

Министерство образования, науки и молодежи  
Республики Крым

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«СИМФЕРОПОЛЬСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2»

Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная программа

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ



СОГЛАСОВАНА  
на заседании педсовета  
Протокол № 1 от 02.01.2015 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 3 от 02.01.15  
Директор *Гусева С.Шкирова*

г. Симферополь  
2015 г.

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

<b>I. Пояснительная записка</b>	3
1.1. Нормативно-правовое обеспечение программы	
1.2. Вступление	
1.3. Актуальность программы	
1.4. Цели и задачи программы	
1.5. Принципы реализации целей дополнительного образования	
<b>II. Направления дополнительного образования в школе-интернате:</b>	8
2.1. Художественно-эстетическая направленность	
2.2. Спортивно-оздоровительная направленность	
2.3. Информационно-коммуникационная направленность	
<b>III. Организация образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам</b>	10
3.1. Учебный план дополнительного образования	
3.2. Расписание работы объединений дополнительного образования	
<b>IV. Планируемые результаты освоения обучающимися содержания дополнительных общеобразовательных программ</b>	14
4.1. Ожидаемые результаты реализации программы художественно-эстетической направленности и программы развития творческих начал личности	
4.2. Ожидаемые результаты реализации программ оздоровительно-спортивной направленности	
4.3. Ожидаемые результаты реализации программ информационно-коммуникационной направленности	
<b>V. Содержание дополнительного образования</b>	16
5.1. Художественно-эстетическая направленность: -студия изобразительности «Вернисаж» -студия современного танца «Слышащие сердцем»	
5.2. Информационно-коммуникационная направленность -программа компьютерных курсов «Основы информатики. Шаг в завтра»	
5.3. Спортивно-оздоровительная направленность: -секция легкой атлетики -секция плавания -оздоровительная программа по плаванию для обучающихся со сложной структурой дефекта	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Обучение по дополнительным общеобразовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся-инвалидов с ОВЗ, ведется организацией, осуществляющей образовательную деятельность названного контингента обучающихся, с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Образовательная деятельность обучающихся с ОВЗ осуществляется по дополнительным общеобразовательным программам, адаптированным для их индивидуальных психофизических возможностей специалистами в области коррекционной педагогики либо привлеченными специалистами, прошедшими соответствующую переподготовку.»

Выписка из Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013года № 1008 «Об утверждении и Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### 1.1. Нормативно-правовое обеспечение создания

#### **адаптированной дополнительной общеобразовательной программы:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

### 1.2. Вступление.

Дополнительное образование детей – целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных общеобразовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека и государства. Основное его предназначение – удовлетворять постоянно изменяющиеся индивидуальные социокультурные и образовательные потребности обучающихся.

Дополнительное образование в **ГБУОРК «Симферопольская специальная школа-интернат № 2»**, где содержатся, воспитываются и обучаются глухие дети-инвалиды по слуху с долингвальной сенсоневральной глухотой и глухие обучающиеся со сложной структурой дефекта, направлено на формирование и развитие эмоциональной

сферы и творческих способностей воспитанников, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на улучшение качества их жизни путем рациональной организации их свободного времени. Основная цель деятельности **ГБОУ РК «Симферопольская специальная школа-интернат № 2»** – компенсация последствий глухоты воспитанников – достигается в том числе через дополнительное образование, в процессе которого создаются оптимальные условия для всестороннего формирования и развития нравственной, самостоятельной, творческой и физически здоровой личности, свободно ориентирующейся в современном обществе и ценящей культурное наследие своей страны.

Дополнительное образование обеспечивает адаптацию неслышащих к жизни в социуме, их профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку неслышащих детей, проявивших выдающиеся способности в спорте и в искусстве.

Конкурентные преимущества дополнительного образования в сравнении с другими видами образовательной деятельности проявляются в таких его характеристиках:

- свободный личностный выбор деятельности, определяющей индивидуальное развитие человека;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- доступность глобального знания и информации для каждого;
- адаптивность к возникающим изменениям.

То есть, очевиден ценностный статус дополнительного образования как уникальной и конкурентоспособной социальной практики наращивания мотивационного потенциала личности и инновационного потенциала общества. Ключевая социокультурная роль дополнительного образования состоит в том, что мотивация внутренней активности саморазвития детской и подростковой субкультуры становится задачей всего общества, а не отдельных организационно-управленческих его институтов.

#### **Миссия дополнительного образования:**

-формирование пространства, определяющего самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа.

-развитие мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту.

Дополнительное образование выступает подлинным системным интегратором открытого вариативного образования, обеспечивающего конкурентоспособность личности, общества и государства.

Дополнительное образование детей является важным фактором повышения социальной стабильности и справедливости в обществе посредством создания условий для успешности каждого ребенка независимо от места жительства и социально-экономического статуса семей. Оно выполняет функции "социального лифта" для значительной части детей с особыми образовательными потребностями, имеющими статус ОВЗ, которая не получает необходимого объема или качества образовательных ресурсов в семье и общеобразовательных организациях, компенсируя, таким образом, их недостатки, или предоставляет альтернативные возможности для образовательных и социальных достижений детей, в том числе таких категорий, как дети с ограниченными возможностями здоровья, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Персонализация дополнительного образования усиливает его преимущества по сравнению с другими институтами формального образования посредством актуализации следующих аспектов:

-участие в вариативных развивающих образовательных программах на основе добровольного выбора детей (семей) в соответствии с их интересами, склонностями и ценностями;

-возможность выбора режима и темпа освоения образовательных программ, выстраивания индивидуальных образовательных траекторий (что имеет особое значение применительно к одаренным детям, детям с ограниченными возможностями здоровья);

-право на пробы и ошибки, возможность смены образовательных программ, педагогов и организаций;

-неформализованность содержания образования, организации образовательного процесса, уклада организаций дополнительного образования;

-вариативный характер оценки образовательных результатов;

-тесная связь с практикой, ориентация на создание конкретного персонального продукта и его публичную презентацию;

-возможность на практике применить полученные знания и навыки;

-разновозрастный характер объединений;

-возможность выбрать себе педагога, наставника, тренера.

Важной отличительной чертой дополнительного образования детей также является открытость, которая проявляется в следующих аспектах:

-нацеленность на взаимодействие с социально-профессиональными и культурно-досуговыми общностями взрослых и сверстников, занимающихся тем же или близким видом деятельности;

- возможность для педагогов и учащихся включать в образовательный процесс актуальные явления социокультурной реальности, опыт их проживания и рефлексии;

- благоприятные условия для генерирования и реализации общественных как детских (подростковых), так и взрослых инициатив и проектов, в том числе развития волонтерства и социального предпринимательства. **Целью дополнительного образования является** выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной,

- физически здоровой, творчески мыслящей личности, обладающей прочными базовыми знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в развитии общества.

**Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на реализацию следующих задач:**

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;

- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональную ориентацию учащихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;

- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;

- формирование общей культуры учащихся;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

### **1.3.Актуальность программы**

Данная программа направлена на системную, ориентированную на достижение высокого качества, работу по реализации дополнительного образования в ГБОУРК «Симферопольская специальная школа-интернат № 2».

