
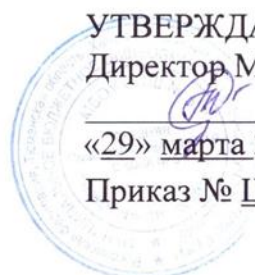


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического  
совета

от «17» апреля 2024 г.  
Протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №5  
 Н.Ю. Петкова  
«29» марта 2024 г.  
Приказ № Ш5-14-349/4



АДАПТИРОВАННАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание»

Срок реализации: 9 месяцев  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Автор-составитель программы:  
Туз Евгений Михайлович., педагог  
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

## АННОТАЦИЯ.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Плавание» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-4 классов» (раздел - плавание) В. И. Лях., А. А. Зданевич 2021г. с изменением и учётом особенности возраста и уровня подготовки детей.

Программа рассчитана на учащихся 7-10 лет, срок реализации 9 месяцев, объём программы 37 часов.

В процессе обучения учащиеся младшего школьного возраста с ОВЗ познакомятся с теоретическими знаниями о стилях спортивного плавания, основам здорового образа жизни. А также приобретут практические навыки плавания спортивным стилем кроль на груди. Формы проведения занятий: групповые занятия, просмотр видеоматериалов, сдача контрольных нормативов, мониторинг знаний и умений. В процессе реализации учебного материала программы «Плавание» обучающиеся освоят теоретический материал по темам:

- соблюдение правил личной безопасности и окружающих при занятиях в бассейне;
- основы здорового образа жизни;
- история развития спортивного плавания;
- теоретические сведения о практических навыках и умениях спортивного плавания.

Также освоят практические умения и навыки по темам:

- правильное дыхание в водной среде;
- освоение со свойствами воды;
- выполнение погружения, всплытия, скольжения на груди и спине;
- подвижные игры на воде;
- выполнение комплексов ОРУ, ОФП и подводящие упражнения на суше для освоения навыков спортивного плавания (кроль на груди);
- практическое освоение в полной координации - кроль на груди;
- проплывание в полной координации без учёта времени стилем - кроль на груди, дистанция 10-15м.

**ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	АДОП «Плавание»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
ФИО автора (составителя) программы	Туз Евгений Михайлович, педагог дополнительного образования
Год разработки или модификации	2024 г.
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена приказом директора МБОУ СОШ №5 от 29.03.2024 г. № Ш5-14-349/4
Информация и наличии рецензии/экспертного заключения	Рецензия отсутствует.
Цель:	Создание благоприятных условий для всестороннего физического развития учащихся с ОВЗ, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка посредством плавания.
Задачи:	<p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развить двигательные и положительные психомоторные качества;</li> <li>• совершенствовать прикладные жизненно важные умения и навыки плавания;</li> <li>• научить подвижным играм на воде.</li> </ul> <p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформировать двигательные умения и навыки плавания на воде;</li> <li>• обучить знаниям о здоровом образе жизни;</li> <li>• ознакомить с теоретическими знаниями о способах плавания;</li> <li>• научить основам психической саморегуляции.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитать двигательную культуру ОРУ;</li> <li>• воспитать чувство заботы о своем здоровье;</li> <li>• сформировать необходимые гигиенические навыки;</li> <li>• воспитать нравственно волевые качества, такие как: смелость, настойчивость, уверенность в себе, чувство товарищества.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<p>В результате освоения адаптированной программы дополнительного образования «Плавание» учащиеся должны:</p> <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ правила техники безопасности на воде;</li> <li>▪ теоретические основы спортивного плавания;</li> <li>▪ основы о здоровом образе жизни и личной гигиене.</li> <li>▪ правила подвижных игр и эстафет на воде.</li> </ul>

