

**НАИМЕНОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

**(в соответствии с Уставом)**

ГРИФ ОРГАНИЗАЦИИ

*(Гриф утверждения программы  
(рассмотрено, согласовано, принято)  
в соответствии с Уставом ОО)*

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Руководитель образовательной  
организации \_\_\_\_\_ ФИО

**АДАПТИРОВАННАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
*физкультурно-спортивной направленности*  
«Обучение плаванию детей  
с нарушением слуха»**

Возраст обучающихся 6-8 лет

Срок реализации 1 год

2019 год

## Содержание программы

	<b>страницы</b>
<b>Содержание</b>	
1. Пояснительная записка	3 - 10
2. Учебный план	11
3. Содержание обучения	11 - 12
4. Календарный учебный график 1 года обучения	13 - 16
5. Список литературы	17 - 18
6. Диагностический инструментарий	19

## **Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию детей с нарушением слуха» (далее программа) предназначена для развивающего обучения детей 6-8 лет с нарушением слуха и направлена на обучение плаванию глухих и слабослышащих детей, преодоление водобоязни и общее оздоровление организма.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196), Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09), «Санитарно - эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москвы).

Учреждение при реализации программы создает все необходимые условия для обучения детей указанных категорий: имеются подготовленные педагогические кадры, необходимая материально-техническая база.

### **Актуальность программы.**

Глухие и слабослышащие дети отличаются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной подвижностью, отставанием в физическом и моторном развитии. Резко сниженная или полностью отсутствующая функциональная деятельность слухового анализатора вызывает заторможенность центра двигательного анализатора, внешними признаками этого процесса является резкое ограничение двигательной активности детей с нарушениями слуха и их постоянный контроль над каждым своим движением. При помощи правильно подобранных средств физического воспитания возможно компенсировать недостатки физического развития и двигательной сферы детей с нарушением слуха.

Для детей с ОВЗ плавание является эффективным средством развития и оздоровления: укрепляет организм, особенно сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы, благотворно влияет на опорно – двигательный аппарат, закаляет. Плавание, игры на воде развивают ловкость, выносливость, силу, доставляют огромное эмоциональное удовольствие.

Регулярные занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Плавание улучшает вентиляцию легких, закрепляет навык глубокого и ритмического дыхания. При плавании создаются особые условия для деятельности сердечно – сосудистой системы, отмечается замедление ритма сердечной деятельности, нервных процессов. Нервная система детей чрезвычайно подвижна, процессы возбуждения преобладают у них над процессами торможения. Поэтому дети более впечатлительны, эмоциональны, восприимчивы, что способствует быстрой утомляемости, создает опасность перевозбуждения и усталости.

Плавание – одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50 – 80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводимостью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза больше чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног.

Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно – легочной недостаточности, контрактурах суставно – мышечного аппарата.

В связи с этим программа «Обучение плаванию детей с нарушением слуха» приобретает особое значение, поскольку ее реализация не только помогает детям приобрести жизненно важные умения и навыки плавания, но и может послужить эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

Научить плавать ребенка с нарушением слуха – значит привить ему жизненно необходимый навык. Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, у которых вследствие врожденной недостаточности или приобретенного органического поражения сенсорных органов, опорно – двигательного аппарата или центральной нервной системы, развитие отклоняется от нормального. Плохо развитое мышечно – суставное чувство и некоторое нарушение ориентировки в пространстве входят в особенности физического развития глухих детей. Во время плавания человек находится в безопорном положении. Такое положение для глухих детей особенно трудно, так как в этот момент они теряют возможность ориентироваться в пространстве и способность управлять своим телом. Стремление как можно скорее выйти из него, т.е. найти точку опоры, создают трудности при обучении плаванию.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Как показывают многочисленные исследования, дети с нарушением слуха, которые двигательны активны, занимаются спортом, к 15-16-ти годам догоняют по всем физическим показателям своих здоровых сверстников (а зачастую и перегоняют их). В то же время физическое состояние

слабослышащих подростков, не имеющих достаточной двигательной активности, существенно ниже, чем у их здоровых сверстников. Поэтому плавание, как одно из средств физического воспитания, очень актуально для данной категории детей.

Плавание имеет важное значение для всего организма: способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию, формирует культуру здоровья, повышает жизненный тонус и решает проблемы гиподинамии. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для обучающихся новые возможности для личного самосовершенствования, формирования волевых черт характера.