В Программе отражены цели и задачи, направленные на развитие системы дополнительного образования в школе, а также средства и механизмы, обеспечивающие их практическую реализацию.

Конечным результатом реализации программы должна стать вариативная система дополнительного образования, которая будет создавать условия для свободного развития личности каждого воспитанника школы-интерната.

Интеграция основного и дополнительного образования является важнейшим фактором развития школы потому, что:

- позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития;
- дает реальную возможность ребенку выбора своего индивидуального пути через включение в занятия по интересам;
- включает учащихся в разные типы деятельности;
- создает условия для достижения успехов в соответствии с собственными способностями;
- обеспечивает взаимосвязь познавательной деятельности с различными видами досуга, творчества, самообразования;
- решает проблемы социальной адаптации и профессионального самоопределения школьников.
- участие в вариативных развивающих образовательных программах на основе добровольного выбора детей (семей) в соответствии с их интересами, склонностями и ценностями;
- возможность выбора режима и темпа освоения образовательных программ, выстраивания индивидуальных образовательных траекторий (что имеет особое значение применительно к одаренным детям, детям с ограниченными возможностями здоровья);
- право на пробы и ошибки, возможность смены образовательных программ, педагогов и организаций;
- неформализованность содержания образования, организации образовательного процесса, уклада организаций дополнительного образования;
- вариативный характер оценки образовательных результатов; тесная связь с практикой, ориентация на создание конкретного персонального продукта и его публичную презентацию;
- возможность на практике применить полученные знания и навыки;
- разновозрастный характер объединений;
- возможность выбрать себе педагога, наставника, тренера.

### **1.4. Цели и задачи программы:**

**Цель:** создание оптимальных условий для всестороннего удовлетворения потребностей учащихся с недостатками слуха в самореализации, развития творческих начал личности, для эмоционального благополучия каждого ребёнка, его индивидуальных склонностей и способностей, для создания «ситуации успеха», мотивации личности к познанию и творчеству.

**Задачи:**

- обеспечение гарантий прав обучающихся на дополнительное образование;

- определение содержания дополнительного образования детей, его форм и методов работы с обучающимися с учетом их возраста, особенностей социокультурного окружения школы;
- создание условий для формирования единого образовательного пространства;
- расширение видов творческой деятельности в системе дополнительного образования детей для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей обучающихся в объединениях по интересам;
- освоение школьниками дополнительных образовательных программ с учетом природных, национальных, исторических, культурных и иных особенностей
- создание возможностей для развития способностей каждого ребенка с учетом интересов и психологических особенностей разных категорий обучающихся;
- создание условий для выявления и развития детской одаренности и адресной поддержки детей в соответствии с их способностями, использование инновационных технологий для поддержки одаренных детей;
- развитие мотивации личности к творчеству, формирование общей культуры, профессионального самоопределения, успешной адаптации к жизни в обществе.
- усиление деятельностного подхода и практической ориентации в образовании посредством формирования ключевых компетенций: коммуникативной, ценностно-смысловой, информационной, учебно-познавательной, личностной.

### **1.5. Принципы реализации**

#### **дополнительной общеобразовательной программы:**

**природосообразности** - принятие ребенка таким, каков он есть. Все дети талантливы, только талант у каждого свой, и его надо найти. Не бороться с природой ребенка, не переделывать, а развивать то, что уже есть, выращивать то, чего пока нет.

**гуманизма** - через систему мероприятий (дел, акций) обучающиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка.

**открытости** - совместная работа школы, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры направлена также на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей

**творческого развития личности**- каждое дело, занятие (создание проекта, исполнение песни, роли в спектакле, спортивная игра и т.д.) – творчество обучающегося (или коллектива учащихся) и педагогов.

**свободного выбора каждым ребенком вида и объема деятельности** - свобода выбора объединений по интересам, неформальное общение, отсутствие жёсткой регламентации делают дополнительное образование привлекательным для учащихся любого возраста **дифференциации образования с учетом реальных возможностей каждого обучающегося**- существующая система дополнительного образования обеспечивает сотрудничество обучающихся разных возрастов и педагогов.

Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

Перечисленные позиции составляют концептуальную основу дополнительного образования детей, которая соответствует главным принципам гуманистической педагогики: признание уникальности и самоценности человека, его права на самореализацию, личностно-равноправная позиция педагога и ребенка, ориентированность на его интересы, способность видеть в нем личность, достойную уважения.

Проектирование и реализация дополнительных общеобразовательных программ строится на следующих основаниях:

- свобода выбора образовательных программ и режима их освоения;
- соответствие образовательных программ и форм дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- вариативность, гибкость и мобильность образовательных программ;
- разноуровневость (ступенчатость) образовательных программ;
- модульность содержания образовательных программ, возможность взаимозачета результатов;
- ориентация на метапредметные и личностные результаты образования;
- творческий и продуктивный характер образовательных программ;
- открытый и сетевой характер реализации. (Раздел IV Концепции развития дополнительного образования детей).

Включение дополнительного образования в систему деятельности школы-интерната позволяет более эффективно решать такие **проблемы** как:

- Проблемы занятости детей в пространстве свободного времени
- Решение основной коррекционной задачи ОУ через дополнительное образование глухих воспитанников
- Организация целесообразной деятельности ребёнка по саморазвитию и самосовершенствованию
- Овладение навыками самостоятельной учебной деятельности, развитие познавательной активности
- Формирование навыков общения со сверстниками, со старшими и младшими, в том числе и с «говорящим» окружающим миром
- Формирование ответственности
- Решение проблемы социальной адаптации глухих школьников, их наиболее полная интеграция в социум.

Таким образом, инклюзия предполагает расширение образовательного пространства, позволяя одинаково эффективно решать проблемы социализации индивидуализации учащегося через включение его в многогранную интеллектуально и психологически положительно насыщенную жизнь, где есть оптимальные условия для самовыражения и самоутверждения.

## **II. НАПРАВЛЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ**

В ГБОУ РК «Симферопольская специальная школа-интернат № 2» дополнительное образование реализуются программами следующих направленностей:

- художественно-эстетической,
- оздоровительно-спортивной,
- информационно-коммуникационной.

### **1.Художественно-эстетическая направленность**

**Цель:** раскрытие творческих способностей обучающихся, нравственное и художественно-эстетическое развитие личности ребёнка; воспитание гражданина России, знающего и любящего традиции и культуру своего города, края, страны.

#### **Задачи:**

- создание психологических, художественных, прикладных, социальных условий для проявления творческой одарённости детей, развитие общей культуры личности;
- удовлетворение культурных потребностей детей, развитие их духовного потенциала, сущностных сил и художественно-творческих способностей;
- развитие индивидуального творческого воображения, наблюдения, фантазии, умения видеть и слышать многообразный мир, высказать это, описать, изобразить, озвучить;

- формирование любви к искусству и потребности в общении с произведениями искусства;
- эстетическое воспитание как формирование способности к пониманию и переживанию прекрасного во всех сферах жизнедеятельности.
- развитие художественного вкуса у обучающихся;
- формирование представлений о культурной жизни своего края, города, страны;
- привлечение школьников к сохранению культурного наследия через вокальное и театральное искусство, декоративно-прикладное творчество.