	<p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ свободно держатся на воде;</li> <li>▪ выполнять погружения, всплытия;</li> <li>▪ соблюдать дыхание в условиях воды;</li> <li>▪ выполнять комплексы ОРУ и подводные упражнения для освоения учебного материала;</li> <li>▪ овладеть умениям и навыкам плавания;</li> <li>▪ играть подвижные игры на воде для формирования положительного психического настроения во время занятий.</li> <li>▪ проплывать в полной координации небольших</li> <li>▪ дистанций (10-15 м) кролем на груди.</li> </ul>
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю/год	1 академический час в неделю/ 37ч. в год.
Возраст обучающихся	7-10 лет
Формы занятий	Практические занятия, соревнования, просмотр видеоматериалов, беседы, игры на воде, анализ, наблюдение.
Методическое обеспечение	- Адаптированная программа «Плавание»; - Дидактические материалы, наглядные пособия, видеоматериалы, памятки, картотека подвижных игр на воде. Оформление и техническое оснащение бассейна: чистота, освещенность и проветривание по графику.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	-Помещение бассейна (чаша бассейна, раздевалки, сушилки для волос). Инвентарь: доски для плавания, ласты, мячи, шайбы, лопатки, обручи, колобашки.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) адаптированная программа «Плавание» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ([https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)).

2. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» ([https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_413581/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/)).

3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>).

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>).

5. А также другими Федеральными законами, иными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъектов РФ (Ханты-Мансийского автономного округа-Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ № 5: Приказ от 31.05.2023 г. № Ш5-13-760/3 «Об организации дополнительного образования в МБОУ СОШ №5 на 2023-2024 учебный год».

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

**Актуальность программы:** одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье. Поэтому плавание является направлением оздоровительно-коррекционной работы, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

**Новизна программы:** состоит в том, что в ней последовательно решаются задачи по освоению навыков плавания, а также сохранению и укреплению физического здоровья учащихся с ОВЗ.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Отличительные особенности программы:** заключаются в том, что начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей с ОВЗ. Использовать программу адаптивного плавания можно и в разных возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей. При планировании и проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам.

**Адресат программы:** данная программа предназначена для учащихся 7-10 лет с ОВЗ и не имеющих навыков плавания. С нозологией определённых заболеваний: дизартрия-нарушение речи, задержка речевого развития, ППЦНС-неврология.

**Количество обучающихся в группе:** 6 человек.

**Срок освоения программы:** 9 месяцев.

**Объём программы:** 37 часов.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Форма (ы) обучения:** очная.

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:**

**Цель программы:** Создание благоприятных условий для всестороннего физического развития учащихся с ОВЗ, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка посредством плавания.

**Задачи:**

**Развивающие:**

- развить двигательные и положительные психомоторные качества;
- совершенствовать прикладные жизненно важные умения и навыки плавания;
- научить подвижным играм на воде.

**Обучающие:**

- сформировать двигательные умения и навыки плавания на воде;
- обучить знаниям о здоровом образе жизни;
- ознакомить с теоретическими знаниями о способах плавания;
- научить основам психической саморегуляции.

**Воспитательные:**

- воспитать двигательную культуру ОРУ;
- воспитать чувство заботы о своем здоровье;
- сформировать необходимые гигиенические навыки;
- воспитать нравственно волевые качества, такие как: смелость, настойчивость, уверенность в себе, чувство товарищества.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по Т.Б, правила поведения.	2	2	-	
1.1	Вводный инструктаж, правила поведения;	-	1	-	Беседа.
1.2	Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;	-	0,5	-	Диагностика
1.3	Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр в воде.	-	0,5	-	Тестирование. Зачёт
2	Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ.	4	0,5	3,5	
2.1	Погружения и всплывания.	1	0,5	0,5	Диагностика
2.2	«Звёздочка» на груди и спине».	1	-	1	Тестирование
2.3	Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.	1	-	1	Мини-опрос
2.4	Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	1	-	1	Зачёт
3.	Имитационные упражнения на суше.	5	1	4	
3.1	-Подготовительные упражнения для обучения- кроль на груди;	3	0,5	1,5	Диагностика
3.2	Подготовительные упражнения с гимнастической палкой.	1	0,5	1,5	Тестирование
3.3	Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	-	1	Зачёт
4.	Подвижные игры и эстафеты в воде.	7	1	6	
4.1	«Подводные шайбы»	2,5	0,5	2	Беседа, диагностика
4.2	«Поплавок».	2,5	0,5	2	Диагностика
4.3	«Невод»	2	-	2	Тестирование, Зачёт
5.	Обучение плаванию - кроль на груди.	15	1,5	13,5	
5.1.	Скольжения на груди;	3	-	3	Диагностика
5.2.	Техника ног с опорой;	1	-	1	Анализ выполнения упражнений
5.3	Техника рук на месте, в движении;	2	0,5	1,5	Диагностика
5.4	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	4	0,5	5,5	Тестирование

