

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА Г. ТУЙМАЗЫ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
ДО ДД(Ю)Т г.Туймазы
_____ Г.Р.Нигматулина
«___» _____ 2019 г.

Рассмотрена на заседании
методического совета
протокол №__ от «__» __ 2019 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ
(для детей с ограниченными возможностями здоровья)**

СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИКИ

(возраст 6-7 лет, срок реализации программы – 1 год)
Превышающая государственный образовательный стандарт

Автор-составитель программы:
Сайбель Эльза Ранисовна
ПДО МБОУ ДО ДД(Ю)Т г.Туймазы
Высшей квалификационной категории

Туймазы - 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	3
II.	Учебный план	8
III.	Содержание программы.....	9
IV.	Методическое обеспечение.....	13
V.	Список литературы	33

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа для МБОУ ДОД ДД(Ю)Т для учащихся 6-7 лет, составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования.

Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям спортивной подготовки, и является более приемлемой для условий нашего учреждения.

В последние годы значительное внимание уделяется проблемам детей с особыми возможностями здоровья(ОВЗ). Речь идёт о физических, психических или сенсорных дефектах. Данное состояние бывает хроническим или временным, частичным или общим. Обычно дети с ограниченными возможностями стараются скрыться, страдают заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и неуверенностью в своих силах. Поэтому работу необходимо начинать с детского возраста. Плавание по праву считается одним из эффективных коррекционно-оздоровительных средств в процессе адаптивного физического воспитания детей- инвалидов, а также является великолепным средством для закаливания организма. Благодаря специфике водной среды появляются благоприятные условия для правильного формирования осанки, снимается нагрузка с позвоночника, и уменьшаются мышечное и психоэмоциональное напряжение, скованность движений. Кроме того, улучшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы, увеличивается жизненная ёмкость легких, повышается интенсивность обменных процессов и значительно улучшается познавательная деятельность.

Красивый, здоровый, сильный ребенок! Какие родители откажутся видеть именно таким свое любимое чадо.

- вода способна сжечь большее количество калорий за меньший промежуток времени;

- на занятиях вода выталкивает тело человека на поверхность и снимает нагрузку, как с позвоночника, так и со всего опорно-двигательного аппарата;

- гидростатическое давление воды обуславливает массажный эффект погруженному телу, улучшает циркуляцию крови, лимфы в организме;

- сила сопротивления воды заставляет работать в едином комплексе всю мускулатуру тела, делая организм более координированным и выносливым.

Все дети очень любят воду. Такой инстинкт заложен от природы. Ведь человеческий организм девять месяцев внутриутробного развития проводит именно в воде.

Так же не стоит отрицать, что дети, посещающие секцию плавания, гораздо меньше, по сравнению с их сверстниками, болеют ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями.

При движении в воде вся нагрузка падает на мускулатуру. Мышцы приобретают красивый вид, а позвоночник отдыхает. Очень эффективны данные занятия для детей с избыточным весом тела. Именно посещение тренировочных занятий секции плавания для детей служит замечательной возможностью обрести стройную, подтянутую фигуру и привести свой вес к норме.

Плавание для детей является полезным фактором для растущего организма:

- упражнения позволяют нагружать те группы мышц, которые не загружены или атрофируются в повседневной жизни;
- вода предоставляет прекрасную возможность активным и психически неустойчивым детям выплеснуть наружу всю лишнюю энергию;
- комплекс занятий по позволяет растягивать связки и развивать гибкость;
- тренировочные занятия предусматривают игры, которые очень нравятся детям.

Актуальностью программы, является поиск новых путей и форм укрепления здоровья детей, это обусловлено рядом причин: экологически неблагоприятным образом современной жизни у большинства; слабой мотивацией двигательной активности; низким уровнем представлений о здоровом образе жизни и спорте.

Направленность: физкультурно – спортивная.

Новизна программы – включение детей в здоровье сберегающие виды деятельности связанные с водными процедурами. Используются формы укрепления здоровья: закаливания водными процедурами, профилактика и лечение сколиоза, укрепление опорно-двигательного аппарата, органов дыхания.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка, а так же систематизация и планирование работы в данном направлении в 2019/20 учебном году.

Цель: укрепление и оздоровление детей для разностороннего физического

развития детей ОВЗ , через обучение детей плаванию.

Задачи обучения:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно – двигательный аппарат;

- формировать правильную осанку;
- повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

Развивающие:

- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;
- воспитывать заботу о своем здоровье.

