


ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
 ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА. ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.	
ПОДПИСЬ	
Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	01D7155534E4C3D0000000072C4B0002
Владелец:	04732985886, Директор, Ольга Владимировна, Воинкова, ГОКУ ИО «Специальная (коррекционная) школа-интернат г. Саянска», ГОКУ ИО «Специальная (коррекционная) школа-интернат г. Саянска», Центральный мкр, д. 18, 38 Иркутская область, Саянск г, RU, 003814008237, internatsayansk@list.ru, 1033801912627
Издатель:	ООО "АСТРАЛ-М", ООО "АСТРАЛ-М", sa@astralm.ru, 77 г. Москва, г. Москва, RU, 007720623379, Шоссе Энтузиастов д. 56 стр.32 офис 214, 1087746806311
Срок действия:	Действителен с: 10.03.2021 10:29:33 UTC+08 Действителен до: 10.03.2022 10:29:00 UTC+08
Дата и время создания ЭП:	30.08.2021 13:50:30 UTC+08

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Специальная (коррекционная) школа-интернат г.Саянска

Утверждаю:
директор школы-интерната
О.В.Воинкова
« 30 » 08 2021г.

Согласовано:
зам.директора по ВР
Л.М.Пухоленко
« 26 » 08 2021 г.

Рассмотрено на заседании МО
учителей-предметников
Протокол № 1
от « 26 » 08 2021г.

**Рабочая программа
секция «Плавание»
для обучающихся 4-6 года обучения
с умеренной умственной отсталостью**

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

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

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

Умение плавать — жизненно необходимый навык для детей.

Цели и задачи.

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

Задачи:

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

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс занятий по плаванию включен в учебный план в разделе «Внеурочная деятельность», 2 часа в неделю.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа

класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
4	18	15	19	17	68
5	18	15	19	17	68
6	18	15	19	17	68

4. Планируемые результаты:

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

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

Предметные результаты:

4-5 год обучения:

- *учащиеся должны знать:* гигиену купания и плавания, правила поведения на воде;
- *учащиеся должны уметь:* выполнять всплывание «поплавком», «звезда», проплыть под водой (ныряние), выполнять старт из воды, повороты в воде, проплыть способом кроль на груди.

6 год обучения:

- *учащиеся должны знать:* как подготовиться к соревнованиям, правила поведения на воде;
- *учащиеся должны уметь:* выполнять старт из воды, повороты в воде, проплыть способом кроль на груди.

5. Содержание программы учебного курса.

Данный курс состоит из десяти **разделов:**

№п/п	Раздел	Тема занятия
1	Проверка готовности плавательной способности	Проверка плавательной подготовленности: Передвижение, погружение, задержка дыхания. ТБ.
		Проверка плавательной подготовленности: выдох, лежание.
2	Инструктаж по технике безопасности. Вход в воду.	Вход в воду – подъем и спуск по лестнице
		Игры на воде.
3	Подготовительные упражнения для	Совершенствование навыков

	освоения с водой.	<p>передвижения в воде по дну бассейна различными способами.</p> <p>Передвижения по бассейну.</p> <p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.</p> <p>Контрольное занятие.</p> <p>Игры на воде.</p>
4	Выдох в воду, погружение.	<p>Совершенствование навыка погружения в воду с задержкой дыхания.</p> <p>Погружение в воду с выдохом. Техника безопасности в плавательном бассейне.</p> <p>Совершенствование навыка погружения в воду с рассматриванием предметов, ориентировка под водой.</p> <p>Итоговое занятие.</p> <p>Игры, связанные с погружением, передвижением и ориентированием, с использованием выдоха в воду.</p>
		<p>Совершенствование навыка задержки дыхания на входе и погружение держась руками за бортик. ТБ.</p>
5	Лежание в воде.	<p>Совершенствование навыка лежание в воде на груди.</p> <p>Совершенствование навыка лежание в воде на спине.</p> <p>Контрольное занятие.</p> <p>Игры связанные с лежанием на воде на груди и спине.</p>
6	Скольжение.	<p>Совершенствование скольжения на груди с плавательной доской. Т.Б. на занятиях в бассейне.</p>
		<p>Совершенствование скольжения на груди с плавательной доской в сочетании с выдохом в воду.</p>
		<p>Совершенствование скольжения на груди.</p> <p>Итоговое занятие.</p>
7	Облегченные способы плавания.	<p>Попеременные движения ног в плавании на груди (по типу кроля).</p>
		<p>Попеременные движения ног в плавании на груди в сочетании с дыханием (по типу кроля).</p>
		<p>Плавание за счет движений руками.</p>