5.5	Кроль на груди в полной	5	0,5	4,5	Зачёт
6.	Аттестация и итоговый				
6.1	Промежуточная аттестация;	2	-	2	Тестирование
6.2	Итоговый контроль.	2	-	2	Зачёт
	<b>Итого</b>	<b>37</b>	<b>6,5</b>	<b>30,5</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Инструктажи по Т.Б., правила поведения (2 ч).

Для профилактики травматизма среди учащихся на занятиях по плаванию перед началом каждого раздела программы, систематически проводятся данные инструктажи. **Теория:** Инструктажи проводятся в виде бесед, лекций и просмотра видеоматериалов.

- Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения;
- Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;
- Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр на воде.
- Ознакомление учащихся с правилами поведения и техникой безопасности в бассейне.

#### Раздел 2. Освоение со свойствами воды, выдох в воду, ОРУ (4 ч)

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов и комплексов упражнений в виде рассказа, лекции, просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Ознакомление и начальное практическое выполнение данных технических элементов с последующим их закреплением.

- Погружения и всплывания.
- «Звёздочка» на груди и спине.
- Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.
- Выдох в воду на месте в передвижении, с открыванием глаз.

Данные упражнения способствуют развитию ощущений к свойствам воды, эффективно в дальнейшем освоить элементы плавания. ОРУ направлены для подготовки организма к основной части занятия.

#### Раздел 3. Имитационные упражнения на суше (5ч).

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов и комплексов упражнений в виде рассказа, лекции, показа просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Практическое выполнение учащимися данных комплексов упражнений.

- Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди;

- Подготовительные упражнения для обучения - кроль на спине;

- Комплекс упражнений для развития гибкости. Способствуют освоению техники изучаемых стилей плавания, упражнения выполняются в медленном темпе-имитация движений. Данные упражнения выполняются в начале учебного года, а также в вводно-подготовительной части занятия чтобы оптимально подготовить организм к основной части занятия.

#### Раздел 4. Подвижные игры и эстафеты на воде (7ч).

- «Подводные шайбы»;
- «Поплавок»;
- «Невод».

**Теория:** Объяснение учащимся о правилах подвижных игр и эстафет в виде рассказа, просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Ознакомительное выполнение подвижных игр и эстафет на воде.

Данные подвижные игры способствуют успешному освоению со свойствами воды, а также не бояться воды.

#### Раздел 5. Обучение плаванию - кроль на груди (15 ч).

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов в виде рассказа, лекции, показа просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Начальное и практическое освоение стиля - кроль на груди и изучаемых технических элементов.

- Скольжения на груди;



- Техника ног с опорой;
- Техника рук на месте, в движении;
- Согласованность техники рук и выдохов в воду;
- Кроль на груди в полной координации.

**Раздел 6. Аттестация и итоговый контроль (4 ч).**

**Теория:** Проверка теоретических знаний у обучающихся.

**Практика:** Сдача зачётных упражнений по технической подготовке навыков плавания, специальной и физической подготовленности и теории для обучающихся с ОВЗ проводится два раза в учебном году в виде промежуточной аттестации и итогового контроля. Всё это проводится для отслеживания освоения учащимися изучаемого материала.

**Планируемые результаты освоения программы.**

В результате освоения адаптированной программы дополнительного образования «Плавание» учащиеся должны:

Знать:

- правила техники безопасности на воде;
- теоретические основы спортивного плавания;
- основы о здоровом образе жизни и личной гигиене.
- правила подвижных игр и эстафет на воде.

Уметь:

- свободно держатся на воде;
- выполнять погружения, всплытия;
- соблюдать дыхание в условиях воды;
- выполнять комплексы ОРУ и подводящие упражнения для освоения учебного материала;
- овладеть умениям и навыкам плавания;
- играть подвижные игры на воде для формирования положительного психического настроения во время занятий.
- проплывать в полной координации небольших дистанций (10-15 м) кролем на груди.