## **2. Спортивно-оздоровительная направленность**

**Цель** - пропаганда и формирование потребности здорового образа жизни, физическое развитие и совершенствование учащихся, сохранение здоровья, привитие навыков занятия физической культурой

### **Задачи:**

- создание условий для развития физической активности учащихся с соблюдением гигиенических норм и правил;
- формирование ответственного отношения к ведению честной игры, к победе и проигрышу;
- организация межличностного взаимодействия учащихся на принципах сотрудничества;
- сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

## **3. Информационно-коммуникационная направленность**

**Цель** – формирование у глухих обучающихся теоретических знаний основ информатики в объеме, необходимом для практического овладения навыками пользования ПК и сетью Интернет.

### **Задачи:**

- максимальное развитие основных психических функций глухих воспитанников в процессе обучения работе на ПК;
- преодоление последствий глухоты, обусловленных отсутствием словесной связной речи у воспитанников;
- всестороннее развитие интеллекта и креативного мышления воспитанников

### **Основные формы дополнительного образования В ГБОУРК «Симферопольская специальная школа-интернат № 2» по направлениям дополнительного образования**

<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные</b>
Диагностика востребованных направлений внеурочной деятельности с помощью анкетирования учащихся и родителей	Педагог-психолог Педагог-организатор
Выявление кадрового потенциала обеспечения	Администрация
<b>Содержание программ</b>	
Программа эстетического развития и формирования творческих начал личности: Студия современного танца Студия изобразительности.	Гарькавая Е.С. Назарова Е.В.
Спортивно-оздоровительная программа:	

Секция лёгкой атлетики и игровых видов спорта Секция плавания Оздоровительная программа для учащихся специальной медицинской группы.	Сибирцев А.В.  Рыбкин А.С. Рыбкин А.С.
Программа «Развиваем интеллект и кругозор» Компьютерные курсы «Шаг в завтра. Основы информатики»	Железняк А.В.

### **III. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ В ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ.**

В ГБОУРК «Симферопольская специальная школа-интернат № 2» обеспечивается равный доступ обучающихся к образованию с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей. Дополнительное образование детей предназначено для педагогически целесообразной занятости детей в возрасте до 18 лет в их свободное (внеучебное) время.

Организация образовательного процесса регламентируется содержанием дополнительных общеобразовательных программ, учебным планом и расписанием занятий объединений, прошедшим процедуру согласования и утверждения.

Учреждение самостоятельно разрабатывает и утверждает образовательные программы, определяет содержание дополнительных общеобразовательных программ и сроки обучения, ежегодно обновляет структурные компоненты программ.

Учреждение несет ответственность за выбор образовательных программ, принятых к реализации. Образовательная деятельность в Учреждении осуществляется в разновозрастных и разновозрастных объединениях по интересам (секции, студии, творческие коллективы), а также индивидуально. Занятия в объединениях проводятся по группам, индивидуально или всем составом объединения по дополнительным общеобразовательным программам различной направленности.

При реализации дополнительных общеобразовательных программ предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, предлагаются различные формы организации образовательного процесса:

- занятия в учебном кабинете, актовом зале, спортивном зале; лекции, экскурсии,
- посещение выставок, концертов, спектаклей; участие в массовых мероприятиях,
- соревнованиях, конкурсах, предметных олимпиадах, фестивалях сборах и т. п.

Для наиболее полного удовлетворения образовательных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся спортивной и творческой деятельностью, а также для обучающихся, имеющих достижения разного уровня, возможно построение индивидуального маршрута обучения в рамках реализуемой дополнительной общеобразовательной программы.

Использование при реализации дополнительных общеобразовательных программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.

В работе объединений при наличии условий и согласия педагога (руководителя объединения) могут участвовать совместно с детьми их родители (законные представители).

Организация деятельности дополнительного образования детей, формирование системы дополнительного образования осуществляется на основе проводимых в ОУ исследованиях потребностей и интересов учащихся и родителей (законных представителей).

Руководителем дополнительного образования детей является заместитель директора по воспитательной работе, в функциональные обязанности которого включена деятельность по организации работы по дополнительному образованию.

Расписание занятий дополнительного образования составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией школы по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся. Расписание утверждается директором школы.

Перенос занятий или изменение расписания производится только с согласия администрации школы и оформляется документально. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию.

Приём учащихся на обучение по программам дополнительного образования осуществляется на основе свободного выбора обучающихся по заявлению родителей.

Балльного оценивания при реализации дополнительных общеобразовательных программ не проводится. Руководитель объединения в течение учебного года в конце учебного года представляет отчёт, а также проводит итоговое мероприятие в различных формах (проект, выставка, постановка и т.п.).

Продолжительность учебных занятий в объединении, формы занятий зависят от направленности дополнительных общеобразовательных программ и формы проведения занятий. В секциях, кружках продолжительность учебных занятий не менее 40 минут, допускается объединение занятий при проведении объединением массовых мероприятий, экскурсий.

Численный состав 1 группы объединений, секций, кружков определяется исходя из образовательных и воспитательных задач, психолого-педагогической целесообразности, санитарно-гигиенических норм, материально-технических условий и не может превышать 15 человек.

Содержание дополнительных общеобразовательных программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной руководителем программы и утвержденной приказом по школе.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы, обеспечивающей реализацию каждой направленности, формы и методы реализации, численный и возрастной состав объединения определяется педагогом самостоятельно, исходя из образовательно-воспитательных задач, психолого-педагогической целесообразности, санитарно-гигиенических норм, материально-технических условий, что отражается в пояснительной записке Программы.

Формы контроля: изучение и утверждение дополнительных образовательных программ, тематического планирования; посещение и анализ занятий; посещение массовых мероприятий, творческих отчётов; организация выставок и презентаций, конкурсов; участие в соревнованиях различного уровня; ежегодное проведение мониторинга занятости учащихся школы-интерната в объединениях дополнительного образования.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования: самоотчёты педагогов, отчетные концерты, спектакли, конкурсы, выставки, социальные акции, открытое занятие для родителей, презентация творческих работ, соревнования различных уровней.

### 3.1. Учебный план объединений

#### дополнительного образования

разработан на основе анализа запросов, потребностей, склонностей и интересов обучающихся с учетом профессионального потенциала педагогического коллектива.

Данный вариант Плана сориентирован на решение **следующих задач:**

- компенсация последствий глухоты воспитанников через занятия творчеством и спортом;
- обеспечение гарантий права на свободный выбор форм досуга в интересах личности ребенка;
- развитие мотивации личности к познанию, творчеству, занятию спортом, к здоровому образу жизни;
- формирование общей культуры личности глухих обучающихся, их адаптация в социуме;
- организация содержательного досуга;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, максимальной самореализации воспитанника в спорте, в творческом и в интеллектуальном труде.

