

**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
занятий «Плавание»
для обучающихся 2, 3-4 класс-комплект**

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.

Содержание программы:

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Личностные результаты освоения учебного предмета
5. Содержание учебного предмета
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
7. Описание материально-технического оборудования

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

У детей с нарушением интеллекта локально поражены отделы головного мозга, отвечающие за координацию движений, за такие психические процессы как память, внимание. У большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) выражено деформирование процесса возбуждения над торможением. В результате систематических занятий плаванием увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность нервной системы, отчего дети с нарушением интеллекта становятся более уравновешенными, лучше контролируют свое поведение и быстрее приспосабливаются к новым видам деятельности в различной обстановке.

Повышенное воздействие физических нагрузок, переносимых организмом, занимающихся спортивным плаванием, способствует более высокому проявлению морально-волевых качеств, закаливает волю, воспитывает твердый характер. Это немаловажный фактор в повседневной жизни.

Данный комплекс занятий «Плавания» позволяет ознакомить и обучить основам техники спортивного плавания: кроль на груди, на спине, где дыхательные процессы облегчены. В начале изучается работа ног, рук с особенностями дыхания, затем согласованность движений, включая спорт и поворот.

Цели и задачи.

Цель: Обучение детей, с отклонением в развитии, плаванию; закаливание и укрепление детского организма; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем); формирование положительной мотивации к физическим упражнениям на воде.

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 обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках по плаванию.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания. Достаточно времени в ней отводится и на развитие основных физических качеств выполнением

упражнений на суше. В течение года в каждой возрастной группе проводится диагностическое обследование детей по плавательной подготовленности. Диагностирование проводится по следующим параметрам:

1. Вход в воду.
2. Передвижение в воде различными способами (шагом, бегом, в полуприседе).
3. Погружение в воду (полное погружение, глубокий выдох, уверенное выполнение, свободное погружение без опоры).
4. Лежание на воде (звезда, скольжение на груди и спине, медуза).
5. Кроль на груди (ритмичные безостановочные движения ног, рук, уверенное правильное дыхание, уверенное выполнение упражнения).
6. Старт (из воды, с тумбы).
7. Повороты (кроль на груди и спине).

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.

Форма занятий: групповая;

Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа

<i>класс</i>	<i>1четверть</i>	<i>2четверть</i>	<i>3четверть</i>	<i>4 четверть</i>	<i>год</i>
2	8	8	10	8	34
3-4	8	8	10	8	34

4. Личностные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения программы будут являться:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении,
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности,
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,
- развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей,
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

На занятиях по «Плаванию» формируются следующие базовые учебные действия:

Личностные учебные действия

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Коммуникативные учебные действия

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;

Регулятивные учебные действия

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, и выходить);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

5. Содержание программы учебного курса.

Данный курс состоит из десяти разделов:

1. Техника безопасности

На занятиях по технике безопасности детей знакомят с правилами безопасности и поведения на воде, которые предупреждают несчастные случаи и нацеливают на строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований.

2. Проверка готовности плавательной способности.

На этих занятиях проводится проверка плавательной подготовленности.

3. Вход в воду.

Учить не бояться входить в воду, плескаться в ней.

4. Передвижение в воде.

Научить детей передвигаться в воде по дну бассейна разными способами (шагом, бегом, прыжками, на руках) на различной глубине.

5. Выдох в воду, погружение.

Учить задерживать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду.

6. Обучение координационным возможностям (движение рук и ног).

Обучение координационным возможностям в воде: учить движениям ногами (по типу кроля), движениям рук в плавании на груди и спине.

7. Лежание на воде.

Учить лежать в воде на груди и спине, сохранять равновесие тела в горизонтальном положении.

8. Скольжение на груди и спине.

Учить детей скольжению в воде на груди и спине: со вспомогательными снарядами, с выдохом в воду, в сочетании с движениями рук и ног, научить принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперед с помощью гребковых движений ногами и руками.

9. Обучение техники спортивного способа.

Учить спортивным способам плавания: кроль на груди и спине, в согласовании с ритмичным дыханием, добиваться легкости и мягкости движений.

10. Техника стартов, поворотов.

Учить правильному выполнению стартового прыжка и поворотов.

Материал по данным разделам распределен от простого к сложному. Работа на занятиях ведется по разделам, с постепенным наращиванием объема умений и навыков.