Плавание является одним из эффективных средств гармонического физического развития человека, укрепления здоровья.

**Цель программы:** обучение плаванию глухих и слабослышащих детей.

**Задачи программы:**

***Образовательные:***

- изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания;
- знакомство с правилами безопасности на воде;
- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека;
- изучение простейших способов контроля за физической нагрузкой, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности.

***Развивающие:***

- всестороннее физическое развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием.

***Воспитательные:***

- воспитание здорового образа жизни и мотивации к укреплению здоровья, закаливанию организма;
- привитие стойких гигиенических навыков детям с ограниченными возможностями по слуху.

***Специальные задачи:***

- оздоровительные (требующие большего внимания, чем у слышащих, в связи с ослабленностью организма);
- коррекционные (совершенствование психических функций ребенка);
- формирование положительной мотивации к занятиям в бассейне, преодоление водобоязни, страха.

**Условия реализации программы**

Задачи программы реализуются в процессе организации специальных учебных занятий в бассейне. На занятиях по плаванию дети с нарушением

слуха в возрасте от 6 до 8 лет, допущенные врачом по состоянию здоровья, имеющие инвалидность по слуху (сохранный интеллект), занимаются в группах по 6 человек. Продолжительность занятия – 1 час (один раз в неделю).

Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие. Используются индивидуальный и групповой методы обучения.

Для глухих и слабослышащих детей характерны следующие нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

У многих детей отмечается концентрация внимания к губам говорящего, что свидетельствует о поиске самим ребенком компенсаторных средств, роль которых берет на себя зрительное восприятие. Устойчивость внимания может меняться в зависимости от видов деятельности. Общей проблемой для всех детей является трудность в переключении внимания.

Своеобразие развития внимания, восприятия у детей, имеющих нарушения слуха, заметно влияет на деятельность памяти. В связи с доминированием зрительного восприятия, процесс запоминания, в основном, строится на зрительных образах.

Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому особую роль для слабослышащих в условиях водной среды приобретает специальная система жестов, которая отрабатывается заранее. В воде, в качестве дополнительных ориентиров, применяются подвижные плавательные средства. Условные сигналы, тактильная и жестовая речь способствуют оперативной взаимосвязи с группой. Когда дети находятся в воде, преподаватель отдает только лаконичные команды. Объяснения, обсуждение и замечания проводятся на суше.

Технику физических упражнений нужно объяснять живо, красочно, интересно. При этом использовать методические приемы, которые позволяют глухим копировать упражнения, сознательно усваивать их, сочетать в процессе обучающей работы словесные, наглядные и практические методы. Использование словесных методов в коррекционной работе способствует у глухих осознанному выполнению движений и развитию речи.

Для успешного обучения необходимо применять следующие педагогические методы: практические (предписание алгоритмического типа),

наглядные (показ и метод графической записи упражнений), словесные (объяснение, метод коррекции ошибок). Роль этих методов в процессе выполнения упражнений зависит от задач конкретного занятия. Так на начальном этапе обучения силовым упражнениям желательнее предпочтение отдавать наглядным и словесным методам.

Без предварительного создания у учащихся образного представления об изучаемом упражнении формирование правильных двигательных навыков заторможено уже в самом начале. Поэтому для создания образа и формирования мысленной модели изучаемого упражнения необходимо использовать его показ, объяснение (в данном случае используются все виды речи: жестовая, тактильная, устная и письменная), предварительную коррекцию ошибок на основе графической записи упражнения.

В качестве методических приемов используются: описание упражнения и его элементов, условия выполнения, показ техники упражнения, иллюстрация его с помощью различных наглядных пособий, выполнение упражнения в облегченных условиях. Словесная информация состоит из объяснений, методических указаний о названии и последовательности фаз выполнения движений, действий ног, рук, головы, туловища, рекомендации для самоконтроля и исправления ошибок. В процессе сообщений используются все формы речи: устная, письменная, жестовая. Словесные сообщения и разбор техники сопровождаются проверкой понимания учебного материала.

В качестве подвижных плавательных средств слабослышащим детям удобнее использовать мяч, а не традиционную доску, а так же гантели для аквафитнеса. На начальном этапе обучения плавания используются нудлы. Для обеспечения психологической поддержки при обучении двигательным действиям в воде используется индивидуальный подход с положительной оценкой.