Данный вариант Плана составлен на основе анализа следующих факторов:

1. кадровый потенциал (наличие квалифицированных специалистов);
2. наличие оборудованных специализированных кабинетов: хореографический, спортивный зал, кабинет ИЗО, компьютерный класс;
3. востребованность данных направлений дополнительного образования обучающимися школы-интерната и их родителями (законными представителями);
4. наличие учебно-методического обеспечения (программа «Шаг в завтра». Основы информатики для глухих», программ художественно-эстетического воспитания, спортивно-оздоровительных программ;

Продолжительность освоения программ - учебный год. Содержание образования определяется педагогом в соответствии с запросами детей и родителей (законных представителей) с учетом социального заказа и утверждается приказом по школе после процедуры рассмотрения на педагогическом совете ОУ.

Недельная нагрузка на одну группу определяется администрацией по согласованию с педагогом в зависимости от направления деятельности объединения, возраста учащихся, программного содержания. Расписание работы объединений составляется с опорой на санитарно-гигиенические нормы с учетом загруженности кабинетов, пожеланий родителей (законных представителей) и детей, исходя из 5-дневной рабочей недели.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах 35-40 минут в зависимости от возраста учащихся. Прием в творческие объединения осуществляется по желанию обучающихся, в спортивные секции при наличии медицинского допуска к занятиям спортом (плаванием, легкой атлетикой).

Формы и сроки открытых итоговых мероприятий (выставки, фестивали, отчетные концерты, соревнования) определяются годовым планом работы ОУ.

#### Учебный план дополнительного образования на 2017-2018 учебный год

Направление деятельности	Форма организации	Возрастные группы				Часы
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Сборная группа	
Общекультурное	Студия современного танца «Слышащие сердцем»	1	1	1	1	4

	Студия изод-деятельности «Вернисаж»	3	3		3	9
<b>Общеинтел-лектуальное</b>	Компьютерные курсы «Шаг в завтра»		6	6		12
<b>Спортивно-оздоровитель-ное</b>	Спортивные секции: плавание легкая атлетика оздоровитель-ная программа для детей со сложной структурой дефекта				2,5 4,5 2	2,5 4,5 2

### 3.2. Расписание работы объединений дополнительного образования на 2017-2018 учебный год

Название объединения	График работы	Возрастные группы	Руководитель
<b>Студия современного танца «Слышащие сердцем»</b>	Вт.15.30.-16.30 Чт.15.30.-16.30 свободное расписание	Младшая, средняя, сборная	Гарькавая Е.С.
<b>Студия ИЗО «Вернисаж»</b>	Пн. 15.30-17.30. Вт.14.45-16.45. Ср.15.30-17.30 Чт.15.00–17.00 Пт.13.30-14.30	Младшая, средняя сборная	Назарова Е.В.
<b>Компьютерные курсы «Шаг в завтра»</b>	Вт.16.00-20.00 Чт.16.00-20.00 Сб.14.00–6.00	Средняя Старшая	Железняк А.В.
<b>Спортивная секция по плаванию</b>	Пн. Вт.Ср.Чт. 15.00 – 16.00	Сборная	Рыбкин А.С.
<b>Спортивная секция по легкой атлетике</b>	Пн.16.00-17.00 Вт.16.00-17.00 Ср.16.00-17.00 Чт.16.00–17.00	Сборная	Сибирцев А.В.
<b>Оздоровительная программа по плаванию</b>	Вт. 15.00-15.45 Чт. 15.00-15.45	Специальные классы	Рыбкин А.С.

#### **IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

Образование по дополнительным общеобразовательным программам в ГБОУРК «Симферопольская специальная школа-интернат № 2» предоставляет воспитанникам широкие возможности для занятий творчеством, для развития, совершенствования и реализации своего творческого потенциала, для занятий спортом, изодетельностью, современным танцем, для овладения методиками оздоровления и ведения здорового образа жизни, расширяет поле свободного выбора форм досуга в соответствии со склонностями, потребностями и интересами воспитанников.

##### **4.1. Ожидаемые результаты реализации программ художественно-эстетической направленности:**

В результате освоения программы эстетического и художественного развития обучающиеся будут знать и уметь:

- Названия основных и составных цветов.
- Творчество великих художников.
- Применение орнамента в жизни, его значение.
- Основные жанры изобразительного искусства.
- Овладение элементарными оформительскими навыками.
- Названия материалов и инструментов.
- Правила безопасности и личной гигиены.

Овладеют навыками и умениями:

- называть семь цветов спектра (красный, оранжевый, жёлтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый), а также стараться определять названия сложных цветовых состояний поверхности предметов (светло-зеленый, серо-голубой)
- понимать и использовать элементарные правила получения новых цветов путем смешивания основных цветов (красный и синий цвета дают в смеси фиолетовый; синий и жёлтый - зеленый и т.д.);
- изображать линию горизонта и по возможности пользоваться приемом загораживания;
- понимать важность деятельности художника (что может изображать художник - предметы, людей, события; с помощью каких материалов изображает художник бумага, холст, картон, карандаш, кисть, краски и пр.);
- правильно сидеть за партой (столом), верно держать лист бумаги и карандаш;
- свободно работать карандашом: без напряжения проводить линии в нужных направлениях, не вращая при этом лист бумаги;
- передавать в рисунке форму, общее пространственное положение, основной цвет простых предметов;
- правильно работать акварельными красками: разводить и смешивать краски ровно закрывать ими нужную поверхность, не выходя за пределы очертания этой поверхности;
- устно описать изображенные на картинке или иллюстрации предметы, явления (человек, дом, животное, машина, время года, время дня, погода и т.д.), действия (идут, сидят, разговаривают и т.д.); выразить свое отношение;
- выполнять простые по композиции аппликации.

Смогут принимать участие

- в выставках и конкурсах рисунков различных уровней
- в оформлении и украшении интерьера школы.
- в оформление праздников, собраний, занятий.

В результате освоения программы формирования и развития творческих начал личности обучающиеся смогут:

- овладеть практическими и теоретическими основами танцевального курса;
- согласовывать свои движения с музыкой с опорой на визуализацию музыкального ритма;
- сформировать индивидуальные представления о танцах в соответствии с психофизическими особенностями;
- повысить потенциал физической и эмоциональной активности, стремление к самосовершенствованию и самовыражению;
- усовершенствовать свои коммуникативные навыки;
- усилить эмоционально-волевые качества личности.
- принимать участие в общешкольных и республиканских мероприятиях: конкурсах, концертах, флешмобах, в танцевальном оформлении праздников, собраний, занятий в школе и клубе ВОГ
- овладеть основами сценической культуры
- развить в себе творческие начала и способность к эстетическому восприятию окружающего мира.