Требования к уровню подготовки обучающихся

2 класс:

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.

3-4 класс:

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

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

Обучающиеся должны знать: как подготовиться к соревнованиям, правила поведения на воде, гигиену купания и плавания, значение плавания (оздоровительное, прикладное, спортивное).

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

Диагностическое обследование плавательных навыков

(по 5-ти бальной системе.)

Приложение 1.

2 класс

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)

2четверть

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)

4четверть

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)

3-4 класс

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)

4. Лежание

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддержки(3-5б)

5. Скольжение

На груди с поддерживающим средством(1-2б)

На груди без поддерживающего средства(3-5б)

6. Облегченный способ плавания()

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(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, 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(1-5б)

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(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(1-5б)

С помощью рук(1-2б)

В полной координации(3-5б)

6. Кроль на груди

Движение руками(1-2б)

Движения ногами(3-5б)

Диагностическое обследование плавательных навыков

(по 5-ти бальной системе.)

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

**Календарно-тематический план
2 класс**

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	03.09	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	10.09	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	17.09	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие	Карточки-схемы с показом плавательных упражнений. Очки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег в воде по дну бассейна изученными ранее способами.

				координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.		Контрольное выполнение погружения с выдохом в воду, лежания на воде. Коррекционная игра «Веселые брызги», «Пузырь».
III	Совершенствование навыков передвижения в воде.	III				
3.1	Передвижения в воде по дну бассейна различными способами (шагом, бегом, прыжками).	1	24.09	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 меняя 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	01.10	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития	Тонущие игрушки, плавательные доски, очки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба вперед, по сигналу меняя направление. Разучивание. Ходьба в полуприседе, руки перед собой, ладонь лодочкой, упражнение «Мельница» (работа рук как при плавании кроль на груди).

				способности ориентирования в пространстве		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	08.10	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, упражнение «Мельница» (работа рук как при плавании кроль на груди). Игра «Невод», «Веселые рыбки»
IV	<i>Совершенствование навыков погружения в воду.</i>	IV				
4.1	Погружение в воду с задержкой дыхания.	1	15.10	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, упражнение «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	1	22.10	Общеразвивающие и	Тонущие игрушки,	Спуск в воду.

	выдохом.			специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдоха через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.	плавательные доски, очки.	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, упражнение «Медуза». Работа ногами у бортика как при кроле на груди. Коррекционная игра: «Водолазы», «Насос»
2 четверть						
4.3	Игры в воде связанные с погружением, передвижением и ориентировкой под водой.	1 1	05.11 12.11	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 упражнений 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	19.11		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	26.11	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	03.12	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	10.12	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности	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.

				ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.		Коррекционная игра: «Буксир на спине»
5.5	Итоговое занятие.	1	17.12	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 упражнений «Звезда» на груди и спине. Коррекционная игра «Подводный телефон».
5.6	Игры связанные с лежанием на воде на груди и спине.	1	24.12	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.					
Зчетверть						
VI	Скольжение.					
6.1	Скольжение на груди с плавательной доской. Т.Б. в бассейне.	1	14.01	Разминка комплекс 5. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Спуск в воду прыжком вниз.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Оценка плавательных способностей: передвижения в воде, погружении в воду

				Работа ногами как при кроле на груди. Скольжение на груди с плавательной доской. Игра «Буксир».		с задержкой дыхания. Тонущие игрушки, плавательные доски.
6.2	Скольжение на груди, с плавательной доской в сочетании с выдохом в воду.	1	21.01	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	28.01	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 упражнения 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	04.02	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,	Тонущие игрушки, плавательные доски	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упражнения 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

				скольжение на груди в сочетании с выдохом. Игра «Пузырь». Свободное плавание.		движение выполняет другая рука). Повторение. Упражнение «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	11.02	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 упражнения 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	18.02	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	25.02	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	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упражнения 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).

				«Подводные лодки». Свободное плавание.		Упражнение «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	04.03	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 плавание.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упражнения 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».
6.9	Скольжение на спине в сочетании с дыханием.	1 1	11.03 18.03	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 упражнения 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	<i>Совершенствование координационных возможностей в воде.</i>					
7.1	Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).Т.Б.	1	01.04	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.	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Беседа о правилах поведения в плавательном бассейне. Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упражнения для рук и ног. Ходьба и бег ранее изученными способами. Разучивание: Упражнение «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	08.04	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 упражнения 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	1	15.04	Разминка комплекс 9. Продолжать закреплять навык скольжения на груди	Тонущие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упражнения для рук и ног.

