

## **Пояснительная записка**

### **Введение**

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» разработана согласно требованиям следующих *нормативных документов*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ ХМАО – Югры «Радужнинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (5-9 классы), 1 вариант, утвержденная приказом от 27.03.2023 г. № 105 (с изменениями от 25.08.2023 г. № 274);
- Приказ от 25.08.2023 г. № 276 «Об организованном начале 2023-2024 учебного года»;
- Приказ от 25.08.2023 г. № 269 «Об организации реализации программ дополнительного образования обучающихся, воспитанников».

### **Направленность и уровень программы**

Неотъемлемой частью физического развития и становления личности школьников в подростковом периоде является физическое воспитание. Эффективным средством физического воспитания являются дополнительные занятия по основам физического развития на воде «Плавание». Рабочая программа по основам физического развития на воде

«Плавание» предусматривает значительно расширить и углубить объем знаний умений и навыков, повысить разностороннюю физическую подготовленность обучающихся коррекционной школы.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и относится к базовому уровню.

### **Актуальность программы**

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

На занятиях у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно детям с ослабленным здоровьем.

Именно поэтому образовательная программа дополнительного образования по плаванию **актуальна** сегодня, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Среди наиболее актуальных проблем со здоровьем обучающихся в нашей школе выделяются: заболевания органов зрения, опорно-двигательного аппарата. Отсюда занятия плаванием выбраны в качестве приоритетного направления работы с детьми.

**Целесообразность** программы заключается в том, что занятия на ее основе, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми качествами физического развития во внеурочное время, так как в школьной программе плавание не предусмотрено.

**Новизной** данной программы является стремление создать предпосылки для успешного обучения детей широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия в рамках образовательной программы дополнительного образования позволяют использовать современные ИКТ.

**Отличительной особенностью программы является:** занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Обучающиеся, посещающие группу должны достичь уровней (в зависимости от возраста): *освоения деятельности, совершенствования деятельности.*

### **Цель и задачи программы**

***Целью*** программы является формирование у школьников базы практических умений и теоретических знаний по курсу «Плавание», сохранение и укрепление здоровья, воспитание потребности в здоровом образе жизни и, как следствие, привитие здоровьесохраняющих норм поведения и устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Достижение цели обеспечивается решением ***коррекционно-профилактических, образовательных, развивающих и воспитательных задач.***

### **Коррекционно-профилактические задачи:**

- ✓ укреплять здоровье школьников;
- ✓ формировать понятие об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- ✓ повышать физиологическую активность органов и систем организма обучающихся;
- ✓ воспитывать и закреплять навык правильной осанки;
- ✓ создавать благоприятные физиологические условия для увеличения подвижности позвоночника, для правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющегося дефекта в осанке путем тренировки конкретных мышечных групп и общеукрепляющих, общеразвивающих упражнений;
- ✓ формировать потребностно-мотивационные основы гигиенического поведения, безопасной жизни, нравственно-психологического компонента здорового образа жизни;

- ✓ формировать индивидуальный способ физического самосовершенствования, психосаморегуляции и социального поведения; обучать методам самопознания, самоконтроля и программирования своей деятельности по укреплению здоровья;
- ✓ формировать у обучающихся установку на жизнь как высшую ценность;
- ✓ формировать интерес в области спортивных игр, а именно баскетбол;

#### **Образовательные:**

- ✓ обучать техническим приемам и правилам по плаванию;
- ✓ ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- ✓ изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- ✓ обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- ✓ обучать приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- ✓ формировать судейские навыки для проведения спортивных соревнований.

#### **Воспитательные:**

- ✓ вырабатывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- ✓ прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- ✓ содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- ✓ воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- ✓ воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранному виду спорта.

#### **Развивающие:**

- ✓ повышать техническую и тактическую подготовленность в видах спорта;
- ✓ развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- ✓ совершенствовать навыки и умения в плавании;
- ✓ развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
- ✓ совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **Категория обучающихся**

Программа рассчитана на обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – 12-16 лет (5-8 класс).

### **Формы и режим занятий**

Программа предполагает *постоянный состав* учебной группы, разного возраста с индивидуальной нагрузкой. Набор обучающихся в группы осуществляется *на свободной основе*. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей (законных представителей) и при наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Форма занятий – *групповая*

Количество обучающихся в группе **9 человек**.

Количество учебных занятий в неделю – **2 часа в неделю**.

### **Срок реализации программы.**

Программа дополнительного образования рассчитана на один год, всего по программе 68 часов

### **Планируемые результаты**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного курса «Плавание» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития.

#### ***Дети должны знать:***

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

#### ***Дети должны иметь представление:***

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

#### ***Дети должны уметь:***

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («брасс»)- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений.