Отличительная особенность данной программы данная программа представляет собой целостную систему условий и средств для адаптации в воде детей с ОВЗ, обучения плаванию, закаливания и укрепления здоровья дошкольного и школьного возраста.

Методика. Программа является модифицированной, основана на программе М.А. Синявин «Работа с детьми ОВЗ через обучение плаванию»

Контингент обучаемых: дети 6 – 7 лет, в том числе учащиеся с ограниченными возможностями здоровья

Сроки реализации: Программа рассчитана 1 год обучения на 108 часов.

Формы занятий

- групповые;
- командные.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 30 минут.

Характеристика деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням

Название уровня	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Способ выполнения деятельности	Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
Метод			Исследовательский

исполнения деятельности	С подсказкой, по образцу	По памяти, по аналогии	
Основные предметные умения и компетенции обучающегося	Освоение элементарными гребковыми движениями способом кроль на груди и кроль на спине, прыжки в воду. Умение работать по показу взрослого.	Умение самостоятельно плавать кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.	Умение выполнять упражнения в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания. Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания
Деятельность учащегося	Умение передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.	Умение плавать кролем на груди и на спине при помощи движений: рук при задержанном дыхании; рук в согласовании с дыханием	Самостоятельно выполнение прыжков и кувырков в воду. Умение проплыть 25 м на груди и на спине с досочкой и без.
Деятельность педагога	Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание).	Постановка проблемы и реализация ее по этапам	Создание условий для овладения учащимися техникам плавания «кроль на груди», «кроль на спине», старту при плавании «кроль на спине» и

	Руководство и контроль за выполнением.		«кроль на груди». Сотворчество взрослого и ребенка.
--	--	--	---

Ожидаемые результаты:

К концу обучения ребенок будет знать:

- основы техники безопасности на воде;
- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и–профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.
- иметь представление об основных способах плавания;
- представление о плавании кролем в полной координации движений;

будет уметь:

- держаться на воде;
- работать ногами как при плавании кролем на груди и кролем на спине;
- проплывать с досочкой 25 м;
- выполнять прыжки и кувырки в воду.

Формируются навыки умение держаться на воде и проплывать 25 м на груди и на спине с досочкой и без; прыжки в воду.

Способы определения результативности: проплывание контрольных отрезков.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях и контрольных стартах.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	практика	Теория	
1	Вводное занятие	6	4	2	беседа
2	Освоение с водой	10	9	1	наблюдение
3	Техника плавания « кроль на груди ».	20	18	2	наблюдение, практические задания
4	Техника плавания « кроль на спине »	20	18	2	наблюдение, практические задания
5	Обучение старту при плавании « кроль на груди »	8	7	1	наблюдение, практические задания
6	Обучение старту при плавании « кроль на спине »	8	7	1	наблюдение, практические задания
7	Эстафеты, игры на воде	33	31	2	игра
8	Контрольные старты	3	2	1	контрольные старты
	Всего	108	96	12	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1 (6 часов)

Вводное занятие.

1. Основные вопросы. Техника безопасности поведения в бассейне. Предупреждение травм несчастных случаев на воде. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием:

дисциплина, предупреждение охлаждения и перегрева. Гигиена, закаливание и укрепление здоровья.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знание правил поведения в бассейне;
- соблюдение техники безопасности в бассейне
- формирование навыков личной гигиены

3. Самостоятельная работа

- общеразвивающие упражнения
- специальные и подготовительные упражнения

4. Тематика практических работ.

- первая помощь при несчастных на воде

Тема № 2 (10 часов)

«Освоение с водой»

1. Основные вопросы.

Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)

2. Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в бассейне;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

3. Самостоятельная работа. Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли»

4. Практическая работа. Игры: «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт»

Тема № 3 (20 часов)

Техника плавания « кроль на груди»

1. Основные вопросы. Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль на груди». Плавание кролем на груди при помощи движений: ног, дыхание произвольное; ног в согласовании с дыханием; движений ног.

2.Требования к знаниям и умениям:

-знания правил ТБ в бассейне;

- уметь плавать кролем на груди при помощи движений: рук при задержанном дыхании; рук в согласовании с дыханием

3.Самостоятельная работа Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте).

4. Тематика практических работ. Игры: «Фонтан», «Моторчики».

Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята»

Тема № 4 (20 часов)

Техника плавания « кроль на спине »

1.Основные вопросы.

Изучение работы рук способом плавания «кроль на спине». Дыхание; согласование движений рук с дыханием; плавание в полной координации «кроль на спине».

