

Приказ №

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Зыкова

Зыкова

**Дополнительная общеобразовательная
программа – дополнительная общеразвивающая
программа для людей с ограниченными
возможностями здоровья и инвалидов
«ПЛАВАНИЕ»**

Срок освоения – 72 часа

Ярославль
2022

Оглавление:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Методическое и материально – техническое обеспечение
5. Мониторинг образовательных результатов
6. Список литературы

I. Пояснительная записка

Программа «Плавание» имеет физкультурно-адаптивную направленность. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а так же на основе примерной программы спортивной подготовки для САШ и САШПСПР, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту РФ («Советский спорт», 2009 год).

Прием в государственное автономное учреждение Ярославской области «Спортивно-адаптивную школу паралимпийского и сурдолимпийского резерва» осуществляется на принципах добровольности, учета интересов детей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и их физических данных. Программа рассчитана на 72 учебных часа. Возраст обучающихся 6 - 17 лет. Занятия проводятся по группам от 6 до 10 человек 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия - 1 академический час.

Содержание программы ориентировано на детские и подростковые группы для лиц с ОВЗ и инвалидов. Ведущей формой организации тренировочного процесса является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация тренировочного процесса и применение дифференцированного подхода к детям инвалидам и лицам ОВЗ, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Программа реализуется в ходе тренировочного процесса в государственном учреждении Ярославской области «Спортивно-адаптивной школы паралимпийского и сурдолимпийского резерва» далее по тексту Школа, как подготовительный этап для зачисления в группы начальной подготовки на программы спортивной подготовки плавания, и паратриатлона.

Целесообразность данной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка инвалида и лиц с ОВЗ, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно -сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей инвалидов и лиц с ОВЗ, способствуют социализации и развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать,

приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Цель:

- тренировочные занятия с детьми инвалидами и лицами ОВЗ школьного возраста по плаванию;
- закаливание и укрепление детского организма;
- обеспечение всестороннего физического развития;
- привлечение к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Тренировочные:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- познакомить детей инвалидов с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей инвалидов;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;

- воспитывать интерес к занятиям адаптивной физической культурой;

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

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 умений и навыков плавания, которое проводится 1 раз в год в мае месяце в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- контрольные упражнения;
- школьные соревнования по плаванию.

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании.	1.1. Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде. 1.2. Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.	1. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
2. Потребность заниматься.	2.1. Посещаемость занятий. 2.2. Активность на занятиях.	2. Анализ посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения

		и поощрения.
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1. Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам. 3.2. Активное участие в спортивной жизни школы. 3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.	3. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.
4. Опыт ЗОЖ.	4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях. 4.2. Самообслуживание, гигиена.	4. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Основы техники безопасности	2	2	
2	Теоретическая подготовка	6	6	
3	Общая физическая подготовка	28		28
4	Специальная физическая подготовка	34		32
5	Контрольные нормативы	2		2
6	Общее количество часов	72	8	62

III. Содержание программы

Основы техники безопасности

Обучение правилам поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Посещение занятий тренировочных групп спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма).

Темы теоретической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	
1.	Адаптивная физическая культура и спорт в РФ	1
2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
3.	Правила поведения в бассейне	1
4.	Формирование здорового образа жизни	1
5.	Спорт против курения, алкоголизма и наркомании	1
6.	Техника и терминология плавания	1
	Итого часов	6

Плавательная подготовка.

1. Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- скольжение на груди, на спине, на боку;
- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- соскок в воду с низкого борта;
- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.

2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

2.1. Кроль на груди:

- у бортика (опоры);
- без опоры с различным положением рук;
- с доской.

2.2. Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания.

2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

2.4. Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:
 - а) у опоры (бортика);
 - б) без опоры с различным положением рук;
- упражнения движения руками на спине:
 - а) без опоры (без движения ногами, в скольжении);
 - б) с доской;
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) попеременно движения рук и ног;
 - б) на сцепление;
 - в) одновременно движения рук и ног.

