

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
 ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА. ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.	
ПОДПИСЬ	
Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	01D7155534E4C3D000000072C4B0002
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 13:40 :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 7-9 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.

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 детей, навыкам плавания различными способами; закаливание и укрепление детского организма; создание основы для разностороннего физического развития; формирование положительной мотивации к физическим упражнениям на воде.

Задачи.

1. Обучать детей жизненно необходимым навыкам плавания;
2. Развивать физические качества; формировать гигиенические навыки;
3. Укреплять здоровье обучающихся и содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
4. Способствовать приобретению знаний в области гигиены;
5. Корректировать и развивать речь через усвоение учащимися 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.

2. Место учебного курса в учебном плане

Курс занятий по плаванию включен в учебный план в разделе «Внеурочная деятельность», 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Продолжительность занятия – 40 минут.

3. Требования к уровню подготовки учащихся

7-8 год обучения: *Учащиеся должны знать:* гигиену купания и плавания, правила поведения на воде, правила соревнований по плаванию.

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

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

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

4. 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 технике спортивного способа.

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

10. Техника стартов.

Учить правильно выполнять старты: старты с места и с хода.

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

Занятия проводятся два раза в неделю.

5. Тематическое планирование

Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа

класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
7-8	18	15	19	17	68
9	18	15	19	17	68

Календарно-тематический план

7-8 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Оборудование
<i>1 четверть</i>					
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	02.09 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	Использование икт, презентация «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».

				воде».	
II	Проверка готовности плавательной способности.	2			
2.1	Проверка плавательной подготовленности: вход в воду, передвижение, погружение.	1	09.09 10.09	Оценка плавательных способностей : вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	Плавательные доски.
2.2	Проверка плавательной подготовленности: выдох, лежание .	1	16.09 17.09	Оценка плавательных способностей, выдох в воду, лежание на груди.	Плавательные доски.
2.3	Игры на воде на освоение с водой.	1	23.09 24.09		
III	Совершенствование координационных возможностей в воде.	V			
3.1	Движения ногами в скольжении на груди и спине (по типу кроля).	1	30.09	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук и ног как при плавании способом кроль. Игра «Караси и карпы», «Пузырь».	Плавательные доски, мячи.
3.2	Гребковые движения руками в скольжении.	1 1 1	01.10 07.10 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.
3.3	Гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	1	14.10 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	Очки, плавательный круг.

				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».	
3.4	Итоговое занятие.	1	21.10 22.10	Закрепление специальных плавательных упражнений (скольжение, гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду)	Очки, плавательный круг.
3.5	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	1	28.10 29.10	Игра «Переправа», «Море волнуется».	Очки, плавательный круг.
18 занятий 2 четверть					
3.6	Попеременные движения ног в плавании на груди с опорой и без опоры (по типу кроля). ТБ на занятиях.	1	11.11 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.
3.7	Попеременные движения ног в плавании на груди в сочетании с дыханием (по типу кроля).	1	18.11 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.
3.8	Плавание за счет движений ногами в полной координации.	1	25.11 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.	Плавательные доски, очки.

				Плавание за счет ног в полной координации. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	
3.9	Плавание за счет движений руками.	1	02.12 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,
3.9	Плавание облегченными способами в полной координации.	1	09.12 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.
3.10	Итоговое занятие.	1	16.12 17.12	Плавание облегченным способом плавания в полной координации	Плавательные доски, очки.
3.11	Игры с использованием облегченных способов плавания.	1	23.12 24.12	Игра «Переправа», «Быстрые стрелы». Игры по желанию детей.	Плавательные доски, очки. Резиновые игрушки.
IV	Проверка готовности плавательной способности.				
4.1	Проверка плавательной подготовленности.	1	30.12	Оценка плавательных способностей.	Очки.
8 занятий					3 четверть

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Наглядный материал и оборудование
VII	<i>Спортивный способ плавания кроль на груди.</i>	17			
7.1	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами. ТБ.	1	13.01 14.01	Разминка комплекс5 Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки.
7.2	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	1	20.01 21.01	Разминка комплекс5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.3	Кроль на груди за счет движений ногами.	1	27.01 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.
7.4	Вдох через сторону.	1	03.02 04.02	Разминка комплекс5. Выдохи через стороны в движении, в плавании способом кроль.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.5	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками.	1	10.02 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.
7.6	Кроль на груди за счет движений руками.	1 1 1 1	17.02 18.02 24.02 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.
7.7	Плавание способом кроль на груди за счет движений руками – контроль.	1	03.03 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.
7.8	Плавание способом	1	10.03 11.03	Разминка комплекс 8. Спад, соскок в воду вниз	Резиновые игрушки, очки,