8	Спортивный способ плавания кроль на груди.	Плавание облегченными способами в полной координации. Итоговое занятие. Игры с использованием облегченных способов плавания на воде.
		Совершенствование плавания за счет движений ногами на груди.
9	Техника стартов, поворотов.	Совершенствование плавания за счет движений ногами на груди в сочетании с дыханием.
		Совершенствование плавания на груди за счет движений руками Старт из воды при плавании на груди. Старт из воды при плавании на спине.
		Повороты при плавании на груди.
10	Проверка готовности плавательной способности.	Повороты при плавании на спине. Проверка плавательной подготовленности: Передвижение, погружение, задержка дыхания.
		Проверка плавательной подготовленности: выдох, лежание.

6. Тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности
Календарно-тематический план
4 год обучения

№	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Оборудование	Основные виды учебной деятельности
				<i>1 четверть</i>		
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	I	03.09	Ознакомить детей с помещением бассейна, беседа с детьми о пользе плавания и о правилах поведения в бассейне. Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	Использование икт, презентация «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	Объяснение. Техника безопасности при занятиях 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, погружение.	1 1	08.09 10.09	Оценка плавательных способностей: вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	Плавательные доски.	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».

2.2	Проверка плавательной подготовленности: выдох, лежание .	1 1	15.09 17.09	Оценка плавательных способностей, выдох в воду, лежание на груди.	Плавательные доски.	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. То же упражнение, в положении наклонившись вперед. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием. Игра «Невод»
2.3	Игры на воде на освоение с водой.	1 1	22.09 24.09	Закрепление специальных плавательных упражнений (скольжение, гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду)	Плавательные доски, мячи.	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».
III	<i>Совершенствование координационных возможностей в воде.</i>	V				

3.1	Движения ногами в скольжении на груди и спине (по типу кроля).	1	29.09	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук и ног как при плавании способом кроль. Игра «Караси и карпы», «Пузырь».	Плавательные доски, мячи.	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
3.2	Гребковые движения руками в скольжении.	1 1 1	01.10 06.10 08.10	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Очки, плавательный круг.	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»

3.3	Гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	1 1	13.10 15.10	Разминка комплекс 3. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Очки, плавательный круг.	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»
3.4	Итоговое занятие.	1 1	20.10 22.10	Закрепление специальных плавательных упражнений (скольжение, гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду)	Очки, плавательный круг.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег с гребковыми движениями рук Контрольное плавание серий отрезков облегченным способом Коррекционная игра: «Жучок-паучок».
3.5	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	1 1	27.10 29.10	Игра «Переправа», «Море волнуется».	Очки, плавательный круг.	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».

2 четверть

3.6	Попеременные движения ног в плавании на груди с опорой и без опоры (по типу кроля). ТБ на занятиях.	1 1	10.11 12.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении. Скольжение на груди и спине. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски.	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»
3.7	Попеременные движения ног в плавании на груди в сочетании с дыханием (по типу кроля).	1	17.11 19.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски, очки.	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».