**Обучение плаванию слабослышащих детей на начальном (подготовительном) этапе имеет ряд особенностей:**

1. Не следует применять имитационные упражнения, так как положительного переноса навыков при обучении в воде при этом не происходит.

2. Игровой метод использовать только в виде сюжетных заданий, эстафет, образных сравнений, необычного использования стандартного инвентаря, а так же в виде упражнений на концентрацию и переключения внимания.

3. Не проводить традиционную разминку на суше перед занятием в воде. Это обусловлено повышенными требованиями к дисциплине и необходимостью поддержания высокой плотности занятия.

4. В связи с нарушениями ориентирования, скольжению на груди слабослышащих детей обучают со 2-го занятия. При этом осуществляется опора на сохранную проприоцептивную чувствительность. Освоение скольжения придает слабослышащему ребенку уверенности в воде, позволяя обучать основным видам передвижений.

5. Большая часть слабослышащих детей успешнее осваивает плавание на груди, так как в таком положении они легче ориентируются в пространстве.

**При проведении занятий необходимо:**

- особую роль уделять обучению выдоха в воду для развития дыхательных мышц (на первых 10-ти занятиях);

- упражнения на дыхание и согласование дыхания с движением рук выполнять стоя в воде у неподвижной опоры (в связи с трудностью сочетания дыхания с движениями рук и ног в движении);

- не использовать упражнения на погружение, такие как «поплавок» и др., на первых 5-ти занятиях, поскольку, до освоения техники скольжения, они создают дискомфортные состояния для зрительной, дыхательной систем; вызывают дополнительное давление на барабанные перепонки, дезориентируют и вызывают чувство страха у слабослышащего ребенка.

**В структуру каждого занятия включены:**

- инструктаж о мерах безопасности на воде;
- ознакомление обучающихся с теорией, необходимой для отработки конкретных умений;
- тренировка навыков плавания.

**Каждое занятие условно делится на три части:**

1. Подготовительную (вводную).
2. Основную.
3. Заключительную.

*Подготовительная часть*, как правило, начинается на суше и продолжается в воде. Такая последовательность позволяет в первой части лучше организовать группу, сообщить задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения.

В *основной части*, проводимой в воде, дети обучаются плаванию, выполняют комплексы ОРУ и СУ, совершенствуют полученные навыки, осваивают технику плавания.

В *заключительной части*, проводятся подвижные игры в воде, подводятся итоги, задаётся задание на дом.

**Принципы обучения:**

**1. Сознательность и активность.** Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствуют постепенному усвоению и осознанию значения упражнений.

**2. Систематичность.** При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность занятий. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр. Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении

упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия, предусматривающие изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

**3. Наглядность.** Мышление ребенка конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в воде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается. В этих условиях различные чувственные образы - зрительные, слуховые, мышечные - в сочетании они создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Также полезны в обучении и наглядные пособия – рисунки, плакаты.

**4. Доступность.** Предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложение волевых усилий.

**5. Последовательность и постепенность.** Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений является одним из условий обучения детей.

**6. Индивидуализация.** Учет индивидуальных особенностей каждого ребёнка – состояние его здоровья, развития, интересов. Дифференциация заданий, физических нагрузок.

#### **7. Оздоровительная и спортивная направленность.**

Физические нагрузки необходимо давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья; сочетать двигательную активность с закаливающими процедурами; включать упражнения для повышения гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, развития координационных способностей; повышать двигательную активность, осуществлять контроль за физическим развитием; обеспечивать рациональный двигательный режим, создавать оптимальные условия для занятий.

#### **Формы контроля**

- 1) вводный – проводится в начале обучения по программе (выявление уровня развития ребенка);
- 2) текущий – проводится на каждом занятии (контроль развития ребенка);
- 3) итоговый – проводится в конце обучения по программе (выявление уровня развития ребенка).

Все контрольные (оценочные) задания проводятся с учетом психофизических особенностей детей.

*Все оценочные и методические материалы должны быть адаптированы и соизмеримы с возможностями ребенка (индивидуальный подход).*

### **Планируемые результаты**

Основными показателями успешной реализации программы является:

- устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде;
- адекватная самооценка плавательных возможностей;
- общее позитивное самовосприятие;
- сформированность плавательных навыков.

