заключительную часть входит самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов занятия. Она длится 2-5 мин**.**

Работу по обучению плаванию мы продолжаем. Постоянно анализируя результаты, изыскиваем пути и средства ее совершенствования.

Диагностирование проводится по 5-ти бальной системе по следующим параметрам:

Приложение 1.

5 класс

1четверть

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)

2четверть

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)

4четверть

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(1-5б)

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

4. Кроль на груди

Движение руками(1-2б)

Движения ногами(3-5б)

5. Повороты

Повороты при плавании на груди(1-2б)

Повороты при плавании на спине(2-5б)

6. Старт

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

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

6 класс

1четверть

1.Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

2.Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)(звезда)

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)

2четверть

1. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

2.Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)(звезда, медуза)

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)

4четверть

1. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

2. Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б) (звезда, медуза)

На груди без поддержки(3-5б)

3. Плавание облегченным способом(1-5б)

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

4. Кроль на груди

Движение руками(1-2б)

Движения ногами(3-5б)

5. Повороты

Повороты при плавании на груди(1-2б)

Повороты при плавании на спине(2-5б)

6. Старт

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

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

7 класс

1четверть

1.Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

2.Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)(звезда)

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)

2четверть

1. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

2.Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)(звезда, медуза)

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)

4четверть

1. Погружение в воду

С задержкой дыхания(1-2б)

Выдох в воду(3-5б)

2. Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)(звезда, медуза)

На груди без поддержки(3-5б)

3. Плавание облегченным способом(1-5б)

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

4. Кроль на груди

Движение руками(1-2б)

Движения ногами(3-5б)

5. Повороты

Повороты при плавании на груди(1-2б)

Повороты при плавании на спине(2-5б)

6. Старт

Старт из воды при плавании на груди(1-2б)
Старт из воды при плавании на спине(2-5б)

8 класс

1четверть

1.Погружение в воду
С задержкой дыхания(1-2б)
Выдох в воду(3-5б)
2.Лежание
На груди с поддерживающим средством(1-2б) (звезда на груди, звезда на спине, медуза)
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)

2четверть

1. Погружение в воду
С задержкой дыхания(1-2б)
Выдох в воду(3-5б)
2.Лежание
На груди с поддерживающим средством(1-2б) (звезда на груди, звезда на спине, медуза)
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)

4четверть

1. Погружение в воду
С задержкой дыхания(1-2б)
Выдох в воду(3-5б)
1. Лежание
На груди с поддерживающим средством(1-2б) (звезда на груди, звезда на спине, медуза)

На груди без поддержки(3-5б)
2. Плавание облегченным способом(1-5б)
С помощью рук(1-2б)
В полной координации(3-5б)
3. Кроль на груди
Движение руками(1-2б)
Движения ногами(3-5б)
4. Повороты
Повороты при плавании на груди(1-2б)
Повороты при плавании на спине(2-5б)
5. Старт
Старт из воды при плавании на груди(1-2б)
Старт из воды при плавании на спине(2-5б)

9 класс

1четверть
1.Погружение в воду
С задержкой дыхания(1-2б)
Выдох в воду(3-5б)
2.Лежание
На груди с поддерживающим средством(1-2б) (звезда на груди, звезда на спине, медуза)
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)
2четверть
1. Погружение в воду
С задержкой дыхания(1-2б)
Выдох в воду(3-5б)
2.Лежание
На груди с поддерживающим средством(1-2б) (звезда на груди, звезда на спине, медуза)
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)
4четверть
1. Погружение в воду
С задержкой дыхания(1-2б)
Выдох в воду(3-5б)
2. Лежание
На груди с поддерживающим средством(1-2б) (звезда на груди, звезда на спине, медуза)
На груди без поддержки(3-5б)
3. Плавание облегченным способом(1-5б)
С помощью рук(1-2б)
В полной координации(3-5б)
4. Кроль на груди
Движение руками(1-2б)
Движения ногами(3-5б)
5. Повороты
Повороты при плавании на груди(1-2б)
Повороты при плавании на спине(2-5б)
6. Старт
Старт из воды при плавании на груди(1-2б)
Старт из воды при плавании на спине(2-5б)

Приложение

Диагностирование проводится по 5-ти бальной системе по следующим параметрам:

Календарно-тематическое планирование

5класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Основные виды учебной деятельности	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».	**Объяснение.** Правила поведения в бассейне. **Ознакомление.** Беседа. Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	Использование икт, презентация «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».
II	***Проверка готовности плавательной способности.***					
2.1	Проверка плавательной подготовленности.	1	10.09	Оценка плавательных способностей: вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	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 «Краб носильщик».	Плавательные доски.
2.2	Проверка плавательной	1	17.09	Оценка плавательных способностей, выдох в	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Ходьба	Плавательные доски.

	подготовленности.			воду, лежание на груди.	и бег в воде по дну бассейна изученными ранее способами. Контрольное выполнение входа в воду, погружение в воду с задержкой дыхания, погружение с выдохом в воду, передвижение в воде шагом, бегом.	
III	***Совершенствование координационных возможностей в воде.***					
3.1	Гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	1	24.09	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».	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Ходьбаибег 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 «Краб носильщик»	Очки, плавательный круг.
3.2	Итоговое занятие.	1	01.10	Закрепление специальных плавательных упражнений (скольжение, гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду)	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Ходьба и бег с гребковыми движениями рук Контрольное плавание серий отрезков облегченным способом Коррекционная игра: «Жучок-паучок».	Очки, плавательный круг.

3.3	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	1	08.10	Игра «Переправа», «Море волнуется».	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Специальные плавательные упражнения для рук и ног. Работа ногами как при плавании способом кроль на груди. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Быстрые стрелы», «Переправа».	Очки, плавательный круг.
IV	***Облегченные способы плавания.***					
4.1	Плавание облегченными способами в полной координации.	1	15.10	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».	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Передвижение в воде ранее изученными способами. **Разучивание:** Плавание облегченным способом в полной координации (кроль на груди без выноса рук.) **Повторение:** Упражнение «звезда», «стрелка», «поплавок». Игра «Караси и карпы». Свободное плавание.	Плавательные доски, очки.
4.2	Плавание за счет движений ногами на груди.	1	22.10	Специальные плавательные упражнения(звезда, медуза, поплавок). Работа ногами как при плавании кроль на груди.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения**. Специальные плавательные упражнения для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. **Разучивание:**Плавание на спине с плавательной доской. **Повторение.**Скольжение на спине с	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.