2.Требования к знаниям и умениям:

-знания правил ТБ в бассейне;

- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

- проплывать кролем на спине, выполняя гребок одной рукой с дыханием, проплывать кролем на спине в полной координации.

3.Самостоятельная работа Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

4. Тематика практических работ. Игры: «Волшебные превращения», «Воробьи и вороны», «Угадай стиль плавания», «Невод».

Тема № 5 (8 часов)

Обучение старту при плавании « кроль на груди »

1.Основные вопросы. Техника выполнения старта при плавании «кроль на груди».

2.Требования к знаниям и умениям:

-знания правил ТБ в бассейне;

- умение правильно выполнять старт при плавании «кроль на груди»;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия.

3.Самостоятельная работа. Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка»); в группировке («мячик», «рыба – шар»); прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

4. Тематика практических работ. «Мы веселые ребята», «Водолазы», «Щука», «Морской бой», Смелые ныряльщики», Карусели», «Хоровод», «Летающие кольца».

Тема № 6 (8 часов)

Обучение старту при плавании « кроль на спине »

1.Основные вопросы. Техника выполнения старта при плавании « кроль на спине».

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в бассейне;
- умение правильно выполнять старт при плавании «кроль на груди»;
- развитию умения выполнять прыжки в воду.

3.Самостоятельная работа.

Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду); сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленного заваливаясь назад («сесть в воду»).

4. Тематика практических работ. «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука».

Тема № 7 (33 часов)

Эстафеты, игры на воде

1.Основные вопросы. Поведение детей во время игр. Игры на воде.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в бассейне;
- знание и соблюдение правил выполнения упражнения во время игр;
- уметь играть в команде.

3.Самостоятельная работа. Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра»

4. Тематика практических работ. Игры: « Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», « Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

Тема № 8 (3 часов)

Контрольные старты

1.Основные вопросы. Сдача нормативов для группы начальной подготовки.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в бассейне;
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- проплывать короткие отрезки в полной координации кролем на груди, на спине .

3.Самостоятельная работа. Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки»

4. Тематика практических работ. Упражнения на развитие умения держаться на воде и проплывать 25 м на груди и на спине с досочкой и без; прыжки в воду.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы работы

- по источнику познания:
 - словесный (объяснение, беседа, инструктаж, анализ задания и т.д.);
 - наглядный (демонстрация, иллюстрирование, видео метод, наблюдение);
- по степени продуктивности (характеру познавательной деятельности):
 - объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
 - репродуктивный ;
 - проблемный (беседа, проблемная ситуация, обобщение);
 - частично-поисковый (выполнение вариантных заданий);
- на основе структуры личности:
 - методы формирования понятий, взглядов, убеждений (рассказ, беседа, показ иллюстраций, индивидуальная работа и т.д.);
 - методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, поощрение, использование общественного мнения, примера).
- Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:
 - коллективный (организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми);
 - индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы);
 - в парах (организация работы по парам);
 - индивидуальный (индивидуальное выполнение заданий, решение проблем).

Приемы обучения:

- **Приемы мотивации и целеполагания:** выдвижение предположений по теме занятия и прогнозирование ее содержания: (прогноз по названию, по иллюстрациям, схемам);

Приемы организации рефлексии на стадии размышления:

устные формы рефлексии (беседа по вопросам);

- упражнения;
- решение проблемных ситуаций;
- диалог, устное изложение;
- беседа;
- анализ;
- показ видеоматериалов, иллюстраций;
- показ (исполнение) педагогом;

- наблюдение;
- работа по образцу;

Форма проведения занятий:

- групповая (по количеству обучающихся на занятии);
- интегрированное занятие, где комбинируются разные типы занятий: сообщения новых знаний, закрепления, обобщающего повторения; занятия – лекции, беседы; самостоятельные работы; открытое занятие, практическое занятие.

Основная форма организации учебного процесса – занятие в бассейне .

Организация учебно-воспитательного процесса

Пространство вокруг чаши бассейна должно быть свободным от посторонних предметов. Оформление зала и бассейна должно соответствовать гигиеническим (СанПиН 2.4.1.2660-10) и эстетическим требованиям.

Дети занимаются в плавках, в резиновых шапочках. Для передвижения по залу до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве.

Перед посещением бассейна обязательно предшествуют гигиенические процедуры. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, затем они тщательно, быстро моются в душе, приучаясь делать это самостоятельно или с помощью сверстников. После занятий дети вновь принимают непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат волосы, одеваются и отдыхают.