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## Календарный учебный график

Количество учебных недель: 37

Количество учебных дней: 222

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024 – 31.12.2024 г.

2 полугодие – 08.01.2025 – 24.05.2025 г.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			Практика, теория	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Бассейн	Мини-опрос. Диагностика. Беседа.
2.	сентябрь			Практика, теория	1	Повторный инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Бассейн	Диагностика. Анкетирование. Беседа.
3.	сентябрь			Практика, теория	1	Имитационные упражнения на суше.	Бассейн	Тестирование. Диагностика.
4.	сентябрь			Практика	1	Имитационные упражнения на суше.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
5.	октябрь			Практика	1	Имитационные упражнения на суше.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
6.	октябрь			Практика	1	Инструктаж по технике безопасности. Освоение со свойствами воды.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов. Беседа.
7.	октябрь			Практика	1	Освоение со свойствами воды.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
8.	октябрь			Практика	1	Освоение со свойствами воды.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.

9.	ноябрь			Практика	1	Игры на воде.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
10.	ноябрь			Практика	1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение – кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов. Беседа.
11.	ноябрь			Практика	1	Обучение-кроль на груди. Игры на воде.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
12.	ноябрь			Практика	1	Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
13.	ноябрь			Практика	1	Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
14.	декабрь			Практика	1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
15.	декабрь			Практика	1	Обучение-кроль на груди. Игры и эстафеты.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
16.	декабрь			Практика	1	Промежуточная аттестация.	Бассейн	Сдача технических элементов.
17.	декабрь			Практика	1	Промежуточная аттестация.	Бассейн	Сдача нормативов ОФП. Тестирование.
18.	январь			Практика	1	Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
19.	январь			Практика	1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
20.	январь			Практика	1	Подвижные игры и эстафеты в воде.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.

								элементов.
21.	январь			Практика	1	Подвижные игры и эстафеты на воде.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов. Беседа
22.	февраль			Практика	1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов. Мини-опрос
23.	февраль			Практика	1	Обучение – кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
24.	февраль			Практика	1	Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
25.	февраль			Практика	1	Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
26.	март			Практика	1	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на воде.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов. Беседа.
27.	март			Практика	1	Подвижные игры и эстафеты в воде.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
28.	март			Практика	1	Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
29.	март			Практика	1	Обучение-кроль на груди. Игры и эстафеты с элементами плавания.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
30.	апрель			Практика	1	Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
31.	апрель			Практика	1	Подвижные игры и эстафеты в воде	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
32.	апрель			Практика	1	Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.

33.	апрель			Практика	1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов. Беседа.
34.	май			Практика	1	Итоговый контроль.	Бассейн	Сдача технических элементов. Анкетирование
35.	май			Практика	1	Итоговый контроль.	Бассейн	Сдача нормативов ОФП. Тестирование.
36.	май			Практика	1	Подвижные игры на воде.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.
37.	май			Практика	1	Подвижные игры на воде.	Бассейн	Практическое выполнение технических элементов.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 6 человек и отвечающего правилам СанПин;
- наличие ученических столов, стульев, соответствующие возрастным особенностям обучающихся;
- наличие вентиляции для поддержания температурного режима и влажности помещений бассейна;
- наличие необходимого оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

### **Методическое обеспечение программы:**

- 1) Разработанная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Плавание»;
- 2) Дидактические материалы:
  - наглядные пособия 20 шт. на 1 группу;
  - видеоматериалы 15 шт. на 1 группу;
  - памятки – 12 шт. на 1 группу;
  - картотека подвижных игр на воде – 1 шт. на 1 группу;
- 3) Методы организации образовательной деятельности по программе:
  - показ;
  - рассказ;
  - игровой
  - поточный;
  - индивидуальный;
  - дифференцированный.

Способы организации учащихся на занятия – фронтальный, поточный, индивидуальный. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений. Ребёнок нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки. Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- использование имитационных упражнений, подражательные упражнения;
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения;
- изменение исходных положений для выполнения упражнения;
- изменение внешних условий выполнения упражнений;
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место. Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

#### **Принципы обучения:**

- *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности;

- *Активность* - так как основной формой деятельности школьников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

- *Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

- *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Несмотря на индивидуализацию занятий плаванием, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).