					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.	
2 четверть						
4.3	Плавание на груди за счет движений руками	1	05.11	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Работа одной рукой как при плавании кроль на груди.	Краткая беседа о способах плавания. Спуск в воду спадом из положения, сидя на бортике. **Подводящие упражнения.**Ходьба и бег ранее изученными способами. Специальные плавательные упражнения рук и ног. **Разучивание:** Плавание облегченным способом в сочетании с движениями рук (работа ног как при плавании на кроль без выноса рук). **Повторение:**упражнение «звезда», «стрела» Игры по желанию детей	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
4.4	Плавание на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	1	12.11	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Согласование движений одной руки с дыханием. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Передвижения в воде ранее изученными способами (бег, прыжки). Упражнение «мельница»-вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притопыванием и без него, на месте и с продвижением вперед. Тоже упражнение, в положении наклонившись вперед. Плавание способом кроль на груди	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.

					за счет движений руками в сочетании с дыханием. Игра «Невод»	
4.5	Плавание способом кроль в полной координации.	1 1	19.11 26.11	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Плавание в полной координации способом кроль.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**ОРУ в воде. Упражнение «мельница»-вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притоптыванием и без него, на месте и с продвижением вперед. Плавание серий отрезков спортивным способом кроль на груди в полной координации. Игра «Морской бой»	Плавательные доски, очки, гимнастические палки, нудлы
4.6	Кроль в полной координации.	1	03.12	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Плавание в полной координации способом кроль.	Спуск в воду. Рассматривание плаката «Плавание способом кроль нагруди» **Подводящие упражнения.** Передвижения в воде ранее изученными способами. Плавание спортивным способом «кроль на груди» в полной координации. Коррекционная игра: «Усатый сом».	Плавательные доски, очки, гимнастические палки, нудлы
4.7	Плавание способом кроль на груди.	1	10.12	Разминка 6. Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Согласование движений одной руки с дыханием. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону.	Спуск в воду. Рассматривание плаката «Плавание способом кроль нагруди» **Подводящие упражнения.** Передвижения в воде ранее изученными способами. Плавание спортивным способом «кроль на груди» в полной координации. Коррекционная игра: «Усатый сом».	Плавательные доски, очки, гимнастические палки, нудлы
V	***Проверка***					

	готовности плавательной способности.					
5.1	Проверка плавательной способности: плавание способом кроль.	1	17.12	Оценка плавательных способностей: плавание способом кроль.	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 «Краб носильщик»	Плавательные очки, карточки с показом.
5.2	Проверка плавательной способности: плавание способом кроль.	1	24.12	Оценка плавательных способностей: плавание способом кроль.	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 «Краб носильщик»	Плавательные очки, карточки с показом.
3 четверть						
	Плавание способом кроль на груди.					
5.6	Плавание облегченными способами. Т.Б. на занятии.	1	14.01	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Плавание	Спуск в воду. Беседа о пользе плавания. **Подводящие упражнения.** Передвижения в воде ранее изученными способами(бег, прыжки, упр-е «Мельница»).	Плавательные доски, очки, гимнастические палки, нудлы

				облегченными способами	**Разучивание.**Плавание спортивным способом «кроль на груди» Работа ногами как при кроле на держась руками за бортик, в сочетании с дыханием в скольжении. Упражнение «Медуза», «Звезда на груди». Работа ногами как при кроле на груди. Упражнение «Медуза», «Звезда на груди». Коррекционная игра: «Караси и карпы».	
5.7	Плавание кролем на груди за счет движений руками и ногами.	1	21.01	Разминка 7. Плавание способом Кроль на груди в сочетании с движениями рук и ног .	Спуск в воду. Беседа о пользе плавания. **Подводящие упражнения.** Передвижения в воде ранее изученными способами(бег, прыжки, упр-е «Мельница»). **Разучивание.**Плавание спортивным способом «кроль на груди» Работа ногами как при кроле на держась руками за бортик, в сочетании с дыханием в скольжении.Упражнение «Медуза», «Звезда на груди». Работа ногами как при кроле на груди.Упражнение «Медуза», «Звезда на груди». Коррекционная игра: «Караси и карпы».	Плавательные доски, очки.
5.8	Плавание кролем на груди за счет движений руками и ногами в сочетании	1	28.01	Разминка 7. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Передвижения в воде ранее изученными способами (бег, прыжки).	Плавательные доски, очки.

	с дыханием.				Упражнение «мельница»-вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притопыванием и без него, на месте и с продвижением вперед. Тоже упражнение, в положении наклонившись вперед. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием. Игра «Невод»	
5.9	Плавание кролем на груди в полной координации – контроль.	1	04.02	Разминка 7.Контрольное плавание кролем на груди. Игры по желанию детей. Свободное плавание.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** ОРУ в воде. Упражнение «мельница»-вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притопыванием и без него, на месте и с продвижением вперед. Плавание серий отрезков спортивным способом кроль на груди в полной координации. Игра «Морской бой»	Плавательные доски, очки.
5.10	Игры на воде.	1	11.02	Разминка 7. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации. Игры по желанию детей.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Специальные плавательные упражнения для рук и ног. Работа ногами как при плавании способом кроль на груди. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Рыбки и рыболов», «Охотники и утки», «Собиратели жемчуга».	Плавательные доски, очки.
VI	***«Водное поло»***					
6.1	Знакомство с	1	18.02	Разминка 8. Правила игры	Спуск в воду.	Ворота для игры, мяч,

	правилами и элементами игры «Водное поло».			«Водное поло», ее элементы.	**Подводящие упражнения.** Специальные плавательные упражнени-я для рук и ног. Работа ногами как при плавании способом кроль на груди. Правила игры «Водное поло», ее элементы.	очки плавательные.
6.2	Игра «Водное поло».	1	25.02	Разминка 8. Повторение правил игры «Водное поло». Самостоятельная игра	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Специальные плавательные упражнения для рук и ног. Повторение правил игры «Водное поло». Самостоятельная игра	Ворота для игры, мяч, очки плавательные.
VII	***Повороты.***					
7.1	Повороты при плавании на груди.	1	04.03	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Совершенствование выполнения поворотов при плавании на груди	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. **Разучивание** поворотов при плавании нагруди с 1-3 шагов от бортика, в шеренгах по широкому бортику.	Плавательные доски, очки.
7.2	Поворот при плавании на спине.	1	11.03	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Закрепление выполнения поворотов при плавании на спине.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. **Разучивание** поворотов при плавании на спине с 1-3 шагов от бортика, в шеренгах по широкому бортику.	Плавательные доски, очки.
4 четверть						

7.3	Плавание способом кроль на спине с поворотом. Т.Б. на занятии.	1	18.03	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на спине с поворотом.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Закрепление выполнения поворотов при плавании на спине.	Очки.
VIII	***Старт.***					
8.1	Старт из воды при плавании на груди.	1	01.04	Разминка 9. Спуск в воду спадом из положения сидя. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Старт из воды при плавании на груди.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Специальные плавательные упражнения для рук и ног. Работа ногами как при плавании способом кроль на груди. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Быстрые стрелы», «Переправа»	Плавательные доски, очки.
8.2	Старт из воды при плавании на спине.	1	08.04	Разминка 9. Спуск в воду спадом из положения сидя. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок).Обучение старту из воды при плавании на спине. Плавание способом кроль на груди в полной координации. Старт из воды при плавании на спине.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Специальные плавательные упражнения для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. **Разучивание**Скольжение на спине. **Повторение.** Скольжение на спине с плавательной доской. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Подводные лодки»	Плавательные доски, очки.
8.3	Старт с бортика.	1	15.04	Разминка 10. Спуск в воду спадом из положения сидя.	Спуск в воду. **Подводящие**	Плавательные доски, очки.

