

Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат № 9 г.Городца»

Принято
на педагогическом совете протокол
№ 1 от 30.08.2022.

Утверждаю:
Директор
ГКОУ «Школа-интернат №9 г.Городца»
И.В.Козина
«01» 2022 г.
Приказ № 154/н



Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа
«Плавание»
начального общего образования

Разработчик:
Казакова И.В.

2022 г.

Оглавление.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:	стр. 1
1.1 Пояснительная записка.	стр. 1
1.2 Цель и задачи программы.	стр. 2
1.3 Содержание программы.	стр. 2
1.4 Планируемые результаты.	стр. 4
2.Комплекс организационно-педагогических условий.	стр. 6
2.1. Тематическое планирование.	стр. 6
2.2. Условия реализации программы.	стр. 8
2.3. Методы отслеживания результативности.	стр. 8
3.Список литературы.	стр.10

1.1 Пояснительная записка.

Плавание одно из эффективных средств реабилитации, коррекции двигательной сферы и закаливания организма детей всех возрастов. Плавание повышает адаптационные способности организма к воздействию температурных колебаний, а также сопротивляемость простудным заболеваниям. Выталкивающая сила создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. При выполнении упражнений в воде задействовано большое количество мышц, что обеспечивает их гармоничное развитие. С помощью занятий в воде укрепляется мышечно-связочный аппарат. Велико гигиеническое значение этих занятий. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов. Занятия помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм.

Программа направлена на:

- формирование «мышечного корсета»,
- предупреждение искривлений позвоночника,
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Адресность программы.

Программа рассчитана на 36 часов (1 час в неделю), на работу с детьми 5- 12 лет с нормативными показателями развития, с нарушениями развития, а также с детьми с ОВЗ:

1. Дети с нарушениями осанки и плоскостопием.
2. Соматически ослабленные дети.
3. Дети с нарушениями крупной моторики (с несформированными двигательными навыками, нарушениями координации и пр.)
4. Дети с различными психомоторными нарушениями (гиперактивные, заторможенные, возбудимые, эмоционально-неустойчивые, тревожные, с трудностями эмоционально-волевой регуляции).
5. Дети с признаками педагогической запущенности и оказавшиеся в сложной жизненной ситуации.

Противопоказания к занятиям:

- наличие острых инфекционных заболеваний;
- острые стадии любых заболеваний (обострение хронических заболеваний);
- лихорадочное состояние (повышенная температура тела);
- злокачественные опухоли;
- грибковые поражения кожи и ногтей;
- аллергические реакции (в том числе на компоненты воды);

- любые болевые ощущения;
- повышенное артериальное давление.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы:

Коррекция физического развития детей через обучение плаванию.

Задачи:

- познакомить с техникой безопасности на воде;
- обучить выполнению упражнений в воде, основам техники плавания (кроль, брас) и овладеть жизненно необходимым навыком плавания;
- развить двигательные плавательные умения и навыки;
- укрепить здоровье детей закаливающим эффектом.

1.3 Содержание программы.

Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Основы техники плавания (кроль, брас.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль». Характеристика и техника выполнения плавания способом «брас».

Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди.

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по

дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду.

Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

Обучение облегченным способом плавания.

Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, плавание за счет движений руками, плавание облегченными способами в полной координации, упражнения имитационного характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнения подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации, плавание кролем на груди и спине в полной координации, Игры в воде с использованием изученных способов плавания.

Выполнение контрольных упражнений.

Упражнения выполняются в соответствии с нормами возрастных категорий (на суше и в воде).

1.4 Планируемые результаты

К результату освоения программы предъявляются требования в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями ребёнка. Даже небольшие достижения в коррекционном процессе (научился опускать голову в воду и делать выдох, научился тянуться на воде и т.п.) для детей с ОВЗ являются бесспорным позитивным сдвигом и оцениваются положительно.

