

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа» имени С.С. Реутова**

Принята на педагогическом совете
МБОУ ДОД «ДЮСШ
«ДЮСШ»
имени С.С. Реутова
Реутова
Протокол № 1 от 01.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДОД
имени С.С.
О. В. Шадская
Приказ № 65-а от 01.09.2023



Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по
плаванию (адаптированная)
для обучающихся с ОВЗ

7-18 лет
(для спортивно - оздоровительных групп)

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: весь период

Составитель: Тренер-преподаватель
МБОУ ДОД «ДЮСШ»
имени С.С. Реутова
Шадская О.В.

Чернь 2023 год

Содержание.

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть учебной программы.
3. Учебный план.
4. Календарный план-график.
5. Методическая часть учебной программы.
6. Физическая подготовка
7. Техническая подготовка
8. Психологическая подготовка
9. Система контроля и зачётные требования
10. Материально – техническое обеспечение
11. Список литературы.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по плаванию (адаптированная) предназначена для обучающихся с ОВЗ младшего и среднего школьного возраста.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения, к особенностям развития обучающихся.

Целью программы является формирование у учащихся здорового образа жизни, положительного отношения к физическим упражнениям и в частности к плаванию, укрепление здоровья учащихся, коррекция и развитие физических качеств.

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Выбатывать у учащихся положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.
2. Прививать необходимые знания в области гигиены, физической культуры, спортивного и прикладного плавания.
3. Обучать плаванию.
4. Посредством плавания корректировать физические качества обучающихся.
5. Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и умения оказывать помощь.
6. Лечебное значение плавания особенно наглядно проявляется у детей с нарушениями осанки. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.
7. Результатами занятий по данной программе является:
8. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
9. Совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
10. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники плавания.

2. Нормативная часть учебной программы

Программа разработана для обучающихся ОВЗ на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Минимальный возраст для зачисления, минимальное количество обучающихся в группе и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа детей ОВЗ.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество обучающихся в группе (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (часов)
Спортивно оздоровительный	весь период	7	---	6

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах по плаванию для детей ОВЗ устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать 10 человек, двух минимальных часов в неделю, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах преимущественно 7 лет и старше.

3. Учебный план

Разделы подготовки	Количество часов 1 год
Знания о физической культуре - теоретическая подготовка.	(в процессе занятий)
Способы физкультурной деятельности	(в процессе занятий)
Физкультурно-оздоровительная деятельность. (Общеразвивающие и подготовительные упражнения на суше).	115
Спортивно-оздоровительная деятельность. (Обучение плаванию, лечебное плавание, игры на воде)	93
ВСЕГО ЧАСОВ:	208

4. Календарный план-график.

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46										6		52
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	52
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Избранный вид спорта	13	13	13	13	13	13	13	13	11	11	11	11	148
Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Контрольные и переводные нормативы		2							2				4
Участие в соревнованиях				2		2		2					6
Итого	25	27	25	27	26	28	26	28	26	24	25	25	312

5. Методическая часть учебной программы

Знания о физической культуре.

Физическая культура и ее составляющая — плавание. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья. Поведение в экстремальной ситуации.

Физические упражнения. Специальные и подготовительные упражнения для освоения с водой. Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. Вспомогательные средства для занятий плаванием.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение общеразвивающих физических упражнений в домашних условиях, способствующих развитию основных двигательных качеств. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца (имитации «поплавка»; скольжения, стоя на полу; движения рук и ног при плавании кролем на груди и 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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль за осанкой. Самоконтроль за дыханием при выполнении упражнений в воде.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведения игр на воде (как во время занятий, в отведенное для самостоятельных игр время, так и во время летних каникул под наблюдением взрослых).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Строевые упражнения, ходьба, бег: построение в шеренгу и в колонну; расчет по порядку и на первый - второй; перестроения: из одной шеренги в две, в колонну по два и т. д. Ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д. **Общеразвивающие упражнения:** упражнения без предметов и предметами: для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, гибкость, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловцов; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Подвижные игры, эстафеты.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца («поплавок», «Звездочка», «медуза», «торпеда», «стрелочка» и т.п., в том числе в сочетании с дыхательными упражнениями).