				Старт с бортика. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок).	**упражнения.**Совершенствование согласования движения рук, ног и дыхания при плавании различными способами. Совершенствование после толчка с бортика.	
8.4	Старт при плавании – контроль.	1	22.04	Контрольное выполнение стартов.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Плавание серий отрезков спортивным способом кроль на груди в полной координации. Игра «Морской бой»	Плавательные очки, шапочки.
8.5	Комплексное плавание (смена способов плавания).	1 1	06.05 13.05	Разминка 10. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Комплексное плавание (смена способов плавания - спортивный способ плавания кроль на груди на облегченный.).	Краткая 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**: Упражнение «звезда», «стрела», «поплавок», работа ногами как при кроле на груди и спине. Игра «Невод».	Мячи, тонущие игрушки.
8.6	Игры на воде.	1	20.05 27.05	Разминка 10. Игры по желанию детей с элементами старта. Свободное плавание.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Специальные плавательные упражнения рук и ног.	Мячи, тонущие игрушки.

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Основные виды учебной деятельности	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».	**Объяснение.** Правила поведения в бассейне. **Ознакомление.** Беседа. Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	Использование икт, презентация «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».
II	***Проверка готовности плавательной способности.***					
2.1	Проверка плавательной подготовленности.	1	10.09	Оценка плавательных способностей : вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	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.	Плавательные доски.

					Коррекционная игра «Краб носильщик».	
2.2	Проверка плавательной подготовленности.	1	17.09	Оценка плавательных способностей, выдох в воду, лежание на груди.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Ходьба и бег в воде по дну бассейна изученными ранее способами. Контрольное выполнение входа в воду, погружение в воду с задержкой дыхания, погружение с выдохом в воду, передвижение в воде шагом, бегом.	Плавательные доски.
III	***Совершенствование координационных возможностей в воде.***					
3.1	Гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	1	24.09	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».	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Ходьбаибег 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 «Краб носильщик»	Очки, плавательный круг.
3.2	Итоговое занятие.	1	01.10	Закрепление специальных плавательных упражнений (скольжение, гребковые	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Ходьбаи бег с гребковыми движениями рук	Очки, плавательный круг.

				движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду)	Контрольное плавание серий отрезков облегченным способом Коррекционная игра: «Жучок-паучок».	
3.3	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	1	08.10	Игра «Переправа», «Море волнуется».	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Специальные плавательные упражнения для рук и ног. Работа ногами как при плавании способом кроль на груди. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Быстрые стрелы», «Переправа».	Очки, плавательный круг.
IV	***Облегченные способы плавания.***					
4.1	Плавание облегченными способами в полной координации.	1	15.10	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».	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Передвижение в воде ранее изученными способами. **Разучивание:** Плавание облегченным способом в полной координации (кроль на груди без выноса рук.) **Повторение:** Упражнение «звезда», «стрелка», «поплавок». Игра «Караси и карпы». Свободное плавание.	Плавательные доски, очки.
4.2	Плавание за счет движений ногами на груди.	1	22.10	Специальные плавательные упражнения(звезда, медуза, поплавок). Работа ногами как при плавании кроль на	Спуск в воду. **Подводящие упражнения**. Специальные плавательные упражнения для рук и ног. Ходьба	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.

				груди.	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.	
2 четверть						
4.3	Плавание на груди за счет движений руками	1	05.11	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Работа одной рукой как при плавании кроль на груди.	Краткая беседа о способах плавания. Спуск в воду спадом из положения, сидя на бортике. **Подводящие упражнения.**Ходьба и бег ранее изученными способами. Специальные плавательные упражнения рук и ног. **Разучивание:** Плавание облегченным способом в сочетании с движениями рук (работа ног как при плавании на кроль без выноса рук). **Повторение:**упражнение «звезда», «стрела» Игры по желанию детей	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
4.4	Плавание на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	1	12.11	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Согласование движений одной руки с дыханием. Кроль с выдохом при повороте	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Передвижения в воде ранее изученными способами (бег, прыжки). Упражнение «мельница»-вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притопыванием и без него, на месте и с	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.

				головы в каждую сторону.	продвижением вперед. Тоже упражнение, в положении наклонившись вперед. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием. Игра «Невод»	
4.5	Плавание способом кроль в полной координации.	1 1	19.11 26.11	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Плавание в полной координации способом кроль.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**ОРУ в воде. Упражнение «мельница»-вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притоптыванием и без него, на месте и с продвижением вперед. Плавание серий отрезков спортивным способом кроль на груди в полной координации. Игра «Морской бой»	Плавательные доски, очки, гимнастические палки, нудлы
4.6	Кроль в полной координации.	1	03.12	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Плавание в полной координации способом кроль.	Спуск в воду. Рассматривание плаката «Плавание способом кроль нагруди» **Подводящие упражнения.** Передвижения в воде ранее изученными способами. Плавание спортивным способом «кроль на груди» в полной координации. Коррекционная игра: «Усатый сом».	Плавательные доски, очки, гимнастические палки, нудлы
4.7	Плавание способом кроль на груди.	1	10.12	Разминка 6. Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Согласование движений одной руки с дыханием. Кроль с выдохом при повороте	Спуск в воду. Рассматривание плаката «Плавание способом кроль нагруди» **Подводящие упражнения.** Передвижения в воде ранее изученными способами. Плавание спортивным способом	Плавательные доски, очки, гимнастические палки, нудлы

				головы в каждую сторону.	«кроль на груди» в полной координации. Коррекционная игра: «Усатый сом».	
V	***Проверка готовности плавательной способности.***					
5.1	Проверка плавательной способности: плавание способом кроль.	1	17.12	Оценка плавательных способностей: плавание способом кроль.	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 «Краб носильщик»	Плавательные очки, карточки с показом.
5.2	Проверка плавательной способности: плавание способом кроль.	1	24.12	Оценка плавательных способностей: плавание способом кроль.	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 «Краб носильщик»	Плавательные очки, карточки с показом.
3 четверть						
	Плавание способом кроль на груди.					
5.6	Плавание облегченными	1	14.01	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения	Спуск в воду. Беседа о пользе плавания.	Плавательные доски, очки, гимнастические