3.8	Плавание за счет движений ногами в полной координации.	1	24.11 26.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде . Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Плавание за счет ног в полной координации. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски, очки.	Коррекционная игра: «Караси и карпы» 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»
3.9	Плавание за счет движений руками.	1	01.12 03.12	Разминка комплекс 5. Передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро» Плавание за счет движений руками.	Плавательные доски,	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

3.9	Плавание облегченными способами в полной координации.	1	08.12 10.12	Разминка комплекс 5. Передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Плавание облегченным способом плавания в полной координации Игра «Переправа», «Невод».	Плавательные доски, очки.	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.
3.10	Итоговое занятие.	1 1	15.12 17.12	Плавание облегченным способом плавания в полной координации	Плавательные доски, очки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег с гребковыми движениями рук Контрольное плавание серий отрезков облегченным способом Коррекционная игра: «Жучок-паучок».
3.11	Игры с использованием облегченных способов плавания	1 1	22.12 24.12	Игра «Переправа», «Быстрые стрелы». Игры по желанию детей.	Плавательные доски, очки. Резиновые игрушки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упражнения рук и ног.
IV	Проверка готовности плавательной способности.					
4.1	Проверка плавательной подготовленности.	1	29.12	Оценка плавательных способностей.	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

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Наглядный материал и оборудование	Основные виды учебной деятельности
V 5.1	Спортивный способ плавания кроль на груди. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами. ТБ.	1 1	12.01 14.01	Разминка комплекс 5 Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки.	задержкой дыхания, погружении выдохом в воду, передвижение в воде шагом, бегом. Коррекционная игра «Краб носильщик» 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»
						5.2

				на груди за счет движений ногами.		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»
5.3 5	Кроль на груди за счет движений ногами.	1 1	26.01 28.01	Разминка комплекс 5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Контрольное плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки, ласты.	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»
5.4	Вдох через сторону.	1 1	02.02 04.02	Разминка комплекс5. Выдохи через стороны в движении, в плавании способом кроль.	Резиновые игрушки очки, ласты.	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»
5.5	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками.	1 1	09.02 11.02	Разминка комплекс 6. Спад, соскок в воду вниз ногами. Движения одной рукой кролем. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки.	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
5.6	Кроль на груди за счет движений руками.	1 1 1	16.0 18.0 25.0	Разминка комплекс 7. Спад, соскок в воду вниз ногами. Совершенствование плавания способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки, ласты.	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. Игра «Невод»
5.7	Плавание способом кроль на груди за счет движений руками – контроль.	1 1	02.03 04.03	Разминка комплекс 7. Спад, соскок в воду вниз ногами. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием. Игры по желанию детей.	Резиновые игрушки, очки, ласты.	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. Игра «Невод»
5.8	Плавание способом кроль.	1 1	09.03 11.03	Разминка комплекс 8. Спад, соскок в воду вниз ногами. Совершенствование плавания способом кроль. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки, ласты.	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»
5.9	Кроль на груди.	1 1	16.03 18.03	Разминка комплекс 8. Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание серий	Резиновые игрушки, очки, ласты.	Спуск в воду. Рассматривание плаката «Плавание способом кроль на

				отрезков способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием. Игры по желанию детей.		грудь» Подводящие упражнения. Передвижения в воде ранее изученными способами. Плавание спортивным способом «кроль на груди» в полной координации. Коррекционная игра: «Усатый сом»
4 четверть						
VI	Техника стартов, поворотов					
6.1	Плавание способом кроль. Правила соревнований – обобщение. ТБ.	1	30.03	Эстафеты на воде. Закрепление правил соревнований.	Резиновые игрушки, очки, ласты.	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»
6.2	Освоение гребка руками при плавании кролем.	1 1 1	01.04 06.04 08.04	Разминка комплекс 9. Работа руками при плавании кроль на груди. Игра «Морской бой».	Резиновые игрушки, очки.	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