**К концу обучения по программе дети должны уметь:**

- проплывать любым способом без остановки 50 метров
- выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди;
- проплыть на время 25 метров кролем на груди.

**Должны знать/иметь представление:**

- основные элементы техники плавания;
- основные правила безопасности на воде;
- роль и значение плавания в жизни человека;
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой.

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Помещение:

- плавательный бассейн с 2-мя ваннами,
- вспомогательные технические помещения,
- медицинский кабинет,
- административное помещение.

2. Для проведения занятий по плаванию допускаются педагоги, имеющие дипломы о высшем образовании по адаптивной физической культуре, а также высшем физкультурном образовании

4. Для обучения ребенка плаванию используются плавательные доски, нудлы, гантели, мячи.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях, гигиенические вопросы, предупреждение несчастных случаев на воде и травм во время занятий.	3	3		Входная диагностика
2	Освоение или совершенствование техники плавания	20		20	
3	Развитие двигательных способностей на суше и воде	10		10	
4	Выполнение контрольных нормативов	1		1	Итоговая диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

## Содержание

### ***I. Инструктаж по технике безопасности***

Правила поведения детей на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоёмах.

### **II. Освоение (совершенствование) техники плавания**

1. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка», скольжения стоя на полу. Движение рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

2. *Плавание кролем на груди.* Движения ног (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна); то же с выполнением выдоха в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Плавание с доской. Скольжение с движениями ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движениями рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание отрезков (до 15 м) с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди с задержкой и различными вариантами дыхания. Плавание в полной координации.

3. *Плавание кролем на спине.* Движения ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с последующими движениями ног; то же с движениями рук. Плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды. Спуск в воду из положения сидя на бортике; руки вверх, голова между руками. Соскок в воду вниз ногами. Спуск в воду (из положения стоя в бортике, руки вверх, наклон вперёд; то же отталкиваясь от бортика. Стартовый прыжок. *Игры:* «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавками», «Морской бой».

4. *Плавание брассом.* Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений ног и рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением. *Игры:* «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки», эстафеты.

### **III. Развитие двигательных способностей на суше и воде**

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (аквааэробика). Движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине и брасс. Прыжки. Игры и развлечения в воде. Повторное проплывание отрезков 2-8 раз по 10-25 метров; 4-6 раз по 50 метров; 2-3 раза по 100 метров.

### **IV. Выполнение контрольных нормативов.**

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц, неделя	Форма занятий	Кол-во часов	Раздел тема занятия	Форма контроля
	<b>Сентябрь</b>		<b>4</b>		
1	1	Учебное занятие	1	Инструктаж по технике безопасности, освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями в воду, скольжениями).	Входная диагностика Контрольные задания
2	2	Учебное занятие	1	Обучение скольжению на груди с различными положениями рук, скольжение на груди с движением ног. Совершенствование дыхания и погружения в воду с открытыми глазами. Обучение лежанию и скольжению н/сп.	Педагогическое наблюдение
3	3	Учебное занятие	1	Совершенствование скольжения на груди с различными положениями рук, совершенствование движений ног кр/гр у бортика, в скольжении. Обучение движений рук кр/гр	Педагогическое наблюдение
4	4	Учебное занятие	1	Совершенствование скольжения н/сп с движением ног. Обучение согласований движений рук и ног кр/гр.	Педагогическое наблюдение
	<b>Октябрь</b>		<b>4</b>		
5		Учебное занятие	1	Совершенствование попеременным движениям ног и рук при плавании кр/гр Обучение движений рук при плавании кр/сп. совершенствование дыхания в воде	Педагогическое наблюдение
6		Учебное занятие	1	Совершенствование согласования движений рук, ног при плавании кр/гр. Обучение согласования дыхания с движением рук и ног при плавании кр/гр. Игры.	Педагогическое наблюдение
7		Учебное занятие	1	Совершенствование выдоха в воду при плавании с доской н/гр . Обучение движений ног при плавании дельфином. Совершенствование плавания н/сп с	Педагогическое наблюдение