	способами. Т.Б. на занятии.			(звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Плавание облегченными способами	**Подводящие упражнения.** Передвижения в воде ранее изученными способами(бег, прыжки, упр-е «Мельница»). **Разучивание.**Плавание спортивным способом «кроль на груди» Работа ногами как при кроле на держась руками за бортик, в сочетании с дыханием в скольжении..Упражнение «Медуза», «Звезда на груди». Работа ногами как при кроле на груди. Упражнение «Медуза», «Звезда на груди». Коррекционная игра: «Караси и карпы».	палки, нудлы
5.7	Плавание кролем на груди за счет движений руками и ногами.	1	21.01	Разминка 7. Плавание способом Кроль на груди в сочетании с движениями рук и ног .	Спуск в воду. Беседа о пользе плавания. **Подводящие упражнения.** Передвижения в воде ранее изученными способами(бег, прыжки, упр-е «Мельница»). **Разучивание.**Плавание спортивным способом «кроль на груди» Работа ногами как при кроле на держась руками за бортик, в сочетании с дыханием в скольжении.Упражнение «Медуза», «Звезда на груди». Работа ногами как при кроле на груди .Упражнение «Медуза», «Звезда на груди». Коррекционная игра: «Караси и карпы».	Плавательные доски, очки.

5.8	Плавание кролем на груди за счет движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	1	28.01	Разминка 7. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Передвижения в воде ранее изученными способами (бег, прыжки). Упражнение «мельница»-вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притопыванием и без него, на месте и с продвижением вперед. Тоже упражнение, в положении наклонившись вперед. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием. Игра «Невод»	Плавательные доски, очки.
5.9	Плавание кролем на груди в полной координации – контроль.	1	04.02	Разминка 7.Контрольное плавание кролем на груди. Игры по желанию детей. Свободное плавание.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** ОРУ в воде. Упр-е «мельница»-вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притопыванием и без него, на месте и с продвижением вперед. Плавание серий отрезков спортивным способом кроль на груди в полной координации. Игра «Морской бой»	Плавательные доски, очки.
5.10	Игры на воде.	1	11.02	Разминка 7. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации. Игры по желанию детей.	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: «Рыбки и	Плавательные доски, очки.

					рыболов», «Охотники и утки», «Собиратели жемчуга».	
VI	***«Водное поло»***					
6.1	Знакомство с правилами и элементами игры «Водное поло».	1	18.02	Разминка 8. Правила игры «Водное поло», ее элементы.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Работа ногами как при плавании способом кроль на груди. Правила игры «Водное поло», ее элементы.	Ворота для игры, мяч, очки плавательные.
6.2	Игра «Водное поло».	1	25.02	Разминка 8. Повторение правил игры «Водное поло». Самостоятельная игра	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Повторение правил игры «Водное поло». Самостоятельная игра	Ворота для игры, мяч, очки плавательные.
VII	***Повороты.***					
7.1	Повороты при плавании на груди.	1	04.03	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Совершенствование выполнения поворотов при плавании на груди	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. **Разучивание** поворотов при плавании нагруди с 1-3 шагов от бортика, в шеренгах по широкому бортику.	Плавательные доски, очки.
7.2	Поворот при плавании на спине.	1 1	11.03 18.03	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной	Плавательные доски, очки.

				Закрепление выполнения поворотов при плавании на спине.	координации. **Разучивание** поворотов при плавании на спине с 1-3 шагов от бортика, в шеренгах по широкому бортику.	
4 четверть						
7.3	Плавание способом кроль на спине с поворотом. Т.Б. на занятии.	1	01.04	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на спине с поворотом.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Закрепление выполнения поворотов при плавании на спине.	Очки.
VIII	***Старт.***					
8.1	Старт из воды при плавании на груди.	1	08.04	Разминка 9. Спуск в воду спадом из положения сидя. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Старт из воды при плавании на груди.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Специальные плавательные упражнения для рук и ног. Работа ногами как при плавании способом кроль на груди. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Быстрые стрелы», «Переправа»	Плавательные доски, очки.
8.2	Старт из воды при плавании на спине.	1	15.04	Разминка 9. Спуск в воду спадом из положения сидя. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок).Обучение старту из воды при плавании на спине. Плавание способом кроль на груди в полной координации. Старт из	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. **Разучивание**Скольжение на спине. **Повторение.** Скольжение на спине с плавательной доской. Свободное плавание.	Плавательные доски, очки.

				воды при плавании на спине.	Коррекционная игра: «Подводные лодки»	
8.3	Старт при плавании – контроль.	1	22.04	Контрольное выполнение стартов.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Плавание серий отрезков спортивным способом кроль на груди в полной координации. Игра «Морской бой»	Плавательные очки, шапочки.
8.4	Комплексное плавание (смена способов плавания).	1 1	06.05 13.05	Разминка 10. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Комплексное плавание (смена способов плавания - спортивный способ плавания кроль на груди на облегченный.).	Краткая 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», работа ногами как при кроле на груди и спине. Игра «Невод».	Мячи, тонущие игрушки.
8.5	Игры на воде.	1	20.05 27.05	Разминка 10. Игры по желанию детей с элементами старта. Свободное плавание.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Специальные плавательные упражнения рук и ног.	Мячи, тонущие игрушки.

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Основные виды учебной деятельности	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».	**Объяснение.** Правила поведения в бассейне. **Ознакомление.** Беседа. Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	Использование икт, презентация «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».
II	***Проверка готовности плавательной способности.***	3				
2.1	Проверка плавательной подготовленности.	1	10.09	Оценка плавательных способностей : вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	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 «Краб носильщик».	Плавательные доски.
2.2	Проверка	1	17.09	Оценка плавательных	Спуск в воду.	Плавательные доски.

	плавательной подготовленности.			способностей, выдох в воду, лежание на груди.	**Подводящие упражнения.** Ходьба и бег в воде по дну бассейна изученными ранее способами. Контрольное выполнение входа в воду, погружение в воду с задержкой дыхания, погружение с выдохом в воду, передвижение в воде шагом, бегом.	
III	***Совершенствование координационных возможностей в воде.***					
3.1	Гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	1	24.09	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».	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Ходьбаибег 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 «Краб носильщик»	Очки, плавательный круг.
3.2	Итоговое занятие.	1	01.10	Закрепление специальных плавательных упражнений (скольжение, гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду)	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Ходьба и бег с гребковыми движениями рук Контрольное плавание серий отрезков облегченным способом Коррекционная игра: «Жучок-	Очки, плавательный круг.