Дети будут знать:

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

Дети будут иметь представление:

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

Дети будут уметь:

- держаться на воде, проплывать от 3м прикладным или спортивным стилем плавания;
- 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.

Форма проведения промежуточной аттестации: Выполнение плавательных упражнений и плавания спортивным способом.

№	Плавательные движения	Количество баллов		
		3	2	1
1	Скольжение на груди	Без ошибок.	Кисти не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты.	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч).
2	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Руки согнуты. Носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Голова сильно запрокинута назад.
3	Движение ногами при плавании Кролем на груди, спине.		Неправильное положение тела на воде.	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты во внутрь

4	Движение руками при плавании Кролем на груди, спине.		Пальцы рук не соединены.	Руки согнуты. Неполный гребок
5	Плавание Кролем на груди, спине в полной координации.		Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся набрал не менее 8 баллов по оценке техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивным способом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Тематическое планирование

№ занятия.	Тема занятия.	Количество часов.
1.	Введение. Диагностическое тестирование. Инструктаж по ТБ.	1
2.	Знакомство с водной средой. Тестирование плавательной подготовленности.	1
3.	Адаптация к водной среде. Разучивание упражнений для освоения с водой.	1
4.	Разучивание погружения в воду. Разучивание дыхательных упражнений в воде.	1
5.	Обучение скольжению с доской. Разучивание прикладных способов плавания.	1
6.	Повторение скольжений. Закрепление разученных прикладных способов плавания.	1
7.	Разучивание движений руками, ногами при кроле, брассе.	1
8.	Закрепление разученных движений руками, ногами при кроле, брассе.	1
9.	Совершенствование движений руками, ногами при кроле со вспомогательными средствами.	1
10.	Совершенствование движений руками, ногами при брассе со вспомогательными средствами.	1
11.	Обучение дыханию при кроле, брассе.	1

12.	Закрепление навыка правильного дыхания при кроле, брассе.	1
13.	Работа над согласованностью движений и дыхания при кроле.	1
14.	Работа над согласованностью движений и дыхания при брассе.	1
15.	Разучивание комплекса оздоравливающих упражнений с элементами аквааэробики. Совершенствование кроля, брасса.	1
16.	Закрепление разученного комплекса оздоравливающих упражнений с элементами аквааэробики. Исправление ошибок, работа над согласованностью движений.	1
17.	Плавание на скорость.	1
18.	Разучивание подныривания. Плавание на задержке дыхания.	1
19.	Совершенствование выдохов в воду. Закрепление навыка подныривания.	1
20.	Плавание на задержке дыхания. Совершенствование выдохов в воду.	1
21.	Отработка двигательных элементов в работе рук при кроле. Элементы эстафет.	1
22.	Отработка двигательных элементов в работе рук при брассе. Элементы эстафет.	1
23.	Разучивание двигательных элементов в работе ног при плавании брасом. Отработка разученных двигательных элементов в работе ног при плавании брасом.	1
24.	Повторение комплекса оздоравливающих упражнений в воде.	1
25.	Работа над согласованностью движений и дыхания при кроле, брассе	1
26.	Разучивание комплекса с мячом.	1
27.	Совершенствование выполнения комплекса оздоравливающих упражнений в воде.	1
28.	Повторение эстафет. Акцент на вытяжение при брассе	1
29.	Эстафеты в воде. Разучивание согласованности движений рук и ног в разных стилях плавания.	1
30.	Совершенствование комплекса оздоравливающих упражнений с элементами аквааэробики. Совершенствование кроля, брасса.	1
31.	Эстафеты в воде. Разучивание и закрепление согласованности движений рук и ног в разных стилях плавания.	1

32.	Повторение прикладных способов плавания. Повторение скольжений.	1
33.	Элементы соревновательной деятельности. Плавание на скорость.	1
34.	Промежуточная аттестация. Выполнение плавательных упражнений и плавания спортивным способом	1
35.	Исправление ошибок, работа над согласованностью движений.	1
36.	Эстафеты и игры на воде.	1
	ИТОГО:	36

2.2 Условия реализации программы.