				движениями ног и рук.	
8		Учебное занятие	1	Обучение дыхания в скольжении на груди с движениями ног брассом; совершенствование движений рук и дыхания кр/гр. Совершенствование движений ног дельфин.	Педагогическое наблюдение
	<b>Ноябрь</b>		<b>4</b>		
9		Учебное занятие	1	Совершенствование движений ногами кролем с доской в руках. Обучение движений рук при плавании дельфин. Совершенствование движений ног при плавании брассом.	Педагогическое наблюдение
10		Учебное занятие	1	Выполнение зачетных упражнений.	Контрольные задания
11		Учебное занятие	1	Обучение вдоху и выдоху с доской в руках и движением ног. Совершенствование плавания кр/гр и н/сп в полной координации.	Педагогическое наблюдение
12		Учебное занятие	1	Обучение вдоху и выдоху с доской в руках и движением ног. Совершенствование плавания кр/гр и н/сп в полной координации.	
	<b>Декабрь</b>		<b>4</b>		
13		Учебное занятие	1	Совершенствование вдоха и выдоха с доской в руках и движением ног брассом. Обучение движений рук при плавании брассом. Совершенствование плавания н/сп.	Педагогическое наблюдение
14		Учебное занятие	1	Совершенствование движений руками дельфином. Обучение согласования движений рук и ног при плавании брассом. Совершенствование плавания кр/гр.	Педагогическое наблюдение
15		Учебное занятие	1	.Обучение согласования движений рук дельфином с дыханием. Совершенствование движений ног брассом. Прыжки.	Педагогическое наблюдение
16		Игровое	1	Игровое занятие. Обучение стартового прыжка.	Контрольные задания

		занятие			
	<b>Январь</b>		<b>4</b>		
17		Учебное занятие	1	Совершенствование движений рук при плавании дельфином. Обучение согласования движений рук и ног при плавании дельфином. Совершенствование движений рук брассом.	Педагогическое наблюдение
18		Учебное занятие	1	Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании кр/гр, н/сп. Обучение движений рук брассом в согласовании с дыханием. Совершенствование стартового прыжка.	Педагогическое наблюдение
19		Учебное занятие	1	Обучение движений рук и ног, дыхания при плавании баттерфляй. Совершенствование согласования движений рук и дыхания при плавании брассом. Обучение поворотов.	Педагогическое наблюдение
20		Учебное занятие	1	Совершенствование плавания кр/гр и н/сп. Обучение согласования движений рук, ног и дыхания при плавании брасс. Повороты, стартовый прыжок.	Педагогическое наблюдение
	<b>Февраль</b>		<b>4</b>		
21		Учебное занятие	1	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди, кролем н/сп. Плавание с доской брасс, дельфин.	Педагогическое наблюдение
22		Учебное занятие	1	Совершенствование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди, кролем н/сп. Обучение комплексного плавания.	Педагогическое наблюдение
23		Учебное занятие	1	Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании дельфином, брассом. Повороты, старты.	Педагогическое наблюдение
24		Игровое занятие	1	Игровое занятие	Контрольные задания
	<b>Март</b>		<b>4</b>		

25		Учебное занятие	1	Совершенствование комплексного плавания.	Педагогическое наблюдение
26		Учебное занятие	1	Совершенствование плавания кр/гр и н/сп.	Педагогическое наблюдение
27		Учебное занятие	1	Согласование движений ног, рук, дыхания в плавании брассом.	Педагогическое наблюдение
28		Учебное занятие	1	Плавание дельфином в полной координации. Совершенствование плавания кр/гр, н/сп. Повороты, старты.	Педагогическое наблюдение
	<b>Апрель</b>		<b>4</b>		
29		Учебное занятие	1	Совершенствование комплексного плавания	Педагогическое наблюдение
30		Учебное занятие	1	Совершенствование плавания кр/гр, н/сп, брасс.	Педагогическое наблюдение
31		Учебное занятие	1	Совершенствование плавания в полной координации способом дельфин, кр/гр, брасс. Повороты, старты.	Педагогическое наблюдение
32		Контрольное занятие	1	Совершенствование плавания в полной координации способом дельфин, кр/гр, брасс. Повороты, старты.	Педагогическое наблюдение
	<b>Май</b>		<b>4</b>		
33		Учебное занятие	1	Совершенствование комплексного плавания	Педагогическое наблюдение
34		Учебное занятие	1	Совершенствование плавания кр/гр, н/сп, брасс.	Педагогическое наблюдение
35		Учебное занятие	1	Совершенствование плавания в полной координации способом дельфин, кр/гр, брасс. Повороты, старты.	Педагогическое наблюдение
36		Контрольное занятие	1	Контрольные упражнения	Итоговая диагностика Контрольные задания
	<b>Итого:</b>		<b>36</b>		