2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.

3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.

4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.

5. В бассейн должен соблюдаться оптимальный температурный режим.

6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).

7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.

8. Регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях «плаванием».

## Материально-техническое обеспечение программы:

- 1) Помещение бассейна:
  - чаша бассейна 1 шт на 1 группу;
  - раздевалка для обучающихся 2 шт. на 1 группу;
  - малый спортивный зал 1 шт. на 1 группу;
  - сушилки для волос 6 шт. на 1 группу;
  - шкафчики для раздевалок 10 шт. на 1 группу;
- 2) Инвентарь:
  - доски для плавания 10 шт. на 1 группу;
  - ласты 6 пар на 1 группу;
  - мячи 10 шт. на 1 группу;
  - шайбы 10 шт. на 1 группу;
  - лопатки для рук 6 пар на 1 группу;
  - обручи 10 шт. на 1 группу;
  - колобашки 10 шт. на 1 группу;
  - скамейки 6 шт. на 1 группу.

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена по адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Плавание» в привитии учащимся с ОВЗ младшего школьного возраста здорового образа жизни, в осознанном формировании и выполнении навыков личной гигиены и закаливании организма как жизненно необходимую потребность. Также умение плавать жизненно необходимо каждому человеку, для уверенного поведения в экстремальной ситуации находясь в водной среде - это должен знать каждый учащийся.

Во время подвижных игр на воде и выполнения эстафет с элементами плавания у обучающихся воспитывается чувство товарищества, взаимопомощи, а также не бояться воду.

## ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Год обучения	Вид аттестации	
	Промежуточная аттестация	Итоговый контроль
<b>1 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• -дача зачёта по освоению двигательных навыков и умений</li><li>• разучиваемых стилей плавания;</li><li>• сдача нормативов по физической и специальной подготовке.</li><li>• тестирование обучающихся по теоретическому материалу.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений</li><li>• разучиваемых стилей плавания;</li><li>• сдача нормативов по физической и специальной подготовке.</li><li>• тестирование обучающихся по теоретическому материалу.</li></ul>

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают:

- Зачётные упражнения по «Промежуточной аттестации и итогового контроля навыков плавания-техническая подготовка». См. приложение № 1.

-Тест по промежуточной аттестации и итогового контроля «Определение знаний по теоретическому материалу –плавание». См. приложение № 2.

-Тест развития физических качеств-промежуточная аттестация и итоговый контроль «Общая и специальная физическая подготовка для учащихся 7-10 лет». См. приложение № 3.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Лях В.И. «Мой друг-физкультура, раздел-плавание» М.: «Просвещение» 2021.
2. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е «Физическая культура 1-4 класс». М.: раздел - плавание. ООО «Баласс» 2020.
3. Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физической культуре - раздел плавание» - М.: ВАКО,2020.
4. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» - М.: раздел-плавание «Владос - Пресс» 2022.
5. Дмитриева Л.К., Столбов Н.П. «Плавание» - М.: Физкультура и спорт, 2021.
6. Найминова Э.С. «Физкультура-раздел плавание». Ростов на Дону Издательство «Феникс», 2020 г.
7. Каджаспиров Ю.Г. «Физическая культура-раздел плавание». - М.:2020.
8. Л.М. Крыжановская, А.А. Махова, Л.С. Кручинова, О.Л. Гончарова «Основы психокоррекционной работы с обучающимися с ОВЗ» «Владос» 2020 г.

### Для обучающихся:

1. Никитинский Б.С., Васильев В.В. «Обучение детей плаванию» - М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье» -М.: Физкультура и спорт, 2020г.
3. Мотылянская Р.Е., Набатникова М.Я., Стогова Л. «Плавание-спорт юных» - М.: Физкультура и спорт, 2020.
4. Богословский С.Т. «Игры на воде для детей». М.: Издательство «Планета» 2020.