6.3	Элементы плавания спортивным способом кроль.	1 1	13.04 15.04	Разминка комплекс 9. Правила поведения на воде. Движения одной рукой, согласование движений одной руки с дыханием. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.	на кроль без выноса рук). Повторение: Упражнение «звезда», «стрела» Игры по желанию детей 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» Спуск в воду.
6.4	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	1 1	20.04 22.04	Разминка комплекс 9. Совершенствование движения одной рукой, согласование движений одной руки с дыханием. Совершенствование плавания способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки, карточки с показом работы рук.	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»
6.5	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием – контроль.	1 1	27.04 29.04	Разминка комплекс 10. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.	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»
6.6	Плавание спортивным способом кроль на груди в полной координации.	1 1	04.05 06.05	Разминка комплекс 10. Старт спадом в воду из положения сидя на бортике. Движения руками и ногами в согласовании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.	Спуск в воду. Рассмотрение плаката «Плавание способом кроль на груди» Подводящие упражнения. Передвижения в воде ранее изученными способами. Плавание спортивным способом «кроль на груди» в полной координации. Коррекционная игра: «Усатый сом»

6.7	Игры на воде.	1 1	11.05 13.05	Техника безопасности на воде во время игр. ОРУ и подготовительные упражнения в воде. Игровые и соревновательные упражнения. Игры: «Рыбки и рыболов», «Охотники и утки», «Собиратели жемчуга».	Резиновые игрушки, очки.	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».
6.8	Проверка плавательной подготовленности: выдох в воду, лежание на груди и спине. плавание способом кроль в полной координации.	1 1 1	18.05 20.05 25.05	Оценка плавательных способностей: выдох в воду, лежание на груди и спине.	Очки, шапочки купальные.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Передвижение в воде ранее изученными способами. Разучивание: Плавание облегченным способом в полной координации Повторение: Упражнение «звезда», «стрелка», «поплавок». Игра «Караси и карпы». Свободное плавание

**Календарно-тематический план
5 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Оборудование	Основные виды учебной деятельности
<i>1 четверть</i>						
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	01.09 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	Объяснение. Правила поведения в бассейне. Ознакомление. Беседа.

				Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	случаев на воде».	Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».
II	Проверка готовности плавательной способности.	2				
2.1	Проверка плавательной подготовленности: вход в воду, передвижение, погружение.	1 1 1	08.09 10.09	Оценка плавательных способностей : вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	Плавательные доски.	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».
2.2	Проверка плавательной подготовленности: выдох, лежание .	1 1 1	15.09 17.09	Оценка плавательных способностей, выдох в воду, лежание на груди.	Плавательные доски.	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. То же упражнение, в положении наклонившись вперед. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с

						дыханием. Игра «Невод»
2.3	Игры на воде на освоение с водой.	1 1 1	22.09 24.09	Закрепление специальных плавательных упражнений (скольжение, гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду)	Плавательные доски, мячи.	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».
III	Совершенствование координационных возможностей в воде.	5				
3.1	Движения ногами в скольжении на груди и спине (по типу кроля).	1 1	29.09 01.10	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук и ног как при плавании способом кроль. Игра «Караси и карпы», «Пузырь».	Плавательные доски, мячи.	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
3.2	Гребковые движения руками в скольжении.	1 1	06.10 08.10	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при	Очки, плавательный круг.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Передвижения в воде ранее изученными способами (бег, прыжки). Упражнение «мельница»-

				кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».		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»
3.3	Гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	1 1	13.10 15.10	Разминка комплекс 3. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Очки, плавательный круг.	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»
3.4	Итоговое занятие.	1 1	20.10 22.10	Закрепление специальных плавательных упражнений (скольжение, гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду)	Очки, плавательный круг.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег с гребковыми движениями рук Контрольное плавание серий отрезков облегченным способом

						Коррекционная игра: «Жучок-паучок».
3.5	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	1 1	27.10 29.10	Игра «Переправа», «Море волнуется».	Очки, плавательный круг.	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».
2 четверть						
3.6	Попеременные движения ног в плавании на груди с опорой и без опоры (по типу кроля). ТБ на занятиях.	1 1	10.11 12.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении. Скольжение на груди и спине. Игра «Караси и карпы», «Сомbrero».	Плавательные доски.	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»
3.7	Попеременные движения ног в плавании на груди в сочетании с дыханием (по типу кроля).	1 1	17.11 19.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при	Плавательные доски, очки.	Спуск в воду. Беседа о пользе плавания. Подводящие упражнения. Передвижения в воде ранее изученными способами(бег, прыжки, упр-е «Мельница»).