	кроль.			ногами. Совершенствование плавания способом кроль. Плавание с произвольным дыханием.	ласты.
7.9	Кроль на груди.	1	17.03 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.
10 занятий			4 четверть		
7.1	Плавание способом кроль. Правила соревнований – обобщение. ТБ.	1	31.03	Эстафеты на воде. Закрепление правил соревнований.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.1	Освоение гребка руками при плавании кролем.	1	01.04 07.04 08.04	Разминка комплекс 9. Работа руками при плавании кроль на груди. Игра «Морской бой».	Резиновые игрушки, очки.
7.1	Элементы плавания спортивным способом кроль.	1	14.04 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.
7.1	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	1	21.04 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.
7.1	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием – контроль.	1	28.04 29.04	Разминка комплекс 10. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.1	Плавание спортивным способом кроль на груди в полной координации.	1	05.05 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.

7.1	Игры на воде.	1	12.05 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.
7.1	Проверка плавательной подготовленности: выдох в воду, лежание на груди и спине. плавание способом кроль в полной координации.	1	19.05 20.05 26.05	Оценка плавательных способностей: выдох в воду, лежание на груди и спине.	Очки, шапочки купальные.

9 занятий

Календарно-тематический план 9 год обучения

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Оборудование
<i>1 четверть</i>					
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	I	01.09 02.09	Ознакомить детей с помещением бассейна, беседа с детьми о пользе плавания и о правилах поведения в бассейне. Просмотр презентации «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».	Использование икт, презентация «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде».
II	<i>Проверка готовности плавательной способности.</i>	II			
2.1	Проверка плавательной подготовленности: вход в воду, передвижение, погружение.	1 1 1	07.09 08.09 09.09	Оценка плавательных способностей : вход в воду, передвижение в воде различными способами, погружение в воду с задержкой дыхания.	Плавательные доски.
2.2	Проверка плавательной подготовленности: выдох, лежание .	1 1 1	14.09 15.09 16.09	Оценка плавательных способностей, выдох в воду, лежание на груди.	Плавательные доски.
2.3	Игры на воде на освоение с водой.	1 1 1	21.09 22.09 23.09		
III	<i>Совершенствование координационных возможностей в воде.</i>	V			
3.1	Движения ногами в скольжении на груди и спине (по типу кроля).	1 1 1	28.09 29.09 30.09	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами. Работа ногами как при кроле на груди	Плавательные доски, мячи.

				и спине держась руками за борт, 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».	
	Гребковые движения руками в скольжении.	1 1 1	05.10 06.10 07.10	Разминка комплекс 2. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за борт, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Очки, плавательный круг.
3.3	Гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	1 1 1	12.10 13.10 14.10	Разминка комплекс 3. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за борт, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Очки, плавательный круг.
3.4	Итоговое занятие.	1 1 1	19.10 20.10 21.10	Закрепление специальных плавательных упражнений (скольжение, гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду)	Очки, плавательный круг.
3.5	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	1 1 1	26.10 27.10 28.10	Игра «Переправа», «Море волнуется».	Очки, плавательный круг.
18 занятий 2 четверть					
3.6	Попеременные движения ног в плавании на груди с опорой и без опоры (по типу кроля). ТБ на занятиях.	1 1 1	09.11 10.11 11.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за борт, в скольжении. Скольжение на груди и спине. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски.

3.7	Попеременные движения ног в плавании на груди в сочетании с дыханием (по типу кроля).	1 1 1	16.11 17.11 18.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски, очки.
3.8	Плавание за счет движений ногами в полной координации.	1 1 1 1	23.11 24.11 25.11 30.11	Разминка комплекс 4. Продолжать закреплять навык передвижения в воде . Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Плавание за счет ног в полной координации. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро».	Плавательные доски, очки.
3.9	Плавание за счет движений руками.	1 1	01.12 02.12	Разминка комплекс 5. Передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Игра «Караси и карпы», «Сомбреро» Плавание за счет движений руками.	Плавательные доски,
3.10	Плавание облегченными способами в полной координации.	1 1	07.12 08.12 09.12	Разминка комплекс 5. Передвижения в воде различными способами загребая воду руками. Работа ногами как при кроле на груди и спине держась руками за бортик, в скольжении в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании способом кроль с выдохом в воду. Плавание облегченным способом плавания в полной координации Игра «Переправа», «Невод».	Плавательные доски, очки.