Температура воды 28—30°C, а температура воздуха 26—28°C. Уровень воды в бассейне, должен быть не выше плечевых суставов ребенка, стоящего на дне бассейна.

Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Комплексы физических упражнений разрабатывались с учётом трёх разовых занятий в неделю по 30 минут. Занятие делилось на основные части: подготовительная (разминка), основная и заключительная. Основная часть включала серии из основных упражнений: ходьба, прыжки, ножницы, велосипед, удары, перекаты, элементы плавания. В основную часть входили упражнения на развитие выносливости основных мышечных групп, гибкости, координации с использованием специального оборудования для занятий (пояса, гибкая палка, коврики и др.). Заключительная часть состояла из упражнений на растягивание и расслабление. Музыкальная фонограмма каждого занятия подбиралась с учетом интересов данного контингента и являлась фоновым оформлением.

По условию и месту выполнения упражнения были разделены: а) без опоры на глубине; б) с опорой у бортика. Упражнения определялись с помощью ряда методических приемов регулирования количества

повторений, темпа движений, амплитуды, координационной сложности и площади сопротивления, создаваемой гребущими поверхностями рук.

В процессе формирования двигательных умений выделялись следующие этапы: - мотивационное осознание обучаемыми умения выполнять упражнения; - понимание цели упражнения; -определение структурных основных частей упражнения; - овладение наиболее рациональной техникой выполнения упражнения, индивидуальный подход в обучении технике движения; - обучение самоконтролю за выполнением двигательного действия; - организация процесса обучения, способствующего самостоятельно выполнять упражнения в варьируемых условиях.

Дидактический материал:

- учебно-наглядные пособия;
- журналы, книги по плаванию детей с 6 лет

Материально-техническое оснащение: бассейн с естественным и искусственным освещением, доски, гимнастические палки, музыкальный центр.

Способы определения результативности: проплывание контрольных отрезков.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях и контрольных стартах.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				беседа	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и предупреждение травм несчастных случаев на воде	бассейн	Беседа
2				беседа	1	Предупреждение охлаждения и перегрева. Гигиена, режим питания спортсмена	бассейн	беседа опрос
3				Учебно - тренирующая	1	Закаливание и укрепление здоровья	бассейн	игра
4				Учебно - тренирующая	1	Закаливание и укрепление здоровья	бассейн	игра
5				Учебно - тренирующая	1	Общеразвивающие, специальные и подготовительные упражнения	бассейн	игра
6				Учебно - тренирующая	1	Общеразвивающие, специальные и подготовительные упражнения	бассейн	игра

7				Учебно - трениру ющая	1	Упражнения для знакомства с плотностью и сопротивлением воды	бассейн	игра
8				Учебно - трениру ющая	1	Упражнения для знакомства с плотностью и сопротивлением воды	бассейн	игра
9				Учебно - трениру ющая	1	Всплывание и лежание на поверхности воды	бассейн	игра
10				Учебно - трениру ющая	1	Всплывание и лежание на поверхности воды	бассейн	игра
11				Учебно - трениру ющая	1	Освоение дыхания в воде	бассейн	игра
12				Учебно - трениру ющая	1	Освоение дыхания в воде	бассейн	игра
13				Учебно - трениру ющая	1	Скольжение	бассейн	наблюдени е
14				Учебно - трениру ющая	1	Скольжение	бассейн	наблюдени е
15				Учебно - трениру ющая	1	Прыжки и соскоки в воду	бассейн	игра
16				Учебно - трениру ющая	1	Прыжки и соскоки в воду	бассейн	игра
17				Учебно - трениру ющая	1	Скольжение на груди	бассейн	наблюдени е
18				Учебно - трениру ющая	1	Скольжение на груди	бассейн	наблюдени е
19				Учебно - трениру	1	Скольжение на груди	бассейн	наблюдени е

				ющая				
20				Учебно - трениру ющая	1	Движение ногами кроль на груди	бассейн	наблюдени е
21				Учебно - трениру ющая	1	Движение ногами кроль на груди	бассейн	наблюдени е
22				Учебно - трениру ющая	1	Движение ногами кроль на груди	бассейн	практи- ческие задания
23				Учебно - трениру ющая	1	Движение руками кроль на груди	бассейн	практи- ческие задания
24				Учебно - трениру ющая	1	Движение руками кроль на груди	бассейн	практи- ческие задания
25				Учебно - трениру ющая	1	Движение руками кроль на груди	бассейн	наблюдени е
26				Учебно - трениру ющая	1	Упражнения на дыхание	бассейн	наблюдени е
27				Учебно - трениру ющая	1	Упражнения на дыхание	бассейн	наблюдени е
28				Учебно - трениру ющая	1	Упражнения на дыхание	бассейн	практи- ческие задания
29				Учебно - трениру ющая	1	Согласование движений руками с дыханием	бассейн	наблюдени е
30				Учебно - трениру ющая	1	Согласование движений руками с дыханием	бассейн	наблюдени е
31				Учебно - трениру ющая	1	Согласование движений руками с дыханием	бассейн	практи- ческие задания
32				Учебно - трениру ющая	1	Согласование движений руками, ногами и дыханием	бассейн	наблюдени е