					паучок».	
3.3	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	1	08.10	Игра «Переправа», «Море волнуется».	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Специальные плавательные упражнения для рук и ног. Работа ногами как при плавании способом кроль на груди. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Быстрые стрелы», «Переправа».	Очки, плавательный круг.
IV	***Облегченные способы плавания.***					
4.1	Плавание облегченными способами в полной координации.	1	15.10	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».	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Передвижение в воде ранее изученными способами. **Разучивание:** Плавание облегченным способом в полной координации (кроль на груди без выноса рук.) **Повторение:** Упражнение «звезда», «стрелка», «поплавок». Игра «Караси и карпы». Свободное плавание.	Плавательные доски, очки.
4.2	Плавание за счет движений ногами на груди.	1	22.10	Специальные плавательные упражнения(звезда, медуза, поплавок). Работа ногами как при плавании кроль на груди.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения**. Специальные плавательные упражнения для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. **Разучивание:**Плавание на спине с плавательной доской.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.

					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.	
2 четверть						
4.3	Плавание на груди за счет движений руками	1	05.11	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Работа одной рукой как при плавании кроль на груди.	Краткая беседа о способах плавания. Спуск в воду спадом из положения, сидя на бортике. **Подводящие упражнения.**Ходьба и бег ранее изученными способами. Специальные плавательные упражнения рук и ног. **Разучивание:** Плавание облегченным способом в сочетании с движениями рук (работа ног как при плавании на кроль без выноса рук). **Повторение:**упражнение «звезда», «стрела» Игры по желанию детей	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
4.4	Плавание на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	1	12.11	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Согласование движений одной руки с дыханием. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Передвижения в воде ранее изученными способами (бег, прыжки). Упражнение «мельница»-вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притопыванием и без него, на месте и с продвижением вперед. Тоже упражнение, в положении наклонившись вперед.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.

					Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием. Игра «Невод»	
4.5	Плавание способом кроль в полной координации.	1 1	19.11 26.11	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Плавание в полной координации способом кроль.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**ОРУ в воде. Упражнение «мельница»-вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притоптыванием и без него, на месте и с продвижением вперед. Плавание серий отрезков спортивным способом кроль на груди в полной координации. Игра «Морской бой»	Плавательные доски, очки, гимнастические палки, нудлы
4.6	Кроль в полной координации.	1	03.12	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Плавание в полной координации способом кроль.	Спуск в воду. Рассматривание плаката «Плавание способом кроль нагруди» **Подводящие упражнения.** Передвижения в воде ранее изученными способами. Плавание спортивным способом «кроль на груди» в полной координации. Коррекционная игра: «Усатый сом».	Плавательные доски, очки, гимнастические палки, нудлы
4.7	Плавание способом кроль на груди.	1	10.12	Разминка 6. Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Согласование движений одной руки с дыханием. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону.	Спуск в воду. Рассматривание плаката «Плавание способом кроль нагруди» **Подводящие упражнения.** Передвижения в воде ранее изученными способами. Плавание спортивным способом «кроль на груди» в полной координации. Коррекционная игра: «Усатый сом».	Плавательные доски, очки, гимнастические палки, нудлы

V	***Проверка готовности плавательной способности.***					
5.1	Проверка плавательной способности: плавание способом кроль.	1	17.12	Оценка плавательных способностей: плавание способом кроль.	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 «Краб носильщик»	Плавательные очки, палки, нудлы
5.2	Проверка плавательной способности: плавание способом кроль.	1	24.12	Оценка плавательных способностей: плавание способом кроль.	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 «Краб носильщик»	Плавательные очки, палки, нудлы
3 четверть						
	Плавание способом кроль на груди.					
5.6	Плавание облегченными способами. Т.Б. на занятии.	1	14.01	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами	Спуск в воду. Беседа о пользе плавания. **Подводящие упражнения.**Передвижения в воде ранее изученными способами(бег,	Плавательные доски, очки, гимнастические палки, нудлы

				дыхания. Плавание облегченными способами	прыжки, упр-е «Мельница»). **Разучивание.**Плавание спортивным способом «кроль на груди» Работа ногами как при кроле на держась руками за бортик, в сочетании с дыханием в скольжении..Упражнение «Медуза», «Звезда на груди». Работа ногами как при кроле на груди. Упражнение «Медуза», «Звезда на груди». Коррекционная игра: «Караси и карпы».	
5.7	Плавание кролем на груди за счет движений руками и ногами.	1	21.01	Разминка 7. Плавание способом Кроль на груди в сочетании с движениями рук и ног .	Спуск в воду. Беседа о пользе плавания. **Подводящие упражнения.** Передвижения в воде ранее изученными способами(бег, прыжки, упр-е «Мельница»). **Разучивание.**Плавание спортивным способом «кроль на груди» Работа ногами как при кроле на держась руками за бортик, в сочетании с дыханием в скольжении.Упражнение «Медуза», «Звезда на груди». Работа ногами как при кроле на груди .Упражнение «Медуза», «Звезда на груди». Коррекционная игра: «Караси и карпы».	Плавательные доски, очки.
5.8	Плавание кролем на груди за счет движений руками	1	28.01	Разминка 7. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Передвижения в воде	Плавательные доски, очки.

	и ногами в сочетании с дыханием.			Движения руками и ногами в полной координации.	ранее изученными способами (бег, прыжки). Упражнение «мельница»-вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притопыванием и без него, на месте и с продвижением вперед. Тоже упражнение, в положении наклонившись вперед. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием. Игра «Невод»	
5.9	Плавание кролем на груди в полной координации – контроль.	1	04.02	Разминка 7.Контрольное плавание кролем на груди. Игры по желанию детей. Свободное плавание.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** ОРУ в воде. Упражнение «мельница»-вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притопыванием и без него, на месте и с продвижением вперед. Плавание серий отрезков спортивным способом кроль на груди в полной координации. Игра «Морской бой»	Плавательные доски, очки.
5.10	Игры на воде.	1	11.02	Разминка 7. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации. Игры по желанию детей.	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: «Рыбки и рыболов», «Охотники и утки», «Собиратели жемчуга».	Плавательные доски, очки.

VI	***«Водное поло»***					
6.1	Знакомство с правилами и элементами игры «Водное поло».	1	18.02	Разминка 8. Правила игры «Водное поло», ее элементы.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Работа ногами как при плавании способом кроль на груди. Правила игры «Водное поло», ее элементы.	Ворота для игры, мяч, очки плавательные.
6.2	Игра «Водное поло».	1	25.02	Разминка 8. Повторение правил игры «Водное поло». Самостоятельная игра	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Повторение правил игры «Водное поло». Самостоятельная игра	Ворота для игры, мяч, очки плавательные.
VII	***Повороты.***					
7.1	Повороты при плавании на груди.	1	04.03	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Совершенствование выполнения поворотов при плавании на груди	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. **Разучивание** поворотов при плавании нагруди с 1-3 шагов от бортика, в шеренгах по широкому бортику.	Плавательные доски, очки.
7.2	Поворот при плавании на спине.	1 1	11.03 18.03	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Закрепление выполнения поворотов при плавании на	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. **Разучивание**поворотов при	Плавательные доски, очки.