3.11	Итоговое занятие.	1 1 1	14.12 15.12 16.12	Плавание облегченным способом плавания в полной координации	Плавательные доски, очки.
3.12	Игры с использованием облегченных способов плавания.	1 1	21.12 22.12 28.12	Игра «Переправа», «Быстрые стрелы». Игры по желанию детей.	Плавательные доски, очки. Резиновые игрушки.
IV	Проверка готовности плавательной способности.				
4.1	Проверка плавательной подготовленности.	1 1	29.12 30.12	Оценка плавательных способностей.	Очки.
8 занятий				3 четверть	

3-4 четверть 9 год обучения

№ п/п	Наименование раздела и тем 9 класс	Часы учебного времени	Дата	Содержание темы	Наглядный материал и оборудование
VII	Спортивный способ плавания кроль на груди.	17			
7.1	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами. ТБ.	1	11.01 12.01 13.01	Разминка комплекс 5 Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки.
7.2	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	1	18.01 19.01 20.01	Разминка комплекс 5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.3	Кроль на груди за счет движений ногами.	1	25.01 26.01 27.01	Разминка комплекс 5. Спад, соскок в воду вниз ногами. Контрольное плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений ногами.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.4	Вдох через сторону.	1 1 1	01.02 02.02 03.02	Разминка комплекс 5. Выдохи через стороны в движении, в плавании способом кроль.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.5	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками.	1 1 1	08.02 09.02 10.02	Разминка комплекс 6. Спад, соскок в воду вниз ногами. Движения одной рукой кролем. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.6	Кроль на груди за счет движений	1 1 1	15.02 16.02 17.02	Разминка комплекс 7. Спад, соскок в воду вниз ногами. Совершенствование	Резиновые игрушки, очки, ласты.

	руками.	1 1	22.02 24.02	плавания способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием.	
7.7	Плавание способом кроль на груди за счет движений руками – контроль.	1 1 1	01.03 02.03 03.03	Разминка комплекс 7. Спад, соскок в воду вниз ногами. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Плавание с произвольным дыханием. Игры по желанию детей.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.8	Плавание способом кроль.	1 1	09.03 10.03	Разминка комплекс 8. Спад, соскок в воду вниз ногами. Совершенствование плавания способом кроль. Плавание с произвольным дыханием.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.9	Кроль на груди.	1 1 1	15.03 16.03 17.03	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.
7.10	Эстафетное плавание. Знакомство с правилами соревнований.	1	29.03 31.03	Разминка комплекс 8. Эстафетное плавание способом кроль на груди за счет движений руками. Знакомство с правилами соревнований.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
10 занятий			4 четверть		
7.11	Плавание способом кроль. Правила соревнований – обобщение. ТБ.	1	05.04	Эстафеты на воде. Закрепление правил соревнований.	Резиновые игрушки, очки, ласты.
7.12	Освоение гребка руками при плавании кролем.	1 1	06.04 07.04	Разминка комплекс 9. Работа руками при плавании кроль на груди. Игра «Морской бой».	Резиновые игрушки, очки.
7.13	Элементы плавания спортивным способом кроль.	1 1 1	12.04 13.04 14.04	Разминка комплекс 9. Правила поведения на воде. Движения одной рукой, согласование движений одной руки с дыханием. Плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.

7.14	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	1 1 1	19.04 20.04 21.04	Разминка комплекс 9. Совершенствование движения одной рукой, согласование движений одной руки с дыханием. Совершенствование плавания способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки, карточки с показом работы рук.
7.15	Плавание спортивным способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием – контроль.	1 1 1	26.04 27.04 28.04	Разминка комплекс 10. Контрольное плавание способом кроль на груди за счет движений руками в сочетании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.16	Плавание спортивным способом кроль на груди в полной координации.	1 1	04.05 05.05	Разминка комплекс 10. Старт спадом в воду из положения сидя на бортике. Движения руками и ногами в согласовании с дыханием.	Резиновые игрушки, очки.
7.17	Игры на воде.	1 1	11.05 12.05	Техника безопасности на воде во время игр. ОРУ и подготовительные упражнения в воде. Игровые и соревновательные упражнения. Игры: «Рыбки и рыболов», «Охотники и утки», «Собиратели жемчуга».	Резиновые игрушки, очки.
7.18	Проверка плавательной подготовленности: выдох в воду, лежание на груди и спине. плавание способом кроль в полной координации.	1 1 1 1 1 1	17.05 18.05 19.05 24.05 25.05 26.05	Оценка плавательных способностей: выдох в воду, лежание на груди и спине.	Очки, шапочки купальные.

9 занятий

7. Материально-техническое обеспечение

1. Наглядность:

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

2. 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

3. 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 З. П.

3. Основы специальной психологии. Учеб. Пособие для студентов сред. Пед. Учеб. Заведений / 2003 г. Л. В. Кузнецова, Л. И. Переселини, Л. И. Солнцева – М.: Издательский центр «Академия».

4. Плавание: СБ / Сост. Л. П. Макаренко – М.: Физкультура и спорт. 1988 г.

5. Индивидуально-типические особенности обучаемости детей с нарушениями умственного развития. Матсюкова, Певзнер.

6. Как научить детей плавать. Т. И. Осокина. М. 1985 г.