33				Учебно - трениру ющая	1	Согласование движений руками, ногами и дыханием	бассейн	наблюдени е
34				Учебно - трениру ющая	1	Согласование движений руками, ногами и дыханием	бассейн	практи- ческие задания
35				Учебно - трениру ющая	1	Контрольные старты	бассейн	конт- рольные задания
36				Учебно - трениру ющая	1	Контрольные старты	бассейн	конт- рольные задания
37				Учебно - трениру ющая	1	Скольжение на спине	бассейн	наблюдени е
38				Учебно - трениру ющая	1	Скольжение на спине	бассейн	наблюдени е
39				Учебно - трениру ющая	1	Движение ногами кроль на груди, спине	бассейн	наблюдени е
40				Учебно - трениру ющая	1	Движение ногами кроль на груди, спине	бассейн	практи- ческие задания
41				Учебно - трениру ющая	1	Движение ногами кроль на груди, спине	бассейн	практи- ческие задания
42				Учебно - трениру ющая	1	Движение ногами кроль на груди, спине	бассейн	наблюдени е
43				Учебно - трениру ющая	1	Движение ногами кроль на груди, спине	бассейн	практи- ческие задания
44				Учебно - трениру ющая	1	Движение руками кроль на спине	бассейн	наблюдени е
45				Учебно - трениру ющая	1	Движение руками кроль на спине	бассейн	наблюдени е практи- ческие задания
46				Учебно -	1	Движение	бассейн	практи-

				трениру ющая		руками кроль на спине		ческие задания
47				Учебно - трениру ющая	1	Движение руками кроль на спине	бассейн	практи- ческие задания
48				Учебно - трениру ющая	1	Движение руками кроль на спине	бассейн	практи- ческие задания
49				Учебно- трениру ющая	1	Согласование движений руками и ногами	бассейн	наблюдени е
50				Учебно- трениру ющая	1	Согласование движений руками и ногами	бассейн	наблюдени е практи- ческие задания
51				Учебно- трениру ющая	1	Согласование движений руками и ногами	бассейн	практи- ческие задания
52				Учебно- трениру ющая	1	Согласование движений руками и ногами	бассейн	практи- ческие задания
53				Учебно- трениру ющая	1	Согласование движений руками и ногами	бассейн	практи- ческие задания
54				Учебно- трениру ющая	1	Согласование движений руками и ногами	бассейн	наблюдени е
55				игровая	1	Контрольные старты	бассейн	конт- рольные старты
56				игровая	1	Контрольные старты	бассейн	контрольн ые старты
57				Учебно - трениру ющая	1	Прыжок в воду сидя на бортике.	бассейн	наблюдени е
58				Учебно - трениру ющая	1	Прыжок в воду сидя на бортике.	бассейн	практи- ческие задания
59				Учебно - трениру ющая	1	Прыжок в воду сидя на бортике.	бассейн	практи- ческие задания
60				Учебно - трениру	1	Прыжок в воду сидя на бортике.	бассейн	практи- ческие

				ющая				задания
61				Учебно - трениру ющая	1	Прыжок в воду в полуприсяде на бортике.	бассейн	наблюдени е
62				Учебно - трениру ющая	1	Прыжок в воду в полуприсяде на бортике.	бассейн	практи- ческие задания
63				Учебно - трениру ющая	1	Прыжок в воду с отталкиванием от борта.	бассейн	наблюдени е
64				Учебно - трениру ющая	1	Прыжок в воду с отталкиванием от борта.	бассейн	практи- ческие задания
65				Учебно - трениру ющая	1	Скольжение на спине	бассейн	наблюдени е
66				Учебно - трениру ющая	1	Скольжение на спине	бассейн	практи- ческие задания
67				Учебно - трениру ющая	1	Скольжение на спине с отталкиванием от борта	бассейн	наблюдени е
68				Учебно - трениру ющая	1	Скольжение на спине с отталкиванием от борта	бассейн	практи- ческие задания
69				Учебно - трениру ющая	1	Скольжение на спине без работы ног	бассейн	наблюдени е
70				Учебно - трениру ющая	1	Скольжение на спине без работы ног	бассейн	практи- ческие задания
71				Учебно - трениру ющая	1	Скольжение на спине с работой ног	бассейн	наблюдени е
72				Учебно - трениру ющая	1	Скольжение на спине с работой ног	бассейн	практи- ческие задания
73				Игровая	1	Игры на внимание на воде.	бассейн	игра
74				Игровая	1	Игры на	бассейн	игра

