



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором ОГАОУ
ОК «Алгоритм Успеха»
И.В. Тяпугиной

Приказ от «31» августа 2023г. № 275-ОД

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Оздоровительное плавание»

Срок реализации: 120 часов

Разработчик(и):
Атаманов Вячеслав Вадимович

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание» (далее – Программа) разработана на основе примерной дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022г №1224, адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и реализуется в очном формате с применением дистанционных технологий на базе ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха». Программа предназначена для обучающихся с ОВЗ, проявляющих особый интерес к занятиям плаванием и ведущих здоровый образ жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учусь плавать» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17.02.2023 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта 2022 года № 678-р) (далее – Концепция);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Локальные нормативные акты ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха».

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый.

Актуальность Программы. Умение плавать – жизненно необходимыми навык для человека любого возраста. Однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют четыре способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представлен отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и другие.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научиться навыкам плавания детям младшего школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность. Целесообразность программы заключается в просвещении подрастающего поколения, необходимости иметь базовые навыки плавания и вести здоровый образ жизни.

Отличительные особенности и новизна. Программа предполагает возможности педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание программы отвечает потребностям учащихся и направлено на оптимизацию учебного процесса. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

Адресат Программы: обучающиеся от 7 лет общеобразовательных учреждений Белгородской области, проявляющие интерес к занятиям плаванием.

Срок реализации программы: 40 недель.

Объём Программы: 120 часов.

Цель Программы – развитие физических качеств через обучение плаванию спортивными стилями, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени.

Задачи Программы:

— формирование ценных личностных и нравственных качеств, таких как: трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результат труда;

— развитие целеустремленности, упорства и настойчивости в достижении поставленной цели;

Формы организации образовательного процесса:

Для решения поставленных задач на каждом этапе обучения организуются следующие формы организации обучения: коллективная, групповая и индивидуальная, в зависимости от темы занятия. Для успешного проведения занятий используются разнообразные виды работ: игры на воде, просмотр образовательных видеороликов. Дидактический материал в большинстве своем содержит иллюстрации, что способствует более легкому усвоению и запоминанию изучаемого материала.

Планируемые результаты образовательной Программы:

Личностные результаты:

— Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

— Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

— Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

— Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

— Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

— Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

— Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— Правильное выполнение двигательных действий всех стилей плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

— Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

— Изложение фактов истории развития плавания, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;

— Представление о том, какие существуют стили плавания;

— Представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;

— Представление об измерении уровня развития основных физических качеств;

— Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;

— Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— Организация и проведение со сверстниками занятий по плаванию и соревнований, бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;

— Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения плавания и соревнований;

— Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами плавания, в различных условиях;

— Выполнение технических действий из стилей плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

— В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.

Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки занимающиеся **должны знать:**

— Плавательную терминологию;

— Основы судейства соревнований по плаванию;

— Основные закономерности взаимодействия с водой.

Должны уметь:

— Выполнять основные технические элементы при плавании кролем, как в упражнениях, так и в полной координации;

— Активно применять знания и умения в познавательной и предметно-практической деятельности.

— Осуществлять судейство соревнований по плаванию.

— Владеть жизненно необходимым навыком плавания, и владеть широким кругом двигательных навыков.

Иметь представления:

— Основные способы плавания;

— О правилах использования закалывающих процедур;

— Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ раздела	Раздел программы	Детская группа при трех разовом посещении
1.	Основы знания	В процессе занятий
2.	Общеразвивающие упражнения	В процессе занятий
3.	Подготовительные упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	7
4.	Упражнения для изучения элементов техники спортивных способов плавания:	95
4.1.	Кроль на груди	20
4.2.	Кроль на спине	25
4.3.	Баттерфляй	25
4.4.	Брасс	25
5	Подвижные игры на воде	15
6	Итоговое занятие	3
Всего часов:		120

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические знания.

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов, других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы тем учебного плана:

— Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

— Гигиенические требования к пловцу.

— Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде.

— Правила плавания.

— Правила купания в открытых водоемах.

— Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

- Спортивное плавание, основные стили плавания.
- Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.

2. Практические занятия.

2.1. Подготовительные упражнения по освоению с водой

Передвижение по бассейну:

- 1) Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).
- 2) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.
- 3) Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Погружения под воду.

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

- 1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- 2) Ныряние за предметами.
- 3) «Пройти в приседе» под водой
- 4) Передвижения по дну с подныриванием под нудлс, обруч, пенопластовую доску.
- 5) Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Уткинырки».

Выдохи в воду

- 1) Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).
- 2) Подуть на воду, как на горячий чай.
- 3) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- 4) Присесть под воду и сделать долгий выдох. Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

Всплывание и лежание

- 1) Лежание на груди и спине с различными положениями рук:
- 2) Лежание на груди, держась руками за бортик.
- 3) То же, но с отталкиванием от бортика.
- 4) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».
- 5) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.
- 6) «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.
- 7) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.
- 8) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.
- 9) Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

Скольжение

- 1) Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.
- 2) Скольжение с вращением.
- 3) Скольжение на боку.
- 4) Игры: «Кто дальше проскользить», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины».

2.2. Упражнения для изучения элементов техники спортивных способов плавания

Кроль на груди:

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).
- 4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.
- 6) Плавание поочерёдным движением руками с опорой и без опоры из различных И.П. (с добавлением элемента дыхания)
- 7) Плавание полной координацией.

Кроль на спине:

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).
- 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).
- 6) Плавание поочерёдным движением руками с опорой и без опоры из различных И.П. (с добавлением элемента дыхания)
- 7) Плавание полной координацией.

Баттерфляй:

- 1) Движения ногами баттерфляем, держась руками за бортик.
- 2) Плавание при помощи движений ног баттерфляем с доской (дыхание произвольное).
- 3) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног баттерфляем.
- 4) Плавание при помощи движений ног баттерфляем с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.
- 5) Плавание поочерёдным движением руками с опорой и без опоры из различных И.П. (с добавлением элемента дыхания)
- 6) Плавание полной координацией.

Брасс:

- 1) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом.
- 2) Плавание при помощи движений ног брассом с доской и произвольным дыханием.
- 3) Скольжение на груди с последующей работой ног брассом.
- 4) Плавание на одних руках брассом с элементами дыхания.
- 5) Плавание полной координацией.

2.3. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, поворотов.

Общеразвивающие и специальные упражнения выполняют на суше, во вводной части урока плавания. Их основное назначение - подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.

Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 - 10 упражнений, половина из которых специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.

2.4. Подвижные игры на воде

Игры для освоения с водой: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть», «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Уткинырки», «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд», «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком», «Кто дальше проскользить», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Макеева А. Г. Мы – твои друзья. Методическое пособие для учителей начальной школы / А. Г. Макеева, В. А. Самкова, Е. М. Клемяшова. – М.: ООО «Нестле Россия», 2018. – 96 с.– ISBN 978-5-00111-380-5
- 2.Макеева А. Г. Самкова В. А., Клемяшова Е. М. Мы – твои друзья. Рабочая тетрадь для школьников / А. Г. Макеева, В. А. Самкова, Е. М. Клемяшова. – М.: ООО «Нестле Россия», 2021. – 80 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

<https://fgosreestr.ru/оор>