### Для родителей (законных представителей):

- 1.Баранов В.А., Петрова Н.Л. «Плавание, начальное обучение с видеокурсом» -М.: Издательство «Человек» 2021.
- 2.Лафлин Т. «Как рыба в воде» - М.: Издательство «Человек» 2020.
3. Дмитриева Л.К., Столбов Н.П. «Плавание» - М.: Физкультура и спорт, 2021.

### Интернет источники.

- 1.<http://rus.swimming/>-плавание в России. (05.04.2024 г.)
- 2.<http://swim-video.ru/>-видео по плаванию. (20.04.2024 г.)
- 3.<http://fizkult-ura/sci/swimming/>-информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам кроль на груди и спине. (25.04.2024 г.)
- 4.[www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru/)-видеофайлы по технике спортивного плавания. (27.04.2024 г.)
- 5.[swim 7. narod.ru](http://swim.7.narod.ru/)-обучение, статьи и видео по технике спортивного плавания. (03.05.2024 г.)



**Зачётные упражнения.**

**Промежуточная аттестация:**

- Погружения под воду;
- Всплывания на воде;
- Скольжения на груди с доской;
- Выполнение техники ног с опорой и с плавательной доской;
- Выполнение техники рук на месте-кроль на груди;
- Уметь играть в подвижные игры на воде - «Поплавок», «Медуза».

**Итоговый контроль:**

- Выполнять «Звёздочку» на животе и спине;
- Скольжения на груди и спине без плавательной доски;
- Доставание предметов со дна бассейна;
- Проплыть в полной координации стилем-кроль на груди (10-15 м. без учёта времени);

**Определение знаний по теоретическому материалу.**

**Промежуточная аттестация:**

- Для чего человеку нужно уметь плавать?
- Правила поведения и личная безопасность на воде?
- Спортивная форма и амуниция пловца?
- Какие стили плавания вы знаете и в чём их отличие?
- Как плавание положительно влияет на здоровье человека?

**Итоговый контроль:**

- Какие спортивные и подвижные игры на воде вы знаете?
- История возникновения спортивного плавания?
- Как технически выполняется кроль на груди?
- Дистанции в спортивном плавании?
- Как нужно выполнять погружения, всплывания и скольжения.

**Тестирование развития физических качеств-промежуточная аттестация и итоговый контроль.**

**Тестирование физических качеств у обучающихся-7 лет.  
Общая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров, с	6,1-5,5	6,3-5,7
2.	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
3.	Челночный бег 3x10м, с	9,3-8,8	9,7-9,3
4.	Прыжок в длину с места, см	145-155	140-150
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз, на низкой перекладине из вися лёжа (девочки).	3-4	8-10
6.	Сгибание - разгибание рук из исходного положения - упор лёжа. Кол-во раз.	10-12	8-10

**Тестирование физических качеств у обучающихся-8 лет.  
Общая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров, с	5,8-5,4	6,2-5,5
2.	6-минутный бег, м	1100-1200	900-1050
3.	Челночный бег 3x10м, с	9,0-8,6	9,6-9,1
4.	Прыжок в длину с места, см	150-160	145-155
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз, на низкой перекладине из вися лёжа (девочки).	4-6	11-15
6.	Сгибание - разгибание рук из исходного положения - упор лёжа. Кол-во раз.	12-14	10-12

**Тестирование физических качеств у обучающихся-9 лет.  
Общая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров, с	5,6-5,3	6,0-5,8
2.	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100
3.	Челночный бег 3x10м, с	8,8-8,4	9,3-9,0
4.	Прыжок в длину с места, см	155-165	150-160
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз, на низкой перекладине из вися лёжа (девочки).	5-7	14-16
6.	Сгибание-разгибание рук из		

	исходного положения - упор лёжа. Кол-во раз.	14-16	12-15
--	--	-------	-------

**Тестирование физических качеств у обучающихся-10лет.  
Общая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров, с	5,3-5,1	5,8-5,6
2.	6-минутный бег, м	1250-1350	1000-1150
3.	Челночный бег 3x10м, с	8,4-8,0	9,0-8,7
4.	Прыжок в длину с места, см	160-175	155-170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз, на низкой перекладине из вися лёжа (девочки)	7-10	15-18
6.	Сгибание-разгибание рук из исходного положения-упор лёжа. Кол-во раз	16-18	14-17