						внимание на воде.		
75				Игровая	1	Игры внимание на воде.	на бассейн	игра
76				Игровая	1	Игры внимание на воде.	на бассейн	игра
77				Игровая	1	Игры внимание на воде.	на бассейн	игра
78				Игровая	1	Игры внимание на воде.	на бассейн	игра
79				Игровая	1	Игры внимание на воде.	на бассейн	игра
80				Игровая	1	Игры внимание на воде.	на бассейн	игра
81				Игровая	1	Игры внимание на воде.	на бассейн	игра
82				Игровая	1	Игры внимание на воде.	на бассейн	игра
83				Игровая	1	Игры внимание на воде.	на бассейн	игра
84				Игровая	1	Игры ловкость на воде.	на бассейн	игра
85				Игровая	1	Игры ловкость на воде.	на бассейн	игра
86				Игровая	1	Игры ловкость на воде.	на бассейн	игра
87				Игровая	1	Игры ловкость на воде.	на бассейн	игра
88				Игровая	1	Игры ловкость на воде.	на бассейн	игра

89				Игровая	1	Игры ловкость на воде.	на бассейн	игра
90				Игровая	1	Игры ловкость на воде.	на бассейн	игра
91				Игровая	1	Игры ловкость на воде.	на бассейн	игра
92				Игровая	1	Игры ловкость на воде.	на бассейн	игра
93				Игровая	1	Игры ловкость на воде.	на бассейн	игра
94				Игровая	1	Игры ловкость на воде.	на бассейн	игра
95				Игровая	1	Игры развитие координационных движений на воде.	на бассейн	игра
96				Игровая	1	Игры развитие координационных движений на воде.	на бассейн	игра
97				Игровая	1	Игры развитие координационных движений на воде.	на бассейн	игра
98				Игровая	1	Игры развитие координационных движений на воде.	на бассейн	игра
99				Игровая	1	Игры развитие координационных движений на воде.	на бассейн	игра
100				Игровая	1	Игры	на бассейн	игра

						развитие координационны х движений на воде.		
101				Игровая	1	Игры на развитие координационны х движений на воде.	бассейн	игра
102				Игровая	1	Игры на развитие координационны х движений на воде.	бассейн	игра
103				Игровая	1	Игры на развитие координационны х движений на воде.	бассейн	игра
104				Игровая	1	Игры на развитие координационны х движений на воде.	бассейн	игра
105				Игровая	1	Игры на развитие координационны х движений на воде.	бассейн	игра
106				контрол ьно- учетная	1	Контрольные старты. Кроль на груди	бассейн	Конт- рольные старты
107				контрол ьно- учетная	1	Контрольные старты. Кроль на спине	бассейн	Конт- рольные старты
108				контрол ьно- учетная	1	Контрольные старты. Ускорение с досочкой	бассейн	Конт- рольные старты
					108	Итого		

Конспект занятия по плаванию

- Задачи:** 1. Обучение навыку работы ног способом «кроль».
 2. Совершенствоваться в умении лежать на воде.
 3. Воспитание смелости, решительности, чувства товарищества, взаимопомощи
 4. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, брюшного пресса, воспитание чувства правильной осанки.

Инвентарь: плоскостные фигурки дельфинчиков, мячи и нудлсы по количеству детей, удочка с большим мячом.