				<p>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».</p>		<p>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»</p>
3.8	Плавание за счет движений ногами в полной координации.	1 1	24.11 26.11	<p>Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде . Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Плавание за счет ног в полной координации. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».</p>	Плавательные доски, очки.	<p>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»</p>

3.9	Плавание за счет движений руками.		01.12 03.12	Разминка комплекс 5. Передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро» Плавание за счет движений руками.	Плавательные доски,	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»
3.10	Плавание облегченными способами в полной координации.	1	08.12 10.12	Разминка комплекс 5. Передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Плавание облегченным способом плавания в полной координации Игра «Переправа», «Невод».	Плавательные доски, очки.	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»
3.11	Итоговое занятие.	1 1	15.12 17.12	Плавание облегченным способом плавания в полной координации	Плавательные доски, очки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег с гребковыми движениями рук

						Контрольное плавание серий отрезков облегченным способом Коррекционная игра: «Жучок-паучок». Свободное плавание.
3.12	Игры с использованием облегченных способов плавания.	1 1	22.12 24.12	Игра «Переправа», «Быстрые стрелы». Игры по желанию детей.	Плавательные доски, очки. Резиновые игрушки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упражнения рук и ног.
IV	Проверка готовности плавательной способности.					
4.1	Проверка плавательной подготовленности.	1	29.12	Оценка плавательных способностей.	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 «Краб носильщик»
3 четверть						
№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Наглядный материал и оборудование	Основные виды учебной деятельности
V	Спортивный способ плавания кроль на груди.					
5.1	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами. ТБ.	1 1	12.01 14.01	Разминка комплекс 5 Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений	Резиновые игрушки, очки.	Спуск в воду. Беседа о пользе плавания. Подводящие упражнения. Передвижения в воде ранее изученными способами(бег,

				ногами.		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»
5.2	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	1 1	19.01 21.01	Разминка комплекс 5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки, ласты.	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»
5.3	Кроль на груди за счет движений ногами.	1 1	26.01 28.01	Разминка комплекс5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Контрольное плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки, ласты.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. ОРУ в воде. Упр-е «мельница»-вращение руками поочередно и одновременно в положении

5.4	Вдох через сторону.	1	02.02 04.02	Разминка комплекс5. Выдохи через стороны в движении, в плавании способом кроль.	Резиновые игрушки, очки, ласты.	<p>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» 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»</p>
5.5	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками.	1 1	09.02 11.02	Разминка комплекс 6. Спад, соскок в воду вниз ногами. Движения одной рукой кролем. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки.	<p>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)</p>

5.6	Кроль на груди за счет движений руками.	1 1 1	16.02 18.02 25.02	Разминка комплекс 7. Спад, соскок в воду вниз ногами. Совершенствование плавания способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки, ласты.	на кроль без выноса рук). Повторение: упражнение «звезда», «стрела» Игры по желанию детей 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. Игра «Невод»
5.7	Плавание способом кроль на груди за счет движений руками – контроль.	1 1	02.03 04.03	Разминка комплекс 7. Спад, соскок в воду вниз ногами. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием. Игры по желанию детей.	Резиновые игрушки, очки, ласты.	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.