#### **4.2. Ожидаемые результаты реализации программ оздоровительно-спортивной направленности:**

В процессе реализации программ у обучающихся будут сформированы:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- знания по вопросам правил соревнований.
- уровень разносторонней физической подготовленности.
- техника бега на короткие и средние дистанции.
- представление о технике бега на длинные дистанции.
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, самообладание.
- интерес и желание заниматься плаванием.
- понятия о здоровом образе жизни в целях сохранения психологического, физического и нравственного здоровья, потребность в рациональном использовании природного потенциала своего организма;
- положительные социальные качества личности: уверенность в себе, выносливость, самообладание;
- стремление к самореализации, заинтересованность в самоутверждении; в укреплении своего здоровья посредством занятий плаванием,
- способность преодолевать негативное влияние среды, бороться с причинами, мешающими гармоничному развитию;

#### **4.3. Ожидаемые результаты реализации программ информационно-коммуникационной направленности:**

Программа предполагает, что после проведения занятий учащиеся будут:

- понимать, и правильно применять на бытовом уровне понятия «информация», «информационный объект»;
- приводить простые жизненные примеры передачи, хранения и обработки информации в деятельности человека, в живой природе, обществе, технике;
- приводить примеры информационных носителей;
- определять устройства компьютера;
- запускать программы из меню Пуск;
- вводить информацию в компьютер с помощью клавиатуры и мыши;
- уметь применять текстовый редактор для набора, редактирования и

- форматирования простейших текстов;
- знать о требованиях к организации компьютерного рабочего места, соблюдать требования безопасности и гигиены в работе со средствами ИКТ;
- уметь применять программу PowerPoint для создания простейших учебных презентаций

## V. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

### 5.1. ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

#### Программа эстетического развития личности

#### СТУДИЯ ИЗОДЕЯТЕЛЬНОСТИ

##### «ВЕРНИСАЖ»

**9 часов в неделю**

**Всего –306 часов в год**

##### Цель программы:

- Развитие творческих способностей школьников посредством изобразительной деятельности; формирование эстетического отношения к действительности, труду, природе.

- Развитие у учащихся оформительских навыков и умений.

- Знакомство с некоторыми видами творчества (ниткография, флористика, бумагопластика, вытынанка, соломка, коллаж, декупаж).

- Содействие в выборе профессии.

##### Основные принципы программы:

- Принцип творчества;

- принцип научности;

- принцип доступности;

- принцип поэтапности;

- принцип динамичности;

- принцип сравнений;

- принцип выбора;

- принцип сотрудничества.

##### Выход программы

- Участие в выставках и конкурсах рисунков.

- Оформление и украшение интерьера школы.

- оформление праздников, собраний, занятий.

№.№	Содержание деятельности
1	Вводное занятие. Цели и задачи кружка по ИЗО. Материалы и инструменты, используемые на занятии. Условия безопасности работы.
2	Углубление знаний по изобразительному искусству, художественному труду, оформлению праздников, выставок, интерьера, изготовления сувениров, подарков к праздникам.
3	Восприятие произведений искусства великих художников – пейзажистов, портретистов.
4	Пейзаж – жанр изобразительного искусства. Расширенное представление о работе

	художника-живописца.
5	Художественный труд. Поделки из природного материала.
6	Коллаж. Декупаж.
7	Бумагопластика.
8	Вытынанка. Аппликация.
9	Оформительская деятельность. Плакат, газетно-журнальный рисунок, эмблема. Сочетание в оформлении цвета, шрифта и изобразительной символики.
10	Тематический рисунок. Рисование по представлению и на основе деятельности воображения. Нахождение цветовых решений в работе над тематическими рисунками.
11	Художественный труд. Флористика. Бумагопластика.
12	Рисунок, плакат на заданную тему. (День защиты прав ребенка).
13	Работа в нетрадиционной технике изобразительного искусства. - ниткография (примерные темы: «Как прекрасен этот мир»).
14	Художественный труд. Оформительская деятельность. Обработка рисунков.
15	Рисование на заданную тематику. примерные темы: «Мир детства», «Пусть на всей планете всегда смеются дети», «Детство – счастливая пора».
16	Художественный труд. изготовление сувениров.
17	Коллаж.
18	Декупаж.
19	Бумагопластика.
20	Аппликация.
21	Плакат, стенгазета.
22	Оформительская деятельность.
23	Декоративно – прикладное искусство. Роль декоративно-прикладного искусства. Единство формы предмета и его декоративное оформление. Игрушка – как произведение народного искусства. Использование декоративно-прикладного искусства в быту.
24	Декоративная переработка реальных форм. Заполнение формы декором.
25	Приемы работы кистью. Роспись силуэтных форм. Виды росписи.
26	Тематическое рисование. (примерные темы: «Этих дней не смолкнет слава», «Кто он - воин», «Победа деда – моя победа»).
27	Оформительская деятельность. (поделки, плакаты, стенгазеты, отбор и оформление работ к выставкам).
28	«Образ женщины» в произведениях искусства. оформительская деятельность. Художественный труд. (поделки, подарки, открытки).

29	Тематическое рисование. (Примерные темы: «Портрет моей мамы», «Мамина улыбка», «Моя бабушка» ).
30	Оформительская деятельность (рисунки, плакаты для оформления помещения, сцены, выставок).
31	Живопись как вид изобразительного искусства. Работа кистью на холсте. Картина–пейзаж. Картина – натюрморт. Картина – портрет.
32	Художественный труд. (бумагопластика, аппликация). (панно, плакаты, открытки, оформление выставок).
33	Тематическое рисование. (примерные темы : «Нам нужен мир!», «Пусть над нашей планетой будет мирное небо!», «Мир, труд, май!»)
34	Тематическое рисование. «День Победы».
35	Оформительская деятельность. Художественный труд. (плакаты, шрифты, атрибуты для украшения сцены, фасада школы). Изготовление сувениров, подарков, открыток. Участие в украшении интерьеров школы.

**Программа формирования и развития  
творческих начал личности**

**СТУДИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА  
«СЛЫШАЩИЕ СЕРДЦЕМ»**

**4 часа в неделю, 136 часов в год**

**Цель программы:**

- Развитие творческих способностей неслышащих средствами движения и ритма; совершенствование двигательной сферы
- Формирование осанки, укрепление здоровья воспитанников
- Развитие чувства ритма, пластики, выразительности движения
- Привитие эстетического отношения к действительности.
- Содействие в выборе профессии.

**Основные принципы программы:**

- принцип творчества;
- принцип доступности;
- принцип поэтапности;
- принцип динамичности;
- принцип подражания и сравнения;
- принцип выбора;
- принцип сотрудничества.

**Выход программы:**

- Участие в общешкольных и республиканских мероприятиях: конкурсах, концертах, флешмобах, пр.
- Танцевальное оформление праздников, собраний, занятий в школе и клубе ВОГ
- Овладение воспитанниками основами сценической культуры
- Создание творческой личности, способной к эстетическому восприятию окружающего мира

№.№	Содержание работы
1	Вводное занятие. - Цели и задачи танцевальной студии Знакомство с оборудованием танцевальной студии - Условия безопасности работы.
2	Музыкально-двигательные упражнения на развитие разных групп мышц. Разучивание элементарных танцевальных движений.
3	Визуальное восприятие произведений танцевального искусства. Развитие способностей наблюдать и подражать.
4	Развитие пластики рук. Растяжка. Знакомство с основными позициями ног и рук.
5	Работа над отдельными элементами современного танца(хип-хоп, брейк, прочее)
6	Создание и разучивание композиций для новогодних праздников
7	Разучивание элементов для участия во флешмобах
8	Подготовка танцевальной композиции для республиканского конкурса «Звонкие голоса»
9	Работа у станка. Формирование пластики и эстетики движения. Правила поведения на сцене.
11	Овладение средствами выразительности движения. Знакомство с элементами народного танца
12	Открытое итоговое занятие танцевальной студии для родителей и воспитанников
13	Работа по подготовке и совершенствованию танцевальных композиций к празднику жестовой песни и празднику Последнего звонка

## 5.2. ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

### Программа «Развиваем интеллект и кругозор» КОМПЬЮТЕРНЫЕ КУРСЫ «ШАГ В ЗАВТРА»

**12 часов в неделю, всего 408 часов в год**

Курс предназначен для учеников 5-11 классов, своей **целью** ставит формирование у глухих обучающихся теоретических знаний основ информатики в объеме, необходимом для практического овладения навыками пользования компьютером и сетью Интернет. **Формы подачи** материала курса определены с учетом особых образовательных потребностей обучающихся и их возрастных возможностей.