## Содержание программы

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b><u>Теоретические знания</u></b> 1. Основы плавательной подготовки 2. Плавание как вид спорта 3. Плавание в нашем городе 4. Техника безопасности на уроках по плаванию 5. Правила поведения в плавательном бассейне 6. Воспитательная роль плавания 7. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди, «Брасс». 8. Техника выполнения плавательных движений в способе плавания	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	открытые занятия для родителей; спортивные соревнования на воде; наблюдение
<b>2</b>	<b><u>Практические знания</u></b> 1. Основы плавательной подготовки 2. Приобщение к водной среде. 3. Упражнения для освоения с водой. 4. Дыхательные упражнения в воде. 5. Безопорные скольжения 6. Упражнения в воде и на воде 7. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди».	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	
<b>3</b>	<b><u>Игры на воде.</u></b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
		<b>68</b>	<b>25</b>	<b>43</b>	

### Содержание учебно-тематического плана

#### Теоретические знания

#### Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы самоспасения. Оказание помощи

терпящим бедствие на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

#### Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

#### Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди».

- Кроль на груди.

Способ плавания кроль на груди характеризуется относительно горизонтальным положением тела пловца в воде, попеременными движениями руками и ногами. Кроль на груди – самый быстрый и популярный способ плавания, имеющий большое спортивное значение.

- Кроль на спине.

В настоящее время кроль на спине с успехом применяется в начальном обучении плаванию. Этому способствует благоприятное устойчивое положение тела и выполнение вдоха над водой, что облегчает условия дыхания.

#### Техника выполнения плавательных движений в способе плавания «Брасс».

- Брасс самый медленный спортивный способ плавания. Однако, уступая, в скорости другим спортивным способам плавания, брасс имеет большие преимущества прикладного характера. Брассом можно пырять под водой, транспортировать тонущего или уставшего товарища, плыть в одежде и со снаряжением. Брасс считается менее энергоемким способом плавания.

-Техника движения ног:

В движениях ног резко выражены подготовительные движения, рабочее движение (толчок) и скольжение после толчка. Подготовительные движения начинаются с подтягивания ног путем сгибания в тазобедренных и коленных суставах и разведения коленей в стороны - вниз. Расстояние между коленями должно быть немного больше ширины плеч пловца. Во время разведения коленей в стороны разводятся в стороны и ступни ног. К концу подтягивания ног стопы должны находиться друг от друга на ширине таза или несколько больше. Подтягивание заканчивается в тот момент, когда между корпусом и бедрами образуется тупой угол приблизительно 120 130 градусов. В коленных суставах ноги сгибаются до отказа, так что пятки очень близко подтягиваются к ягодицам, а голени занимают вертикальное положение по отношению к поверхности воды. Когда подтягивание заканчивается пловец быстро, но мягко разводит в стороны голени и стопы. Голенистопадные суставы сгибаются (носки ног пловец «берет на себя»),

подошвы обращены вверх, носки ног развернуты в стороны перпендикулярно направлению движения пловца. Из этого положения начинается рабочее движение толчок, которое производится за счет энергичного разгибания ног в тазобедренных и коленных суставах. Опираясь на внутреннюю поверхность голени и стопы, движения ног совершаются по дуге в стороны — назад. Движения ногами выполняются слитно в один темп до завершающего толчка соединения ног. Большое значение для правильного гребка имеет последовательность разгибания ног в суставах. Толчок ногами начинается с разгибания в тазобедренных суставах, затем в коленных и, наконец, голеностопных суставах. Постепенный переход в работе от крупных и мощных мышц таза и бедра к более мелким мышцам голени и стопы позволяет осуществить хлестообразное движение ногами, характерное для техники плавания. Хлест увеличивает скорость движения ног к концу толчка, что является основным рабочим моментом, продвигающим пловца вперед.

*-Техника движения рук:*

В движениях рук, так же как и ног, имеется ярко выраженный гребок, выведение рук вперед и наплыв. Гребок начинается из положения, когда руки вытянуты вперед. Пловец разворачивает кисти ладонями наружу и энергично разводит руки в стороны назад — вниз. Гребок выполняется прямыми руками и заканчивается у линии плеч. Здесь руки сгибаются в локтях, кисти соединяются, локти опускаются вниз, и начинается быстрое выведение рук вперед в обтекаемое положение. После выпрямления рук вперед начинается наплыв, во время которого кисти находятся у самой поверхности воды, ладони обращены вниз.

*-Положение тела:*

Тело пловца свободно лежит у поверхности воды в горизонтальном положении. Руки и ноги вытянуты и соединены. Кисти рук опущены ладонями вниз. Голова слегка приподнята.

*-Положение головы и дыхание:*

Голова находится в среднем положении, при котором вода доходит до бровей, вдох выполняется в тот момент, когда руки начинают разводиться для гребка, и заканчивается с началом подготовительных движений руками. Вдох выполняется только через рот, выдох - через рот и нос. После входа голова снова опускается в исходное положение. Вдох производится быстро, выдох медленно.

*-Общая координация движений:*

Почти одновременно с началом гребка руками пловец поднимает голову и выполняет вдох. Ноги вытянуты и неподвижны. Заканчивая гребок руками, нужно начать подтягивать ноги, опуская голову в воду для выдоха. Руки выполняют подготовительные движения, ноги все более подтягиваются, выдох продолжается. Ноги начинают



гребковое движение, руки выпрямляются вперед; выдох продолжается. Ноги заканчивают гребок, присоединяются одна к другой. Тело продвигается вперед без движений пауза.