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Упражнение на овладение плаванием. На начальном этапе основной задачей является обучение детей плаванию, умению держаться на воде, дыхательным упражнениям в воде. Далее используются специальные плавательные упражнения для коррекции осанки: одновременная работа рук в плавании различными способами, плавание на вытяжение, плавание с предметами.

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.); передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.).

Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение

продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжения с вращением. Скольжение на боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Игры: «Умываемся», «Достань дно рукой», «Звездочка», «Бревно», «С предметами», «Авария» и другие.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате изучения программы **обучающийся научится:**

- Ориентироваться в названиях плавательных упражнений, способах плавания и предметах для обучения, характеризовать роль и значение плавания как жизненно важного способа передвижения человека.
- Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря; правила поведения в экстремальной ситуации.
- Ориентироваться в специальных и подготовительных упражнениях для освоения с водой, во вспомогательных средствах для занятий плаванием.
- Выполнять комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений пловца на суше и воде.
- Выполнять организующие строевые команды и приёмы.
- Выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца
- Выполнять специальные подготовительные упражнения по усвоению с водой.
- Развивать основные двигательные качества посредством тематических упражнений в процессе уроков.
- Проплывать доступным способом.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Организовывать и проводить игры на воде (как во время занятий, в отведенное для самостоятельных игр время, так и во время летних каникул под наблюдением взрослых).
- Сохранять правильную осанку, корректировать физические недостатки.
- Плавать всеми доступными для обучающегося способами.

Планируемые результаты.

(Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета).

В результате изучения программы должны быть достигнуты личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных и видах и формах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений на воде (особенно в дни летних каникул);
- преодоление дистанции 12 м любым способом, доступным для обучающегося.;
- выполнение прыжка с бортика;
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета.

Объектом оценки результатов освоения программы является способность решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, выполнять тестирование.

Система контроля и зачётные требования

Тестирование.

Проплывание отрезка 12 метров любым способом, доступным для обучающегося.
Прыжок с бортика.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для освоения курса применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический и т.д.

Для разучивания нового движения рекомендуется сначала объяснить и показать имитацию на суше, затем выполнение имитационного упражнения на суше, затем показ упражнения в воде (при помощи подготовленного пловца или с использованием видеоматериалов) и только потом предоставить детям возможность выполнения нового упражнения в воде. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается раздельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. Изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. Изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. Изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием
- движения руками с дыханием
- движения ногами и руками с дыханием
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий. Наполняемость групп не более 10 человек.

Внутри групп тренер-преподаватель при выдаче заданий и определении нагрузки осуществляет дифференцированный подход к учащимся, регламентирует им индивидуальную нагрузку, в зависимости от успешности или неуспешности их действий.

Материально – техническое обеспечение

Технические средства обучения:

Аптечка медицинская	комп.
Доски для плавания	10 шт.
Мячи резиновые большие	4 шт.
Помещение для занятий физическими упражнениями	5 х 15 м
Бассейн	4 дорожек по 25 м

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373, в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 г. «№ 1241, от 22.09.2011 г. № 2357, от 18.12.2012 г. № 1060);
2. Примерная основная образовательная программа начального общего образования;
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2012. — 64 с
4. Плавание - спорт юных, педагогические и врачебные исследования,- Москва.: ФиС, 1985
5. Плавание. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и ТТТВСМ», - Москва.: Комитет по ФКиС, 1983
6. Л.П.Макаренко «Техника спортивного плавания», - Москва, 2000
7. Плавание. Правила соревнований, - Москва, 1999
8. Н.Ж.Булгакова «Плавание в пионерском лагере», - Москва.:ФиС, 1989
9. Плавание. Учебник для пед.факультетов институтов физкультуры/ Н.Ж.Булгакова, Москва.: ФиС, 1989
10. Плавание. Учебная программа для тренеров ДЮСШ и училищ Олимпийского резерва,- Москва.: Федерация плавания,1993

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587541

Владелец Шадская Ольга Вячеславовна

Действителен с 11.10.2022 по 11.10.2023