5.8	Плавание способом кроль.	1 1	09.03 11.03	Разминка комплекс 8. Спад, соскок в воду вниз ногами. Совершенствование плавания способом кроль. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки, ласты.	Игра «Невод» 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.
5.9	Кроль на груди.	1 1	16.03 18.03	Разминка комплекс 8. Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание серий отрезков способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием. Игры по желанию детей.	Резиновые игрушки, очки, ласты.	Игра «Морской бой» Спуск в воду. Рассматривание плаката «Плавание способом кроль на груди» Подводящие упражнения. Передвижения в воде ранее изученными способами. Плавание спортивным способом «кроль на груди» в полной координации. Коррекционная игра: «Усатый сом»
4 четверть						
VI	Техника стартов, поворотов					
6.1	Плавание способом кроль. Правила соревнований – обобщение. ТБ.	1	30.03	Эстафеты на воде. Закрепление правил соревнований.	Резиновые игрушки, очки, ласты.	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

6.2	Освоение гребка руками при плавании кролем.	1 1 1	01.04 06.04 08.04	Разминка комплекс 9. Работа руками при плавании кроль на груди. Игра «Морской бой».	Резиновые игрушки, очки.	спортивным способом кроль на груди в полной координации. Игра «Морской бой» 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
6.3	Элементы плавания спортивным способом кроль.	1 1	13.04 15.04	Разминка комплекс 9. Правила поведения на воде. Движения одной рукой, согласование движений одной руки с дыханием. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.	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»
6.4	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	1 1	20.04 22.04	Разминка комплекс 9. Совершенствование движения одной рукой, согласование движений одной руки с дыханием. Совершенствование плавания способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки, карточки с показом работы рук.	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»
6.5	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием – контроль.	1 1	27.04 29.04	Разминка комплекс 10. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.	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.

6.6	Плавание спортивным способом кроль на груди в полной координации.	1 1	04.05 06.05	Разминка комплекс 10. Старт спадом в воду из положения сидя на бортике. Движения руками и ногами в согласовании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.	Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием. Игра «Невод» Спуск в воду. Рассматривание плаката «Плавание способом кроль на груди» Подводящие упражнения. Передвижения в воде ранее изученными способами. Плавание спортивным способом «кроль на груди» в полной координации. Коррекционная игра: «Усатый сом»
6.7	Игры на воде.	1 1	11.05 13.05	Техника безопасности на воде во время игр. ОРУ и подготовительные упражнения в воде. Игровые и соревновательные упражнения. Игры: «Рыбки и рыболов», «Охотники и утки», «Собиратели жемчуга».	Резиновые игрушки, очки.	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».
6.8	Проверка плавательной подготовленности: выдох в воду, лежание на груди и спине. плавание способом кроль в полной координации.	1 1 1	18.05 20.05 25.05	Оценка плавательных способностей: выдох в воду, лежание на груди и спине.	Очки, шапочки купальные.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Передвижение в воде ранее изученными способами. Разучивание: Плавание облегченным способом в полной координации Повторение: Упражнение «звезда», «стрелка», «поплавок».

Игра «Караси и карпы».
Свободное плавание

**Календарно-тематический план
6 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела и тем 6 год обучения	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Оборудование	Основные виды учебной деятельности
<i>1 четверть</i>						
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1 1	01.09 03.09	Ознакомить детей с помещением бассейна, беседа с детьми о пользе плавания и о правилах поведения в бассейне. Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	Использование икт, презентация «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	Объяснение. Правила поведения в бассейне. Ознакомление. Беседа. Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».
II	Проверка готовности плавательной способности.	2				
2.1	Проверка плавательной подготовленности.	1 1	08.09 10.09	Оценка плавательных способностей : вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	Плавательные доски	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».
2.2	Проверка плавательной	1	15.09	Оценка плавательных	Плавательные	Спуск в воду.