### **Практические знания**

*Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой. Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения.*

1. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями 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 расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.

2. Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.

3. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

4. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

*Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди».*

Упражнения, выполняемые на суше. 1. Стоя, подняв руки вверх, делаем имитацию движений согнутой и прямой рукой, выполняя обычный пронос. 2. Выполняем имитацию движений обеими руками при плавании кролем на спине.

Упражнения в воде. Проплавание небольших отрезков кролем на спине с движениями согнутой и прямой рукой, с проносом «стороной» и обычным проносом, с одновременным движением рук, с акцентом усилий на движения рук, на движения ног.

*Упражнения для освоения согласованной работы ног, рук и дыхания.*

*«Кроль на груди»:*

На суше. В наклоне, ноги на ширине плеч движения руками (как при плавании кролем) и одновременные притоptyвания ногами. На каждое движение рукой – 3 шага на месте, т.е. при движении правой и левой рукой ученик делает 6 шагов на месте. Чтобы задать нужный темп, учитель считает: « один, два, три – один, два, три».

В воде. Повторив скольжения с движениями ногами, затем с движениями руками и с дыханием, учитель предлагает занимающимся, соединив эти элементы, проплыть небольшие отрезки (5-10 м.) способом кроль на груди с задержкой дыхания на вдохе (5-10 раз). Это упражнение облегчит освоение техники плавания. Когда ученики будут согласованно выполнять движения руками и ногами, можно давать задания проплывать кролем на груди, делая сначала один вдох на несколько гребков руками (3 - 5 раз), затем один вдох на каждые два гребка (цикл движений), т.е. плыть в полной координации. После проплывания каждого отрезка делают дыхательные упражнения.

На последующих уроках наряду с повторением пройденного даются задания проплыть небольшие отрезки способом кроль на груди с постепенным увеличением дистанции до 25 50 метров. При этом учитель напоминает детям о своевременном вдохе и полном выдохе в воду.

*«Кроль на спине»:*

На суше. Из исходного положения стоя, правая (левая) рука вверх (у головы) ладонью наружу, левая (правая) у бедра, движения руками как при плавании кролем на спине с одновременным движением ногами на месте (притопывания), делая 6 шагов на полное движение правой и левой рукой (т.е. на каждый цикл движений). То же, но в движении (1-2 мин.).

В воде. Из того же исходного положения скольжение и плавание кролем на спине с подсчетом, делая три движения ногами на один гребок рукой, т.е. при гребке правой и левой рукой ученики должны сделать 6 движений ногами. Повторить 5 - 10 раз. Дыхание произвольное. При проплывании последующих отрезков вдох выполняется при проносе правой (левой) руки над водой, а выдох - при переносе левой (правой) руки. Установка ученика: при каждом повторении стремится проплыть как можно большее расстояние, постепенно увеличивая длину дистанции до 25-50 метров.

### **Игры на воде.**

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания:

*«Винт»,*

*«Кто самый быстрый»,*

*«Гонка мячей»,*

*«Кто проворней»,*

*«Гонки с досками»*, и. т.п

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

***Материально-технические условия реализации программы***

В целях достижения положительных результатов необходимо обеспечить образовательный процесс учебным и материально-техническим оснащением.

В настоящее время запросы детей настолько высоки, что без специальных устройств и приспособлений трудно активизировать интерес к занятиям и добиваться хороших результатов. Для качественного усвоения теоретического материала и комплексов коррекционных упражнений целесообразно использовать видеозаписи. Умелое использование ТСО существенно повышает информационную емкость всех сведений, необходимых для более глубокого понимания школьниками учебного материала, для овладения ими двигательными действиями и способами физического самосовершенствования. Учебное видео помогает при разучивании сложных видов движений. ТСО обеспечивает четкость и логичность изложения нового материала, способствует экономии учебного времени. Большую помощь в работе учителя оказывает звуковоспроизводящая аппаратура (магнитофоны и др.) Ее использование на подготовительном и заключительном этапах занятий повышает работоспособность занимающихся.

Значительный эффект при организации учебного процесса достигается в результате внедрения информационных технологий.

Для реализации данной программы имеется:

- Плавательный бассейн «Аган» (по договору оказания услуг)
- компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, интерактивные доски.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

- учебники по физической культуре;
- учебники по плаванию;
- инструкции по технике безопасности;
- нормативные документы по дополнительному образованию;
- учебные карточки с заданиями;
- тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовкам.

***Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:***

**Основная литература:**

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией Портнова Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкина В.Г., Духовного М.И., «Советский спорт», 2004, 100 с. (допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).

Для педагога:

1. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Плавание: Учебник/под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение», 2007.
5. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. М.: ВАКО, 2004.
6. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 2003.

Для обучающихся:

1. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2006.
2. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие / под общей редакцией Тригорлова В.В. 2007.
3. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2003.
4. Эйнгорн А.Н.. 500 упражнений. Москва. «Физкультура и спорт», 2007
5. Дидактические задания, разработанные автором программы.
6. Электронная библиотека. Кирилл и Мефодий, 2003