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (6 – 8 мин.)	1. Ходьба по залу.	1 круг	Спина прямая, соблюдать дистанцию.
	а) работа кистей рук	1 круг	«Крабики» - сжатие и разжимание кистей рук.
	б) «ножницы»		
	- большие	2 круга	
	- маленькие	2 круга	Скрестные движения прямыми руками перед грудью.
	2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с плоскостными дельфинчиками	5 мин. 3-4 раза	
	И.п. – о.с., дельфинчик между колен 1-4 – работа стоп 5-6 – и.п.	5-6 раз	Активно поднимать пальцы ног. Руки прямые за

	И.п. – то же. 1 – подняться на носки вверх 2-3 – удержать позу 4 – и.п.	3-4 раза	головой. Живот втянуть. Руки не сгибать, ноги прямые, носки оттянуты.
	И.п. – сед с опорой руками сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх 2-3 – удержать позу 4 – и.п.	3-4 раза	Спину держать прямо. Дыхание не задерживать
	И.п. – то же. 1 – одновременное поднятие рук и ног вверх 2-3 – удержать позу 4 – и.п.	2-3 раза	Колени вместе, носки оттянуты
	И.п. – лежа на животе. 1-8 – работа ног способом «кроль» 9-10 – и.п.	2-3 раза	Руками держаться за обруч. Фиксировать положение 4-5 сек.
	И.п. – то же. 1 – поднять дельфинчик ногами вверх 2-3 – удержание позы	2 круга	Руки и ноги прямые.

	4 – и.п. И.п. – то же. 1 – одновременное поднятие рук и ног вверх 2 – и.п. 3-4 - то же самое И.п. – сидя в кругу. Передача мяча ногами по кругу		Мяч не касается пола. Передаем мяч только ногами.
Основная (15 – 17 мин.)	1. Вход в воду и построение. 2. Упражнения с нудлсом. а) движение одной рукой вниз. б) движение другой рукой вниз. в) движение двумя руками вниз. г) «Воротца» д) «Лодочка» Упражнение 1 уровня сложности Скольжение с	1 мин. 2 мин. 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 5-6 раз 5-6 раз каждой рукой 2-3 круга 1-2 мин.	Спокойно, не толкаясь. Кисть на середине нудлса. Нудлс полностью погружается в воду Сведение и разведение рук в воде Движение выполняется сбоку прямой рукой.

	нудлсом по кругу.	3-4 раза	Соблюдать дистанцию.
	Упражнение 2 уровня сложности		
	Работа ног способом «кроль» около бортика.	3-4 раза	Демонстрация картинки с плавцом.
	Упражнение 3 уровня сложности	2-3 раза	
	Скольжение с работой ног до противоположного бортика с мячом. а) мяч опущен в воду. б) мяч в прямых руках впереди. Упражнение «Дельфинчик» Игра «Футбол».	3-4 мин.	Мяч в прямых руках. Стараться, чтобы мяч не всплывал на поверхность. Повороты с мячом не касаясь ногами дна. Мяч отбиваем только ногами.
Заключительная (3 – 5 мин.)	1. Упражнение «Лягушата». 2. Проплыть бассейн.	2-3 раза 1 раз	Лечь на воду, руки и ноги в стороны – «звездочка» С плавательным средством по выбору ребенка.

Учебные прыжки.

ОЛОВЯННЫЕ СОЛДАТИКИ: дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду.

ВСЕ ВМЕСТЕ: дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют соскок в воду.

САМОЛЁТ: прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. Задача – сохранить это положение в полёте.

БОКСЁР: прыжок с имитацией движений рук боксёра.

ВЕЛОСИПЕДИСТ: прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.

БОМБОЧКА: прыжок в группировке.

ТОРПЕДА В ЦЕЛЬ: прыжок солдатиком в обруч.

КТО ВЫШЕ: прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.

КТО ДАЛЬШЕ: прыжок двумя ногами через шест на дальность.

ШТАНГИСТ: из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.

Упражнения для развития силовых способностей.

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по ЛФК в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

Упражнения на развитие гибкости.

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений).

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
2. Вращение таза или туловища.
3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
4. Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

Упражнения аэробной направленности.

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

Ходьба и бег:

1. На месте.
2. Вперёд и назад.
3. В сторону (боком).
4. Вокруг своей оси.
5. Лёжа на спине, груди или боку.
6. Ноги вместе или широко расставлены.

Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой):

1. Вперёд или назад.
2. В сторону.
3. Одной ногой.
4. Попеременно обеими ногами.
5. Одновременно обеими ногами.
6. Стоя вертикально.
7. Лёжа.
8. С продвижением.

«Ножницы»:

1. На месте.
2. С продвижением.
3. Стоя вертикально.
4. Стоя в наклоне.
5. Лёжа.
6. С поворотом.
7. Вперёд – назад.
8. Ноги в стороны – вместе.

«Велосипед»:

1. Сидя.
2. Стоя вертикально.
3. Лёжа на боку.
4. На месте и с продвижением.
5. С вращением «педаль» вперёд и назад.