Обучение навыкам плавания по данной рабочей программе проходит в бассейне МБУ "Городецкий ФОК" и в спортивном зале ГКОУ «Школа-интернат №9 г. Городца».

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических правил: оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъема при выходе из воды; вода должна соответствовать санитарно-гигиеническим нормам; наличие специального инвентаря и оборудования (мячи, водные гантели, пояса, накладки для рук, доски для плавания), наличие оборудованных душевых и раздевалок. Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь, резиновые шлепанцы на рифленой подошве, средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце), плавки/купальник, шапочку для плавания, очки для плавания. Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне. Дети занимаются в плавках, в резиновых шапочках. Перед посещением бассейна обязательно предшествуют гигиенические процедуры. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, затем они тщательно, быстро моются в душе, приучаясь делать это самостоятельно. После занятий дети вновь принимают непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат волосы, одеваются и отдыхают. Температура воды 28—30°C, а температура воздуха 26—28°C. Уровень воды в бассейне, должен быть не выше плечевых суставов ребенка, стоящего на дне бассейна.

2.3 Методы отслеживания результативности.

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Оценка качества выполнения диагностических заданий первый год обучения.

1. Скольжение на груди:

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Уровень освоения:

высокий – скольжение 4 м и более;

средний – 3м;

низкий – 2 м;

2. Скольжение на спине:

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

Уровень освоения:

высокий – скольжение 4 м и более;

средний – 3м;

низкий – 2 м;

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди:

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 4 м и более;

средний – 3м;

низкий – 2 м;

4. Плавание произвольным способом:

Проплыть 8 м (туда и обратно) любым способом при помощи движений ног и рук.

Дыхание произвольное.

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 8м (туда и обратно) и более;

средний — 6-7м(туда и обратно);

низкий – 4-5 м;

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивным способом.

№	Плавательные движения	Уровень развития		
		высокий	средний	низкий
1	Скольжение на груди	Без ошибок.	Кисти не соединены. Ноги врозь.	Чрезмерное прогибание туловища

			Носки не оттянуты.	(высокий подъем головы и плеч).
2	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Руки согнуты. Носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Голова сильно запрокинута назад.
3	Движение ногами при плавании Кролем на груди, спине.	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движения ногами	Неправильное положение тела на воде.	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты во внутрь
4	Движение руками при плавании Кролем на груди, спине.	Без ошибок.	Пальцы рук не соединены.	Руки согнуты. Неполный гребок
5	Плавание Кролем на груди, спине в полной координации.	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

3.Список литературы.

1. Бiryюков А. А. И. М. Саркизов-Серазини и его школа по лечебной физкультуре, лечебному и спортивному массажу // ЛФК и массаж. Спортивная медицина. - 2008. - № 5. - С. 10-19.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для мед.училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - М.:ГЭОТАРМедиа, 2012. - 2-е изд. перераб. и доп. – 525 с.
- 3.Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики нарушения й осанки, сколиоза и плоскостопия, 2012 г.
4. Макарова И. Н. Лечебная физкультура и массаж при болях в спине // Кремлевская медицина. Клинический вестник. - 2008. - № 3. - С. 64-67.
- 5.Матвеев А.П. Программы для учащихся специальной медицинской группы. М., 2000 г. 6. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М.,2005 г.
- 7.Правосудов В.П. Учебник инструктора по ЛФК. М., 1995 г.
- 8.Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию школьников и младших школьников. М.2005 г.

9. Правосудов В.П. Учебник инструктора по ЛФК. М. 1995 г.
10. Стебелева Е.А., Мишина Г.А. Игры и занятия с детьми раннего возраста, имеющими отклонения в психофизическом развитии. М. 2007 г.
11. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М. 2003 г.
12. Якубович М.А., Преснова О.В. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания. М., 2006 г.