				спине.	плавании на спине с 1-3 шагов от бортика, в шеренгах по широкому бортику.	
4 четверть						
7.3	Плавание способом кроль на спине с поворотом. Т.Б. на занятии.	1	01.04	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на спине с поворотом.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Закрепление выполнения поворотов при плавании на спине.	Очки.
VIII	***Старт.***					
8.1	Старт из воды при плавании на груди.	1	08.04	Разминка 9. Спуск в воду спадом из положения сидя. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Старт из воды при плавании на груди.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Специальные плавательные упражнения для рук и ног. Работа ногами как при плавании способом кроль на груди. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Быстрые стрелы», «Переправа»	Плавательные доски, очки.
8.2	Старт из воды при плавании на спине.	1	15.04	Разминка 9. Спуск в воду спадом из положения сидя. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок).Обучение старту из воды при плавании на спине. Плавание способом кроль на груди в полной координации. Старт из воды при плавании на	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.**Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. **Разучивание**Скольжение на спине. **Повторение.** Скольжение на спине с плавательной доской. Свободное плавание. Коррекционная игра: «Подводные	Плавательные доски, очки.

				спине.	лодки»	
8.3	Старт при плавании – контроль.	1	22.04	Контрольное выполнение стартов.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Плавание серий отрезков спортивным способом кроль на груди в полной координации. Игра «Морской бой»	Плавательные очки, шапочки.
8.4	Комплексное плавание (смена способов плавания).	1 1	06.05 13.05	Разминка 10. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Комплексное плавание (смена способов плавания - спортивный способ плавания кроль на груди на облегченный.).	Краткая 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**: Упражнение «звезда», «стрела», «поплавок», работа ногами как при кроле на груди и спине. Игра «Невод».	Мячи, тонущие игрушки.
8.5	Игры на воде.	1	20.05 27.05	Разминка 10. Игры по желанию детей с элементами старта. Свободное плавание.	Спуск в воду. **Подводящие упражнения.** Специальные плавательные упражнения рук и ног.	Мячи, тонущие игрушки.

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы	Дата	Содержание темы	Оборудование
			1 четверть		
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. Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	Использование икт, презентация «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».
II	***Проверка готовности плавательной способности.***	2			
2.1	Проверка плавательной подготовленности.	1	13.09	Оценка плавательных способностей : вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	Плавательные доски.
2.2	Диагностическое обследование.	1	20.09	Оценка плавательных способностей.	Плавательные доски, очки.
III	***Облегченные способы плавания.***	2			
3.1	Плавание облегченными способами в полной координации.	1	27.09	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.
3.2	Итоговое занятие. Игры с использованием облегченных способов	1	04.10	Плавание облегченным способом плавания в полной координации Игра «Переправа», «Быстрые стрелы».	Плавательные доски, очки.

	плавания.				
IV	***Спортивный способ плавания кроль.***				
4.1	Плавание за счет движений ногами на груди.	1	11.10	Специальные плавательные упражнения(звезда, медуза, поплавок). Работа ногами как при плавании кроль на груди.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
4.2	Плавание способом кроль на груди за счет движений ногами в сочетании с дыханием.	1	18.10	Разминка 6.Специальные плавательные упражнения(звезда, медуза, поплавок). Работа ногами как при плавании кроль на груди. Игры по желанию детей.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
4.3	Кроль на груди – движения ногами в сочетании с дыханием.	1	25.10	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Работа ногами как при плавании кроль на груди. Игры по желанию детей.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
2 четверть					
4.4	Кроль на груди за счет движений руками	1	08.11	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Работа одной рукой как при плавании кроль на груди.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
4.5	Кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	1	15.11	Разминка б. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Согласование движений одной руки с дыханием. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону.	Плавательные доски, очки, гимнастические
4.6	Кроль на груди в полной координации.	1	22.11	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Согласование движений одной руки с дыханием. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.

4.7	Итоговое занятие.	1	29.11	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения(звезда, медуза, поплавок). Контрольное проплывание максимально возможного расстояния способом кроль на груди в полной координации.	Плавательные доски, очки.
4.8	Плавание серий отрезков способом кроль на груди.	1 1	06.12 13.12	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль в полной координации 14-28 м.	Плавательные доски, очки.
V	***Проверка готовности плавательной способности.***				
5.1	Диагностическое обследование.	1	20.12	Оценка плавательных способностей: плавание способом кроль.	Плавательные очки, карточки с показом.
5.2	Проверка плавательной способности: плавание способом кроль.	1	27.12	Оценка плавательных способностей: плавание способом кроль.	Плавательные очки, карточки с показом.
3 четверть					
5.3	Эстафетное плавание. Т.Б. на занятии.	1	10.01	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации. Эстафетное плавание.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
5.4	Плавание кролем на груди в полной координации.	1 1	17.01 24.01	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Согласование движений одной руки с дыханием. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации.	Плавательные доски, очки.
5.5	Плавание кролем на спине в полной координации.	1	31.01	Разминка 7. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации.	Плавательные доски, очки.

5.6	Игры на воде.	1	07.02	Разминка 10. Игры по желанию детей с элементами старта. Свободное плавание.	Мячи, тонущие игрушки.
VI	***«Водное поло»***				
6.1	Повторение правил игры «Водное поло».	1	14.02	Разминка 8. Правила игры «Водное поло».	Ворота для игры, мяч, очки плавательные.
6.2	Самостоятельная игра «Водное поло»	1	21.02	Разминка 8. Правила игры «Водное поло».	Ворота для игры, мяч, очки плавательные.
VII	***Повороты.***	3			
7.1	Поворот при плавании на груди.	1	28.02	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Разучивание поворотов при плавании на груди с 1-3 шагов от бортика, в шеренгах по широкому бортику.	Плавательные доски, очки.
7.2	Поворот при плавании на спине.	1	07.03	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Разучивание поворотов при плавании на спине с 1-3 шагов от бортика, в шеренгах по широкому бортику.	Плавательные доски, очки.
7.3	Повороты при плавании – контроль. Игры на воде.	1 1	14.03 21.03	Разминка 9. Спуск в воду спадом из положения сидя.. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Контрольное выполнение поворотов при плавании способом кроль на спине и груди .	Плавательные доски, очки.
4 четверть					
VIII	***Старт.***				
8.1	Старт из воды при плавании на груди.	1	04.04	Разминка 9. Спуск в воду спадом из положения сидя. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди	Плавательные доски, очки.