#### **Цели и задачи программы:**

**Цели обучения данному курсу** определены следующим образом:

- Формирование общих представлений учащихся об информационной картине мира;
- формирование у учащихся готовности к использованию средств ИКТ в информационно-учебной деятельности для решения учебных задач и саморазвития;
- пропедевтика понятий базового курса школьной информатики.

#### **Задачи:**

- формирование общеучебных умений и способов интеллектуальной деятельности на основе методов информатики;
- развитие культурологической составляющей школьного образования;
- развитие познавательных, интеллектуальных и творческих способностей учащихся.

#### **Коррекционные задачи:**

- совершенствование зрительного восприятия (обучение зрительному анализу при работе за компьютером, развивать цветовое восприятие при выборе фона презентации, развитие неспецифические способы восприятия информации);

- развитие мелкой моторики при работе с клавиатурой;
- формирование произвольного внимания при работе за компьютером;
- развитие слухового восприятия в ходе занятий;
- уточнение (коррекция) и расширение имеющихся у учащихся представлений;
- развитие логического мышления;
- развитие умений устанавливать причинно-следственные связи, выделять главное и второстепенное.

**Виды деятельности учащихся:**

- выполнение практических и лабораторных работ на компьютере;
- создание текстового документа, создание презентации;
- рефлексия своей деятельности при изучении курса – «я заинтересовался», «я научился», «я сделал», «я хотел бы..., но у меня не получилось, потому что...».

**Учащимся будет предоставлено право выбора:**

- формы отчета по изученной теме;
- формы выполнения домашнего задания;
- защита двух творческих работ (реферат и презентация) по теме, предложенной учащимся.

Курс рассчитан **на 408 часов**. В план курса включены разделы по развитию таких психических функций, как произвольное внимание, память, логика и мышление, что направлено на преодоление последствий глухоты, вызывающей общую задержку психического развития ребенка с долигвальной глухотой, обусловленную отсутствием у него естественной связной словесной речи практически весь дошкольный период его формирования. Кроме коррекционных целей, курс реализует цели всестороннего развития интеллекта и творческого потенциала глухих обучающихся. При планировании курса учитывались возрастные и санитарно-гигиенические нормы работы на компьютере, индивидуальные возможности здоровья глухих обучающихся.

Содержание курса	Количество часов на 1 группу
1.Компьютер в жизни современного человека 2.Сеть Интернет. Основные понятия Практическая работа	9
3.Программа Mikrosoft Word. 4.Работа с тестовым документом. 5.Учимся сравнивать и делать выводы	3 3 3
6.Файлы и папки. 7.Развиваем внимание и память Практическая работа	3 3 3
8.Выбор и изменение параметров страницы 9.Развиваем мышление Практическая работа	3 3 3
10.Установка параметров страницы. 11.Практическая работа. 12.Некоторые приемы редактирования. 13. Практическая работа.	3 3 3 3
14. Проверка правописания. 15. Вставка дополнительных символов. 16.Развиваем внимание и память	3 3 3
17.Форматирование текста. 18.Форматирование шрифта.	3 3

19.Развиваем логику и мышление	3
20.Практическая работа	6
21.Форматирование текста.	3
22.Форматирование абзаца.	3
23. Развиваем мышление и память.	3
Практическая работа	6
24.Вставка графических объектов.	3
25.Учимся делать выводы.	3
26.Практическая работа	6
27.Вставка рисунков из галереи Microsoft Word.	3
28.Развиваем воображение.	3
29.Практическая работа	6
30.Сохранение и печать текстового документа.	3
31.Развиваем логику.	3
32. Практическая работа	6
33.Интернет и мобильная связь.	3
34.Средства ИКТ, помогающие нам учиться	3
Тестирование	3
35.Итоговое занятие	2
36.Контрольная работа	1

### 5.3.СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

#### Программа «Здоровье и спорт»

Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач страны. Уровень сформированности компонентов здоровья у воспитанников школы-интерната принят в качестве одного из показателей эффективности образовательного процесса образовательного учреждения. На школу возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья и содействия правильному физическому развитию школьников, подготовка разносторонне физически развитых, волевых и активных людей, интегрированных в социум.

#### СЕКЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

**4 часа в неделю, 136 часов в год**

##### Пояснительная записка

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Перед ребенком, занимающегося в секции легкой атлетики, открывается широкая перспектива спортивного совершенствования и достижения все более высоких результатов.

Систематические занятия спортом укрепляет физическое здоровье.

Преодоление постепенно увеличивающихся тренировочных нагрузок, спортивная борьба на соревнованиях развивает такие положительные качества, как смелость, настойчивость, воля, трудолюбие, содействуют нравственному становлению подрастающего человека.

Таким образом, занятия легкой атлетикой не только приобщают детей и подростков к миру высоких спортивных достижений, но и являются важным средством педагогического воздействия. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-7 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят 4 раза в неделю по 1 часу.

#### **Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты и координации;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов;
- участие в соревнованиях различного уровня.

#### **Содержание программы.**

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

#### История развития легкоатлетического спорта.

Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

#### Учебно-тематический план

№№	Название темы	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.		2
2	История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание.		2
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	
4	Места закаливания, их оборудование и подготовка. Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам.	2	3
5	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	4	
6	Общеразвивающие упражнения	4	
7	Беговые упражнения, бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег.	4	
8	Бег на средние дистанции. Бег 100 м.	4	

	Эстафетный бег 4*100 м.		
9	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног	4	
10	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	4	1
11	Развитие специальной выносливости	4	
12	Контрольные упражнения. Бег 60м,100м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	4	
13	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	4	
14	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук	4	
15	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	4	
16	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	4	
17	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	
18	Гигиена спортсмена и закаливание.		2
19	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на тренажерах.	4	
20	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	4	
21	Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам.	4	1
22	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	
23	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	4	
24	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие координации	4	
25	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	4	
26	История развития легкоатлетического спорта.		2
27	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	
28	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	4	
29	Общая физическая и специальная подготовка. Спортивные игры	4	
30	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	4	
31	Общая физическая и специальная подготовка. Подвижные игры	4	
32	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	4	
33	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц спины и	6	

	пресса.		
34	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	4	
35	Общая физическая и специальная подготовка. Кроссовая подготовка.	4	
36	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	
37	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	4	
38	Контрольные упражнения. Бег 60м,100м, челночный бег 3*10м,прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	4	
39	Медицинский осмотр. Восстановительные мероприятия. Плавательный бассейн	1	
40	Подведение итогов работы спортивной секции за год.		1
	<b>Всего за первый год обучения</b>	<b>136</b>	

## **СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ**

**4 часа в неделю, 136 часов в год**

### **Пояснительная записка**

Настоящая программа предназначена для спортивно-массовой работы с неслышащими детьми по подготовке пловцов в спортивно-оздоровительных группах. В группу могут быть зачислены дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на начальный этап подготовки. Продолжительность этапа ограничена сроком 1-2 года.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах СОГ является обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений у глухих обучающихся.