Перекаты и раскачивания:

1. Вперёд – назад (со спины на грудь).
2. Слева направо (сбоку на бок).
3. С прямыми ногами.

Плавание и его элементы.

Игры на воде.

Игры, способствующие умению продвигаться в воде:

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ: играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде « море волнуется» все расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

КАРПЫ И КАРАСИ: играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси» другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами» убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от другого бортика. Теперь «карпы» ловят «карасей».

ПОДПРЫГНИ ДО ИГРУШКИ: преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.

ДЕЛЬФИНЫ НА ПРОГУЛКЕ: из исходного положения руки вверх присесть в воде и выполнить прыжок вверх - вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех?

Игры способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:

УМЫВАЕМСЯ: дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладошки воду и умывают лицо. Повторяя упражнение брызжут в лицо водой.

ПРОЙДИ ПОД МОСТОМ: занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

ЛЯГУШАТА: играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка»- прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.

ВОДОЛАЗЫ: по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

МОРСКОЙ БОЙ: две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде: «атака», начинают брызгать друг друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

СМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО (ГЛЯДЕЛКИ): играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

ПОДВОДНЫЙ ТЕЛЕГРАФ: по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

ПОЕЗД ИДЕТ В ТОННЕЛЬ: играющие выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно подныривают под руки (проходят тоннель). Дети изображавшие «тоннель» меняются местами с первыми двумя «вагонами». Во время проныривания поезд может «выпускать дым» - пузыри.

ИСКАТЕЛИ МОРСКИХ СОКРОВИЩ: дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают, собравшие больше всего игрушек.

НАСОС: занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

ПЯТНАШКИ: занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.

Игры, способствующие овладению навыком скольжения:

ПОПЛАВОК: дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. Кто выполнит лучше.

МЕДУЗА: дети, сделав глубокий вдох, в полуприседе наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).

ЗВЕЗДА: играющие должны лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде.

ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКОМ: водящий – «пятнашка» старается догнать кого – либо из игроков. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

ДЕЛЬФИНЫ НА ОХОТЕ: каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. Выигрывают игроки преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

Игры с мячом:

БРОСЬ МЯЧ В КРУГ: занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

САЛКИ С МЯЧОМ: играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.

ВОЛЕЙБОЛ В ВОДЕ: играющие встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду.

ВОДНОЕ ПОЛО: дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Нормативно-правовые документы

1. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1 июля 2013 года №696-з
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Конституция Российской Федерации
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
6. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.

II. Основной список

1. В.В. Войков /Тренер о подростке/ М.: Просвещение, 2010
2. Кардаманова Н.Н. /Плавание ОВЗ: лечение и спорт /- Феникс 2011
3. Козлов А.В. /Обучение плаванию способом брасс// Инструктор по физкультуре. – 2012
4. Корпенко Е.В. /Плавание/ - Библиотека тренера 2011
5. Курамшина Ю.Ф., Пономарева Н.И. /Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / - СПб.: изд-во СПбГУЭФ 2014
6. А.Н. Макаренко /Юный пловец/ Изд-во Москва, 2010
7. Макаренко А.Н., Абсолямова Т.Н. /Программа для спортивных школ для детей ОВЗ/ М.: Педагогическое общество России, 2010
8. Соколова М.Г. /Плавание и здоровье/ - Феникс, Ростов на Дону, 2012
9. Фирсов З.П. /Плавание для самых маленьких/ М.: Физкультура и спорт 2012

III. Дополнительный список

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Азбука спорта. «ФиС», 1999
2. Булгакова Н.Ж. /Обучение детей ОВЗ плаванию/ М.: ТЦ Сфера, 2009
3. Большаков И.А. /Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей школьного возраста/ - Изд-во Аркти - Москва – 2009.
4. Вареник Е.Н., Корлыханов З.А., Китов Е.В. /Физическое развитие школьников/ - М.: ТЦ Сфера, 2011
5. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. «Олимпия», 2009
6. Макаренко Л.П.. Плавание, Москва «ФиС», 1979
7. Яблонская С.В.. Циклис С.А. /Физкультура и плавание для детей/ М.: ТЦ Сфера, 2008

IV. Интернет-ресурсы

www.referator.com.ua/free/referat/223763_plavanie
www.xreferat.com/103/350-1-plavanie.html
www.bibliofond.ru/view.aspx?id=14636
www.bestreferat.ru/referat-60068.html
www.referatwork.ru/refs/source/ref-41415.html