## Список литературы

1. Аикин В.А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методические рекомендации - Омск; ГИФК, 1988. - 52с.
2. Аршавский И.А. Возрастная физиология. - М.: Медицина, 1975. - 247с.
3. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223с.
4. Баранин И. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 150с.
5. Безотечествов К.И. Обучение плаванию детей, страдающих водобоязнью: Методические разработки в помощь преподавателям физ. воспитания. - Томск, 1983. - 26с.
6. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. - М: Просвещение, 1987. - 80 с
7. Большакова И.А. Здоровье детей. Ижевск, 2003.
8. Булгакова Н.Ж. обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение, 1974. - 192с.
9. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М: Физкультура и спорт, 1999. - 184с.
10. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. М.: ООО "Издательство АСТ" 2002. - 160с., ил.
11. Вайцеховский С.М. Быстрая вода. - М.: Молодая гвардия, 1983. - 175с.
12. Вороненко С.Ф., Зиновьев А.А. Некоторые особенности методики ускоренного обучения плаванию. Хабаровск, 1989. - 50 с.
13. Гончар И.Л. Плавание: методика преподавания: учебное пособие. - Минск.: Хата, 1994. - 336с.
14. Гринев В.Т., Погребной А.И., Костюк Ю.И., Звягинцева Т.М. Биомеханические основы обучения плаванию. - Краснодар: ГИФК, 1990. - 81 с., ил.
15. Дорошенко И.В. Учись плавать. - М.: Советский спорт, 1989. - 64 с., ил
16. Дукальский В.В., Марьяничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. Учебное пособие для студентов ИФК. - Краснодар, 1990. - 111с.
17. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: - игровой метод обучения, Москва, Олимпия – пресс. 2006.
18. Каунсилмен Д. Наука о плавании. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 431с.
19. Козлов А.В. Плавание доступно всем. - Л.: Лениздат, 1986. - 95с.
20. Криворученко Т.С. Особенности физического развития детей и подростков. - Кишинев.: Молдова, 1976. - 115с.
21. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. - М.: Просвящение, 1983. - 120с.

22. Макаренко Л.П. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 218 с.
23. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.37-59
24. Макаренко Л.П. Юный пловец: учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 288 с.
25. Маслов В.И. Плавать должны все. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 95с.
26. Медяников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.59-67
27. Никитин Б., Никитина В. Резервы здоровья наших детей/ Б. Никитин. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
28. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов физического воспитания. - М.: Просвещение, 1981. - 304с.
29. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.: Просвещение, 1985. - 99с.
30. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004.
31. Сафонова Ж.Б., Гусева Л.В. Особенности физического воспитания в специальных медицинских группах. Омск 1997.
32. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 64с.
33. Фирсов З.П. Плавание для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 118 с.

#### Электронные ресурсы

<http://swimschool.by/literatura-po-plavaniyu/>  
<http://www.fizkultura-vsem.ru/>  
<http://www.russwimming.ru/>  
[http://аквапузики.рф/plavanie\\_kak\\_lechenie](http://аквапузики.рф/plavanie_kak_lechenie)

## Диагностический инструментарий

Критерии	Уровни освоения программы		
	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
Проплыть одним из способов плавания дистанцию 50м	Без остановок	Количество остановок до 3х	Не смог закончить дистанцию
Выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине	Стартовый прыжок с тумбочки  Повороты Не касаясь дна	Стартовый прыжок с тумбочки вниз ногами  Повороты не касаясь дна	Не смог выполнить
Проплыть на время дистанцию 25м кролем на груди	Диапазон до 50 сек	От 50.01 до 1.20.00	Более 1.20.01
Должны знать основные элементы техники плавания	Знает	Путается	Не знает
Должны знать основные правила безопасности на воде	Знает	Путается	Не знает
Должны знать роль и значение плавания в жизни человека	знает	Путается	Не знает