#### **Актуальность программы:**

Обеспечение непрерывности и преемственности физического воспитания и учет интересов юных пловцов в овладении навыками спортивного плавания на этапе начальной подготовки. Необходимость дальнейшего спортивного отбора для формирования групп начальной подготовки;

#### **Цель и задачи программы:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.
- 

#### **Формы занятий:**

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед).

#### **Режим занятий:**

Занятия проводятся на протяжении учебного 2017-2018года, охватывают 34 недели, т.е. 136 часов. На данный учебный год общее количество в неделю - 4 часа.

Формы подведения итогов реализации программы:

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний.

### **Содержание программы.**

#### **Правила поведения в бассейне:**

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Правила, организация и проведения соревнований:

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Гигиена физических упражнений:

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на организм человека:

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

#### **Техника и терминология плавания:**

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полу-присяде и т.п.);

кроссовая подготовка общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов,

с партнером, в упорах и висах);

подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости.

### **Подвижные и спортивные игры**

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

### **Игры и развлечения на воде.**

Они бывают командные, неkomандные, сюжетные и бессюжетные.

### **Медицинское обследование (вне сетки)**

Медицинское обследование перед соревнованиями.

Педагогический контроль в процессе занятий

Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, спортивной формой, инвентарем.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск здоровых спортсменов к тренировкам и соревнованиям.

### **Соревнования.**

Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий различных уровней

### **Контрольные нормативы**

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

### **Календарно-тематическое планирование по плаванию в СОГ**

<b>№№</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Количество часов</b>
1	Равномерный бег 100 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на воде.	2
2	Равномерный бег на 100 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет.	3
3	Погружение в воду с выдохом. Введение в вид спорта «Плавание». Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна (с водой)	3
4	Открывание глаз в воде. Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну	3

	Значимость специальной и общей подготовки в тренировке пловца	
5	Скольжение, движения для ног. Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук	3
6	Обучение технике плавания кроль на груди. Техника движения рук в кроле на груди. Подскоки с круговыми движениями руками.	3
7	Погружение с головой, держась за бортик бассейна. Погружение с головой с открыванием глаз .Упражнения для освоения техники кроля на груди	3
8	Всплывание «Поплавок», «Звездочкой» на груди и на спине Дыхание и сочетание движений при плавании .Значимость спорта на организм человека, и на воспитание характера.	5
9	Выдох в воду «остудить чай», пускать пузыри в ладони с водой, опустив подбородок, лицо в воду. Специальные упражнения на дыхание. Кроль на груди.	4
10	Скольжение на груди после отталкивание ногами от бортика.	2
11	Обучение технике плавания кроль на спине. Поворот «маятник», кроль на груди 50 м.	4
12	Старт, стартовый прыжок и скольжение. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине.	3
13	Старт, стартовый прыжок, скольжение. Развитие скорости. Совершенствования плавания кроль на спине.	2
14	Поворот «маятник», кроль на груди 50 м. Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди).	3
15	Техника работы рук в кроле на груди	2
16	Техника работы ног в кроле на груди Обучение техники плавание способом брасс. Улучшение общей координации движений.	3
17	Движения ног с плавательной доской 50 м. Улучшение координации движений способом брасс. Развитие ловкости.	5
18	Движения ног без плавательной доски 25 м. Совершенствование техники плавания способом брасс. Развитие выносливости.	3
19	Техника движения рук с плавательной доской в ногах. Обучение техники плавания брасс.	2
20	Техника движения рук с плавательной доской в ногах. Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания по психологической подготовке.	5
21	Согласованные движения рук и ног в кроле на груди .Отработка согласования движений техники брасс	3
22	Стартовый прыжок, скольжение.	2
23	Развитие координации. Сдача контрольного норматива: 25 м. кроль на груди. Кроль на груди 100 м	1
24	Кроль на груди (на время) 25 м .Упражнение без доски: правой - левой рукой по 25 метров, правой-левой рукой	2

	попеременно; правой - левой рукой с дыханием в противоположную сторону;	
25	Совершенствование техники рук в кроле на груди. Разучивание сложно координационных упражнений в воде: с доской в руках: плавание одной правой или левой рукой; плавание гребок выполняется правой - левой рукой попеременно на шесть ударов ногами.	3
26	Совершенствование техники рук в кроле на груди, плавание правой-левой рукой из положения «стрелочка» попеременно	3
27	Совершенствование техники ног в кроле на груди плавание смена положения рук через шесть ударов ногами; раздельный кроль; плавание «саженками».	3
28	Совершенствование техники ног в кроле на груди. Плавание кроль на груди с помощью рук с колобашкой между ногами,	3
29	Согласованность действий рук и ног в кроле, плавание кроль на груди с помощью рук с лопаточками для плавания. Развитие силовых качеств.	3
30	Согласованность действий рук и ног в кроле .Сдача контрольного норматива: 50 м. способом брасс.	1
31	ОФП. Бег на 60 метров. Упражнения для рук и ног в кроле на груди	3
32	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м	3
33	Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета 2x25 м	2
34	Двусторонняя игра в водное поло, подвижные игры на воде	1
35	Подвижные игры на воде	1
36	Совершенствование техники ног в кроле на груди. Развитие двигательных качеств. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Скоростно-силовая подготовка	5
37	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м Психология спортсмена-пловца. Идиомоторная тренировка, беседа «Умение терпеть», внушение.	3
38	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м Согласование работы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди.	5
39	Согласованные движения рук и ног в кроле на груди Проведение праздника на воде «День соревнований»	1
40	Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). Стартовый прыжок, скольжение Правила соревнований	3
41	Кроль на груди 100 м .Совершенствование техники плавания брасс	5
42	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Развитие выносливости. Кроль на груди (на время) 25 м	3
43	Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине	5

	Стартовый прыжок, скольжение Сдача контрольных нормативов	
44	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м Развитие выносливости	3
45	Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета 4x25 м Проплавание отрезков различной длины (25м., 50 м., 100м.). Каждым способом в очередности: баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди с малой интенсивностью.	3
46	Двусторонняя игра в водное поло, подвижные игры на воде	1

**Оздоровительная программа  
для обучающихся со сложной структурой дефекта**

**ПЛАВАНИЕ**

**2 часа в неделю, 68 часов в год**

Направленность программы:

Программа сориентирована на создание условий, обеспечивающих качество реабилитационной работы с глухими обучающимися, имеющими множественные тяжелые нарушения развития: глухота и умственная отсталость, глухота и задержка психического развития с учетом основных принципов педагогики здоровья посредством систематических занятий оздоровительной физкультурой, в частности, плаванием  
Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, чтобы научить детей беречь свое здоровье, максимально развить их способности, откорректировать проблемы развития с помощью занятий плаванием, научить стремиться к совершенствованию, самопознанию.