				в полной координации. Старт из воды при плавании на груди.	
8.2	Старт из воды при плавании на спине.	1	11.04	Разминка 9. Спуск в воду спадом из положения сидя. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Обучение старту из воды при плавании на спине. Плавание способом кроль на груди в полной координации. Совершенствование старта из воды при плавании на спине.	Плавательные доски, очки.
8.3	Старт с бортика.	1	18.04	Разминка 10. Спуск в воду спадом из положения сидя. Старт с бортика. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Обучение старту из воды при плавании на спине. Плавание способом кроль на груди в полной координации. Совершенствование старта из воды при плавании на груди.	Плавательные доски, очки.
8.4	Старт в плавании – контроль.	1	25.04	Контрольное выполнение стартов.	Плавательные очки, купальные шапочки.
8.5	Эстафетное плавание	1	16.05	Теоретические сведения. ОРУ и специальные упражнения в воде. Игра-соревнование: «Кто быстрее» 1.«кроль» на груди, обратно 2.«кроль» на спине. Плавание вольным стилем без учёта времени. Игра: «Невод».	Плавательные очки, купальные шапочки.
8.6	Игра «Водное поло».	1	23.05	Разминка 10. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Правила игры. Игра.	Плавательные очки, купальные шапочки, мяч, ворота.

Календарно-тематическое планирование

9 «А» класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы	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.***				
2.1	Проверка плавательной подготовленности.	1	11.09	Оценка плавательных способностей : вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	Плавательные доски.
2.2	Диагностическое обследование.	1	18.09	Оценка плавательных способностей.	Плавательные доски, очки.
III	***Облегченные способы плавания.***	2			
3.1	Плавание облегченными способами в полной координации.	1	25.09	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.
3.2	Итоговое занятие. Игры с использованием облегченных способов	1	02.10	Плавание облегченным способом плавания в полной координации Игра «Переправа», «Быстрые стрелы».	Плавательные доски, очки.

	плавания.				
IV	***Спортивный способ плавания кроль.***				
4.1	Плавание за счет движений ногами на груди.	1	09.10	Специальные плавательные упражнения(звезда, медуза, поплавок). Работа ногами как при плавании кроль на груди.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
4.2	Плавание способом кроль на груди за счет движений ногами в сочетании с дыханием.	1	16.10	Разминка 6.Специальные плавательные упражнения(звезда, медуза, поплавок). Работа ногами как при плавании кроль на груди. Игры по желанию детей.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
4.3	Кроль на груди – движения ногами в сочетании с дыханием.	1	23.10	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Работа ногами как при плавании кроль на груди. Игры по желанию детей.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
2 четверть					
4.4	Кроль на груди за счет движений руками	1 1	06.11 13.11	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Работа одной рукой как при плавании кроль на груди.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
4.5	Кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	1	20.11	Разминка б. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Согласование движений одной руки с дыханием. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону.	Плавательные доски, очки, гимнастические
4.6	Кроль на груди в полной координации.	1	27.11	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Согласование движений одной руки с дыханием. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.

4.7	Итоговое занятие.	1	04.12	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Контрольное проплывание максимально возможного расстояния способом кроль на груди в полной координации.	Плавательные доски, очки.
4.8	Плавание серий отрезков способом кроль на груди.	1	11.12	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль в полной координации 14-28 м.	Плавательные доски, очки.
V	***Проверка готовности плавательной способности.***				
5.1	Диагностическое обследование.	1	18.12	Оценка плавательных способностей: плавание способом кроль.	Плавательные очки, карточки с показом.
5.2	Проверка плавательной способности: плавание способом кроль.	1	25.12	Оценка плавательных способностей: плавание способом кроль.	Плавательные очки, карточки с показом.
3 четверть					
5.3	Эстафетное плавание. Т.Б. на занятии.	1	15.01	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации. Эстафетное плавание.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
5.4	Плавание кролем на груди в полной координации.	1	22.01	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Согласование движений одной руки с дыханием. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации.	Плавательные доски, очки.
5.5	Плавание кролем на спине в полной координации.	1	29.01	Разминка 7. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации.	Плавательные доски, очки.

5.6	Игры на воде.	1	05.02	Разминка 10. Игры по желанию детей с элементами старта. Свободное плавание.	Мячи, тонущие игрушки.
VI	***«Водное поло»***	2			
6.1	Повторение правил игры «Водное поло».	1	12.02	Разминка 8. Правила игры «Водное поло».	Ворота для игры, мяч, очки плавательные.
6.2	Самостоятельная игра «Водное поло»	1	19.02	Разминка 8. Правила игры «Водное поло».	Ворота для игры, мяч, очки плавательные.
VII	***Повороты.***				
7.1	Поворот при плавании на груди.	1	26.02	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Разучивание поворотов при плавании на груди с 1-3 шагов от бортика, в шеренгах по широкому бортику.	Плавательные доски, очки.
7.2	Поворот при плавании на спине.	1	05.03	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Разучивание поворотов при плавании на спине с 1-3 шагов от бортика, в шеренгах по широкому бортику.	Плавательные доски, очки.
7.3	Повороты при плавании – контроль. Игры на воде.	1 1	12.03 19.03	Разминка 9. Спуск в воду спадом из положения сидя.. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Контрольное выполнение поворотов при плавании способом кроль на спине и груди .	Плавательные доски, очки.
4 четверть					
VIII	***Старт.***				
8.1	Старт из воды при плавании на груди.	1	02.04	Разминка 9. Спуск в воду спадом из положения сидя. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди	Плавательные доски, очки.

				в полной координации. Старт из воды при плавании на груди.	
8.2	Старт из воды при плавании на спине.	1	09.04	Разминка 9. Спуск в воду спадом из положения сидя. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок).Обучение старту из воды при плавании на спине. Плавание способом кроль на груди в полной координации. Совершенствование старта из воды при плавании на спине.	Плавательные доски, очки.
8.3	Старт с бортика.	1	16.04	Разминка 10. Спуск в воду спадом из положения сидя. Старт с бортика. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Обучение старту из воды при плавании на спине. Плавание способом кроль на груди в полной координации. Совершенствование старта из воды при плавании на груди.	Плавательные доски, очки.
8.4	Старт в плавании – контроль.	1 1	23.04 30.04	Контрольное выполнение стартов.	Плавательные очки, купальные шапочки.
8.5	Эстафетное плавание	1	07.05	Теоретические сведения. ОРУ и специальные упражнения в воде. Игра-соревнование: «Кто быстрее» 1.«кроль» на груди, обратно 2.«кроль» на спине. Плавание вольным стилем без учёта времени. Игра: «Невод».	Плавательные очки, купальные шапочки.
8.6	Игра «Водное поло».	1 1	14.05 21.05	Разминка 10. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Правила игры. Игра.	Плавательные очки, купальные шапочки, мяч, ворота.
IX	***Проверка готовности плавательной способности.***	1			
9.1	Проверка плавательной подготовленности.	1	28.05	Оценка плавательных способностей: лежание, всплывание, плавание способом кроль в	Плавательные доски.