2.5. Брасс:

- упражнения движения ногами брассом:
 - а) у опоры;
 - б) с доской;
 - в) без опоры;
- упражнения движения руками брассом:
 - а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) без опоры (ногами кроль, дельфин);
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) раздельно (руки с подхватом ног);
 - б) на наименьшее количество гребков.

2.6. Баттерфляй – дельфин:

- упражнения движения ногами – дельфин:
 - а) с опорой;
 - б) с доской;
 - в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
- упражнения движения руками – дельфин:
 - а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) с ногами кроль на груди, брасс;
- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:
 - а) раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

2.7. Старты:

- на спине:
 - а) скольжение с ногами кроль, дельфин;
 - б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);

- старт на груди:

- а) спад в воду из положения сидя на бортике;
- б) спад в воду из положения сидя на бортике;
- в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук);

2.8. Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - маховые движения руками вперед, назад;
 - попеременно движения руками вперед, назад;
 - наклоны вперед, в сторону;
 - движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;
 - упражнение на расслабление;
 - упражнение на координации.

Игры на воде.

1. Игры с выдохами в воду.
2. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
3. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.
4. Игры с всплыванием и лежанием на воде.
5. Игры со скольжением и плаванием.
6. Игры с прыжками в воду.
7. Игры с мячом.

IV. Методическое и материально – техническое обеспечение программы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям инвалидам.
2. Принцип индивидуализации тренировочного процесса.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей инвалидов плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей) .
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности) .
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.
8. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
9. Плакат «Правила поведения в бассейне», «Правила поведения на воде».
10. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
11. Картинки с изображением морских животных.
12. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
13. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
14. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
15. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
16. Комплексы дыхательных упражнений.
17. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Материально-техническое обеспечение программы.

- 1.Плавательные доски.
- 2.Мячи разных размеров.
- 3.Поплавки для ног.
- 4.Лопатки для плавания.
- 5.Ласты для плавания.

V. Мониторинг образовательных результатов

Стойкий интерес к занятиям спортом у детей отслеживается проверкой посещения занятий. Ведется журнал посещений обучающихся, в случае пропуска занятий у обучающегося уточняется причина пропуска.

Отбор детей с признаками одаренности для дальнейших занятий производится на занятиях, соревнованиях и аттестационных экзаменах.

Гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники плавания, волевых и морально-этических качеств личности детей инвалидов, расширение представлений о здоровом образе жизни отслеживается на аттестационных экзаменах путем выполнения следующих нормативов:

Контрольные испытания и соревнования суша (в зависимости от нозологии)

1. Подтягивания, отжимания.
2. Прыжки в длину с места.
3. Бросок набивного мяча из положения сидя.
4. Челночный бег 3*10м
5. Выкруты рук (наименьшее расстояние).

Плавание.

Старт 50 м– 2 стилями плавания.

VI. Список литературы

Основная литература:

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт Настольная книга тренера. – Москва, 2021 г.
2. Царик А.В. Сборник нормативно правовых документов в области паралимпийского спорта (издание 2-е с изменениями и дополнениями).
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В., Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. Гриф УМО – «Академия», 2014 г. 272
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96

Дополнительная литература

1. Царик А.В. Физическая реабилитация и спорт инвалидов. Нормативно правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации. (издание 2-е с изменениями и дополнениями). –Москва «Советский спорт» 2003г.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать.- Москва астрель 2002
3. Царик А.В. Паралимпийский спорт. Классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. –Москва 2010
4. Викулов А.Д. Плавание . –Москва 2003г
5. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
6. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977
7. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990
8. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
9. Кашкин А. А., Попов О.И., Смирнов В.В. примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР – М., 2009.
10. Лоурэнс Д. М. Аквэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
11. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
12. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
13. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
14. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
15. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
16. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
17. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983
18. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.