	подготовленности.	1	17.09	способностей, выдох в воду, лежание на груди.	доски.	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				
3.1	Гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	1 1 1	22.09 24.09 29.09	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», «Сомbrero».	Очки, плавательный круг.	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»
3.	Итоговое занятие.	1 1	01.10 06.10	Закрепление специальных плавательных упражнений (скольжение, гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду)	Очки, плавательный круг.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Ходьба и бег с гребковыми движениями рук Контрольное плавание серий отрезков облегченным способом Коррекционная игра: «Жучок-паучок».

3.	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	1 1	08.10 13.10	Игра «Переправа», «Море волнуется».	Очки, плавательный круг.	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».
IV	Облегченные способы плавания.	9				
4.	Плавание облегченными способами в полной координации.	1 1 1	15.10 20.10 22.10	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».	Плавательные доски, очки	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.
4.	Плавание за счет движений ногами на груди.	1 1 1	26.10 27.10 29.10	Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Работа ногами как при плавании кроль на груди.	Плавательные доски, очки, нудлы	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.
				2 четверть		
4.3	Плавание на груди за счет движений руками	1 1	10.11 12.11	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	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
4.4	Плавание на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	1 1	17.11 19.11	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.	Плавательные доски, очки	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

4.5	Плавание способом кроль в полной координации.	1 1	24.11 26.11	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Плавание в полной координации способом кроль.	Плавательные доски, очки, нудлы	вперед. Тоже упражнение, в положении наклонившись вперед. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием. Игра «Невод» 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» Спуск в воду. Рассматривание плаката «Плавание способом кроль на груди» Подводящие упражнения. Передвижения в воде ранее изученными способами. Плавание спортивным способом «кроль на груди» в полной координации. Коррекционная игра: «Усатый сом».
4.6	Кроль в полной координации.	1 1	01.12 03.12	Разминка 6. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Плавание в полной координации способом кроль.	Плавательные доски, очки, нудлы	Спуск в воду. Рассматривание плаката «Плавание способом кроль на груди» Подводящие упражнения. Передвижения в воде ранее изученными способами. Плавание спортивным способом «кроль на груди» в полной координации. Коррекционная игра: «Усатый сом».
4.7	Плавание способом кроль на груди.	1 1	08.12 10.12	Разминка 6. Движения ногами кролем на груди с вариантами	Плавательные доски, мячи.	Спуск в воду. Рассматривание плаката «Плавание способом кроль

V	Проверка готовности плавательной способности.	2		дыхания. Согласование движений одной руки с дыханием. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону.		нагруды» Подводящие упражнения. Передвижения в воде ранее изученными способами. Плавание спортивным способом «кроль на груди» в полной координации. Коррекционная игра: «Усатый сом»
	5.1	Проверка плавательной способности: плавание способом кроль.	1 1 1	15.12 17.12 22.12	Оценка плавательных способностей: плавание способом кроль.	Плавательные доски, мячи.
5.2	Проверка плавательной способности: плавание способом кроль.	1 1	24.12 29.12	Оценка плавательных способностей: плавание способом кроль.	Плавательные доски, мячи.	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»

3 четверть

	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Оборудование	Основные виды учебной деятельности
5.6	<i>Плавание способом кроль на груди.</i> Плавание облегченными способами. Т.Б. на занятии.	1 1	12.01 14.01	Разминка 7. Специальные плавательные упражнения (звезда, медуза, поплавок). Движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания. Плавание облегченными способами	Плавательные доски, очки	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».
5.7	Плавание кролем на груди за счет движений руками и ногами.	1 1	19.01 21.01	Разминка 7. Плавание способом Кроль на груди в сочетании с движениями рук и ног .	Плавательные доски, очки, нудлы	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».
5.8	Плавание кролем на груди за счет движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	1 1	26.01 28.01	Разминка 7. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации.	Плавательные доски, очки, нудлы	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»