				полной координации.	

Календарно-тематическое планирование

9 «Б» класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы	Дата	Содержание темы	Оборудование
1 четверть					
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	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.***	2			
2.1	Проверка плавательной подготовленности.	1	12.09	Оценка плавательных способностей: вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	Плавательные доски.
2.2	Диагностическое обследование.	1	19.09	Оценка плавательных способностей.	Плавательные доски, очки.
III	***Облегченные способы плавания.***	2			
3.1	Плавание облегченными способами в полной координации.	1	26.09	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.
3.2	Итоговое занятие. Игры с	1	03.10	Плавание облегченным способом плавания в	Плавательные доски,

	использованием облегченных способов плавания.			полной координации Игра «Переправа», «Быстрые стрелы».	очки.
IV	***Спортивный способ плавания кроль.***				
4.1	Плавание за счет движений ногами на груди.	1	10.10	Специальные плавательные упражнения(звезда, медуза, поплавок). Работа ногами как при плавании кроль на груди.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
4.2	Плавание способом кроль на груди за счет движений ногами в сочетании с дыханием.	1	17.10	Разминка 6.Специальные плавательные упражнения(звезда, медуза, поплавок). Работа ногами как при плавании кроль на груди. Игры по желанию детей.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
4.3	Кроль на груди – движения ногами в сочетании с дыханием.	1	24.10	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Работа ногами как при плавании кроль на груди. Игры по желанию детей.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
2 четверть					
4.4	Кроль на груди за счет движений руками	1 1	07.11 14.11	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Работа одной рукой как при плавании кроль на груди.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
4.5	Кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	1	21.11	Разминка б. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Согласование движений одной руки с дыханием. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону.	Плавательные доски, очки, гимнастические
4.6	Кроль на груди в полной координации.	1	28.11	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Согласование движений одной руки с дыханием. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.

				Движения руками и ногами в полной координации.	
4.7	Итоговое занятие.	1	05.12	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Контрольное проплывание максимально возможного расстояния способом кроль на груди в полной координации.	Плавательные доски, очки.
4.8	Плавание серий отрезков способом кроль на груди.	1	12.12	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль в полной координации 14-28 м.	Плавательные доски, очки.
V	***Проверка готовности плавательной способности.***				
5.1	Диагностическое обследование.	1	19.12	Оценка плавательных способностей: плавание способом кроль.	Плавательные очки, карточки с показом.
5.2	Проверка плавательной способности: плавание способом кроль.	1	26.12	Оценка плавательных способностей: плавание способом кроль.	Плавательные очки, карточки с показом.
3 четверть					
5.3	Эстафетное плавание. Т.Б. на занятии.	1	09.01	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации. Эстафетное плавание.	Плавательные доски, очки, гимнастические палки.
5.4	Плавание кролем на груди в полной координации.	1 1	16.01 23.01	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Согласование движений одной руки с дыханием. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации.	Плавательные доски, очки.
5.5	Плавание кролем на спине в	1	30.01	Разминка 7. Кроль с выдохом при повороте	Плавательные доски,

	полной координации.			головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации.	очки.
5.6	Игры на воде.	1	06.02	Разминка 10. Игры по желанию детей с элементами старта. Свободное плавание.	Мячи, тонущие игрушки.
VI	***«Водное поло»***				
6.1	Повторение правил игры «Водное поло».	1	13.02	Разминка 8. Правила игры «Водное поло».	Ворота для игры, мяч, очки плавательные.
6.2	Самостоятельная игра «Водное поло»	1	20.02	Разминка 8. Правила игры «Водное поло».	Ворота для игры, мяч, очки плавательные.
VII	***Повороты.***				
7.1	Поворот при плавании на груди.	1	27.02	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Разучивание поворотов при плавании на груди с 1-3 шагов от бортика, в шеренгах по широкому бортику.	Плавательные доски, очки.
7.2	Поворот при плавании на спине.	1	06.03	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Разучивание поворотов при плавании на спине с 1-3 шагов от бортика, в шеренгах по широкому бортику.	Плавательные доски, очки.
7.3	Повороты при плавании – контроль.Игры на воде.	1 1	13.03 20.03	Разминка 9. Спуск в воду спадом из положения сидя.. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Контрольное выполнение поворотов при плавании способом кроль на спине и груди .	Плавательные доски, очки.
4 четверть					
VIII	***Старт.***				
8.1	Старт из воды при плавании	1	03.04	Разминка 9. Спуск в воду спадом из положения сидя. Специальные плавательные	Плавательные доски, очки.

	на груди.			упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Старт из воды при плавании на груди.	
8.2	Старт из воды при плавании на спине.	1	10.04	Разминка 9. Спуск в воду спадом из положения сидя. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок).Обучение старту из воды при плавании на спине. Плавание способом кроль на груди в полной координации. Совершенствование старта из воды при плавании на спине.	Плавательные доски, очки.
8.3	Старт с бортика.	1	17.04	Разминка 10. Спуск в воду спадом из положения сидя. Старт с бортика. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Обучение старту из воды при плавании на спине. Плавание способом кроль на груди в полной координации. Совершенствование старта из воды при плавании на груди.	Плавательные доски, очки.
8.4	Старт в плавании – контроль.	1	24.04	Контрольное выполнение стартов.	Плавательные очки, купальные шапочки.
8.5	Эстафетное плавание	1	15.05	Теоретические сведения. ОРУ и специальные упражнения в воде. Игра-соревнование: «Кто быстрее» 1.«кроль» на груди, обратно 2.«кроль» на спине. Плавание вольным стилем без учёта времени. Игра: «Невод».	Плавательные очки, купальные шапочки.
8.6	Игра «Водное поло».	1 1	22.05 29.05	Разминка 10. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Правила игры. Игра.	Плавательные очки, купальные шапочки, мяч, ворота.

7. Описание материально-технического оборудования

Наглядность:

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

Оборудование:

1. Плавательные доски
2. Плавательные шапочки
3. Плавательные очки
4. Тонущие игрушки
5. Ласты
6. Мячи резиновые
7. Массажная дорожка
8. Тактильная дорожка
9. Нудлы
10. Корзина для баскетбола
11. Гимнастические палки
12. Карточки – схемы с показом плавательных упражнений
13. Плакаты с показом стилей плавания

Основная и дополнительная литература:

1.Программы специальной (коррекционной) образовательной школы обучающихся с умственной отсталостью под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
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. Мастюкова, Певзнер.
6.Как научить детей плавать. Т. И. Осокина. М. 1985 г.