	ног – контроль.			и спине с работой ног через игры : «Пузырь, переправа, торпеда». Свободное плавание. Контроль.		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.					
8.1	Плавание облегченным способом в сочетании с движениями рук.	1	22.04	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 борт. Движения ногами в скольжении на груди. Плавание лучше получающимся способом в сочетании с движением рук. Свободное плавание.	Тонущие 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 упражнения для 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.
8.2	Плавание облегченным способом в сочетании с движениями ног.	1	06.05	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 борт. Движения ногами в	Тонущие 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 упражнения для рук и ног. Разучивание: Плавание облегченным

				скольжении на груди. Плавание лучше получающимся способом в сочетании с движением ног. Игра «Караси и карпы». Свободное плавание.		способом в сочетании с движениями ног (работа ног как при плавании кроль без выноса рук).
8.3	Плавание облегченными способами в полной координации.	1 1	13.05 20.05	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 плавание.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	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». 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.	1	27.05	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

3-4 класс

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	04.09	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	11.09	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	18.09	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная	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

				игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.		выдохом в воду, лежания на воде. Коррекционная игра «Веселые брызги», «Пузырь».
III	Совершенствование навыков передвижения в воде.	III				
3.1	Передвижения в воде по дну бассейна различными способами (шагом, бегом, прыжками).	1	25.09	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.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба вперед по сигналу, меняя 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	02.10	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	Тонушие игрушки, плавательные доски, очки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба вперед по сигналу, меняя направление. Разучивание. Ходьба в полуприседе, руки перед собой, ладонь лодочкой, упражнение «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	09.10	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.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, упражнение «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	16.10	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	23.10	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная	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

				игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдоха через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.		работой ног с подвижной опорой. Повторение. Погружение в воду без опоры с задержкой дыхания, упражнение «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	06.11	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 упражнений 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	Лежание на воде.					
5.1	Т.Б. на занятиях. Лежание в воде на груди с поддерживающими средствами.	1	13.11	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 1	20.11 27.11	Общеразвивающие и специальные упражнения на	Тонушие игрушки, плавательные доски,	Беседа о правилах поведения в воде. Спуск в воду.

				суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	мячи.	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	04.12	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	11.12	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.			Общеразвивающие и	Тонущие игрушки,	Спуск в воду.

		1	18.12	специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде.	плавательные доски.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег ранее изученными способами. Контрольное выполнение упражнений «Звезда» на груди и спине. Коррекционная игра «Подводный телефон».
5.6	Игры связанные с лежанием на воде на груди и спине.	1	25.12	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	<i>Проверка готовности плавательной способности.</i>					
3 четверть						
VI	<i>Скольжение.</i>					
6.1	Скольжение на груди с плавательной доской. Т.Б. в бассейне.	1	15.01	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	22.01	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	29.01	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 упражнения 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	05.02	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 упражнения 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. Упражнение «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	12.02	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.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	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»
6.6	Игры на воде связанные со скольжением на груди.	1	19.02	Разминка комплекс 8. Скольжение на спине и груди в сочетании с дыханием. Игра «Караси и карпы». Игры по желанию детей. Свободное плавание.	Тонушие игрушки, плавательные доски.	
6.7	Скольжение на спине в сочетании с дыханием.	1	26.02	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 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».

VII	Совершенствование координационных возможностей в воде.					
7.1	Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).Т.Б.	1	02.04	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	09.04	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	16.04	Разминка комплекс 9. Продолжать закреплять навык скольжения на груди и спине с работой ног через игры: «Пузырь, переправа,	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

				торпеда». Свободное плавание. Контроль.		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.					
8.1	Плавание облегченным способом в сочетании с движениями рук.	1 1	23.04 30.04	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	07.05	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 выноса рук).

				сочетании с движением ног. Игра «Караси и карпы» . Свободное плавание.		
8.3	Плавание облегченными способами в полной координации.	1 1	14.05 21.05	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 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.	1				
9.1	Проверка плавательной подготовленности: вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	1	28.05	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»

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 («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 VIII вида 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.