5.9	Плавание кролем на груди в полной координации – контроль.	1 1	02.02 04.02	Разминка 7. Контрольное плавание кролем на груди. Игры по желанию детей. Свободное плавание.	Очки, плавательный круг.	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»
5.1	Игры на воде.	1 1	09.02 11.02	Разминка 7. Кроль с выдохом при повороте головы в каждую сторону. Движения руками и ногами в полной координации. Игры по желанию детей.	Очки, плавательный круг.	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».
	«Водное поло»	2				
6.1	Знакомство с правилами и элементами игры «Водное поло».	1 1	16.02 18.02	Разминка 8. Правила игры «Водное поло», ее элементы.	Ворота для игры, мяч, очки плавательные.	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.
6.2	Игра «Водное поло».	1	25.02	Разминка 8. Повторение правил игры «Водное	Ворота для игры, мяч, очки	Спуск в воду. Подводящие упражнения.

				поло». Самостоятельная игра	плавательные.	Специальные плавательные упр-я для рук и ног. Повторение правил игры «Водное поло». Самостоятельная игра
	Повороты.	3				
7.1	Повороты при плавании на груди.	1 1 1	02.03 04.03 09.03	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавков). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Совершенствование выполнения поворотов при плавании на груди	Плавательные доски, очки, нудлы	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавков). 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.
7.2	Поворот при плавании на спине.	1 1	11.03 16.03	Разминка 8. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавков). Плавание способом кроль на груди в полной координации. Закрепление выполнения поворотов при плавании на спине.	Плавательные доски, очки, нудлы	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавков). 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.
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, поплавков). Плавание способом кроль на спине с поворотом.	Плавательные доски, очки, нудлы	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавков). Плавание способом кроль на груди в

	<i>Старт.</i>	6				полной координации. Закрепление выполнения поворотов при плавании на спине.
8.1	Старт из воды при плавании на груди.	1 1	30.03 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.	Резиновые игрушки, очки, ласты.	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»
8.2	Старт из воды при плавании на спине.	1 1	06.04 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.	Резиновые игрушки, очки, ласты.	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 лодки»
8.3	Старт с бортика.	1 1 1	13.04 15.04 20.04	Разминка 10. Спуск в воду спадом из положения сидя. Старт с бортика. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок).	Резиновые игрушки, очки, ласты.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Совершенствование согласования движения рук, ног и дыхания при плавании различными

						способами. Совершенствование после толчка с бортика.
8.4	Старт при плавании – контроль.	1 1 1	22.04 27.04 29.04	Контрольное выполнение стартов.	Плавательные доски, очки, нудлы	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Плавание серий отрезков спортивным способом кроль на груди в полной координации. Игра «Морской бой»
8.5	Комплексное плавание (смена способов плавания).	1 1 1	04.05 06.05 11.05	Разминка 10. Специальные плавательные упражнения (стрела, звезда, медуза, поплавок). Комплексное плавание (смена способов плавания - спортивный способ плавания кроль на груди на облегченный.).	Мячи, тонущие игрушки.	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».
8.6	Игры на воде.	1 1 1 1	13.05 18.05 20.05 25.05	Разминка 10. Игры по желанию детей элементами старта. Свободное плавание.	Мячи, тонущие игрушки.	Спуск в воду. Подводящие упражнения. Специальные плавательные упражнения рук и ног.

7. Материально-техническое обеспечение

Наглядность:

- карточки с изображением элементов техники плавания
- плакаты техники плавания (облегченные и неспортивные способы плавания, кроль на груди).

- дидактические игры (пазлы «Упражнения в воде», «Кроль на груди» и т.д.)
- карточки с изображением ОРУ упражнений комплексов разминки (10 комплексов)

Оборудование:

1. Плавательная доска
2. Плавательные шапочки
3. Плавательные очки
4. Тонущие игрушки
5. Ласты
6. Мячи резиновые
7. Тактильная дорожка
8. Массажная дорожка
9. Нудлы
10. Корзина для баскетбола
11. Гимнастические палки
12. Пуф-мячи

Основная и дополнительная литература:

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