Задачи:

в воспитании:

- способствовать формированию здорового образа жизни в целях сохранения психологического, физического и нравственного здоровья, сформировать потребность в рациональном использовании природного потенциала своего организма;

- формировать у обучающихся положительные социальные качества личности: уверенность в себе, выносливость, самообладание;

- помогать детям в самореализации, в укреплении здоровья их нервно-психической сферы, в компенсации двигательных расстройств посредством плавания, помогать преодолевать негативное влияние среды, научить бороться с причинами, мешающими их развитию и сформировать потребность в самоутверждении через спортивные занятия;

в развитии:

- развивать наблюдательность, навык правильной самооценки своего состояния, самонаблюдения;

- развивать умение дорожить здоровьем, неприязненное отношение к вредным привычкам;

- развивать стремление соблюдать режим дня, правила гигиены;

в обучении:

- научить плаванию с использованием основных техник;

- научить анализировать свои успехи и достижения, осознавать причины неудач и адекватно реагировать на них;

**Методическое обеспечение программы**

Мотивация создания программы

В основе программы лежат следующие принципы:

- систематичность;
- развивающий характер занятий;
- возрастная преемственность;
- доступность и добровольность;
- творческий характер, развитие инициативы и самостоятельности;
- поддержка в детях стремления к самосовершенствованию, желания вести здоровый образ жизни; использование индивидуального подхода к каждому ребенку;
- учет уровня развития, физической подготовки и интересов детей;
- предоставления ребенку права выбора, сочетание его желаний и требований педагога;
- принцип актуальности, его практической значимости для ребенка, возможность определиться с направленностью;
- принцип ориентации на потребности (самих детей, родителей, школы);

Формы организации деятельности воспитанников

При организации деятельности воспитанников на занятиях используются различные формы организации учебно-воспитательной работы, такие как:

- групповая работа;
- индивидуальная работа;
- коллективная работа.

При организации занятий по оздоровительной образовательной программе для достижения наибольшей эффективности процесса обучения, применяется дифференцированный подход к воспитанникам, т.е. проводить работу, давать различные задания, оценивать результаты нужно с учетом их начальной подготовки, знаний, умений и навыков, с которыми они пришли на занятия, с учетом возрастных особенностей, степени заинтересованности.

На ранних этапах обучения применяется дедуктивный метод работы от общего к частному, т.е. у воспитанников исчезает страх перед тем, чего он не знает и появляется заинтересованность в приобретении новых умений.

На занятиях к каждому воспитаннику применяется индивидуальный подход, кроме того, когда в группе есть новые дети или дети, отстающие по какой-либо причине, более опытные воспитанники помогают им.

## СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Разделы
1	<b>Теория. Техника безопасности.</b>
2	<b>Физическая подготовка</b>
2.1	Общеразвивающая физическая подготовка Восстановительные мероприятия
2.2	Специальная физическая подготовка Восстановительные мероприятия
3	<b>Избранный вид спорта</b>
3.1	Технико – тактическая подготовка
3.2	Игры на воде
3.3	Психологическая подготовка Восстановительные мероприятия
3.4	Медицинское обследование
4	<b>Участие в соревнованиях по календарному плану</b>

### Учебно-тематический план

№№	Темы занятий	Количество часов
1	Равномерный бег 100 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на воде. Вхождение в воду. Гигиена, режим, питание пловца	2
2	Равномерный бег на 100 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Погружение в воду с головой Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет.	2
3	Погружение в воду с выдохом. Введение в вид спорта «Плавание». Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна (с водой)	2
4	Открывание глаз в воде. Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну Значимость специальной и общей подготовки в тренировке пловца	2
5	Скольжение, движения для ног Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук	2
6	Обучение технике плавания кроль на груди. Техника движения рук в кроле на груди Подскоки с круговыми движениями руками. Игра: «Кто быстрее добежит».	2
7	Погружение с головой, держась за бортик бассейна. Погружение с головой с открыванием глаз Упражнения для освоения техники кроля на груди	2
8	Всплывание «Поплавок», «Звездочкой» на груди и на спине Дыхание и сочетание движений при плавании Значимость спорта на организм человека, и на воспитание характера.	2
9	Выдох в воду «остудить чай», пускать пузыри в ладони с водой, опустив подбородок, лицо в воду. Специальные упражнения на дыхание. Кроль на груди.	2
10	Скольжение на груди после отталкивание ногами от бортика. Свободное плавание, игра «Морской бой». Подвижные игры в воде	2
11	Обучение технике плавания кроль на спине. Поворот «маятник», кроль на груди 50 м.	2
12	Старт, стартовый прыжок и скольжение Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине	2
13	Старт, стартовый прыжок, скольжение Развитие скорости. Совершенствования плавания кроль на спине.	2
14	Поворот «маятник», кроль на груди 50 м Комплексное развитие физических качеств Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди).	2
15	Техника работы рук в кроле на груди Тренировочные задания по психологической подготовке.	2
16	Техника работы ног в кроле на груди Обучение техники плавание способом брасс. Улучшение общей координации	2

	движений.	
17	Движения ног с плавательной доской 50 м Улучшение координации движений способом брасс. Развитие ловкости	2
18	Техника движения рук с плавательной доской в ногах. Обучение техники плавания брасс	2
19	Техника движения рук с плавательной доской в ногах Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания по психологической подготовке.	2
20	Согласованные движения рук и ног в кроле на груди Оработка согласования движений техники брасс	2
21	Стартовый прыжок, скольжение Обучение сложно-координационным упражнениям	2
22	Упражнение без доски: правой - левой рукой по 25 метров, правой-левой рукой попеременно; правой - левой рукой с дыханием в противоположную сторону	2
23	Совершенствование техники рук в кроле на груди Разучивание сложно координационных упражнений в воде: с доской в руках: плавание одной правой или левой рукой; плавание гребок выполняется правой - левой рукой попеременно на шесть ударов ногами.	2
24	Совершенствование техники рук в кроле на груди, плавание правой-левой рукой из положения «стрелочка» попеременно	2
25	Согласованность действий рук и ног в кроле, плавание кроль на груди с помощью рук с лопаточками для плавания. Развитие силовых качеств.	2
26	ОФП. Бег на 60 метров. Упражнения для рук и ног в кроле на груди	2
27	Двусторонняя игра в водное поло, подвижные игры на воде	4
28	Совершенствование техники ног в кроле на груди Развитие двигательных качеств. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Скоростно - силовая подготовка	2
29	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м Психология спортсмена-пловца. Идиомоторная тренировка, беседа «Умение терпеть», внушение.	2
30	Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). Стартовый прыжок, скольжение	2
31	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Развитие выносливости.	2
32	Совершенствование техники плавания брасс	2
33	Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине Стартовый прыжок, скольжение Сдача контрольных нормативов	2