

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Северская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»**

УТВЕРЖДЕНО:
Директор школы-интерната
_____ И.С. Симон
01.09.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 008f879c95be7bef4d61bc1445f6f8a8f9
Владелец: Симон Ирина Сергеевна
Действителен с 22.07.2022 по 15.10.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Юный пловец»

Автор-составитель:
Щагольчина Ирина Владимировна
Учитель высшей категории

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 3-10 класс
Срок реализации: 1 год

г. Северск
2022 год

Пояснительная записка

Занятия по внеурочной деятельности «Юный пловец» проходят один раз в неделю. Длительность занятий составляет 40 минут.

Реализация программы происходит в двух разновозрастных группах. Предельная наполняемость группы 12 человек. Состав групп взаимозаменяем.

Зачисление на программу происходит из числа обучающихся, зачисленных в классы, реализующие АООП для обучающихся с ОВЗ, пр.№1599 вариант I. Для зачисления на программу обучающиеся должны владеть навыками речевой коммуникации, взаимодействовать с педагогом и другими детьми группы, слышать и выполнять устные инструкции педагога.

В основу настоящей программы положена система занятий, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, на закаливание организма, укрепление здоровья, что способствует физическому, социальному и психическому развитию ребенка.

Дети на занятиях по плаванию получают уверенность в своих силах, формируют положительное представление о себе, которое переносится и на других.

Интеллектуальные нарушения и значительные отклонения в физическом развитии детей сказывается и на содержании и методике проведения уроков плавания. Одной из характерных способностей умственно отсталых детей является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разумные движения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание всех заданий сначала на суше (имитация в зале), а затем в бассейне.

При работе с умственно отсталыми детьми нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточна для усвоения знаний. Требуется непосредственная помощь в процессе воспроизведения обучающимися того или иного задания. При обучении плаванию необходимо добиваться выполнения следующих **задач**:

- повышения уровня физического развития и работоспособности;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты);
- воспитание волевых качеств;
- коррекция недостатка физического развития и моторики;
- закрепления последовательности движений, развитие внимания к своим движениям и действиям других;
- формирование правильной осанки;
- обучение навыкам правильного дыхания в сочетании с двигательными движениями;
- привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

У школьников, регулярно занимающихся плаванием, лучше развивается дыхательная система, происходит перестройка функция аппарата внешнего дыхания, направления на приспособления организма к мышечной работе в условиях плавания.

При проведении занятий предусматривается словесная инструкция в сочетании с показом, разучивание всех заданий сначала на «суше» (имитация в зале), а затем в бассейне. Детям требуется помощь педагога в процессе выполнения заданий.

Процесс тренировок позволяет подготовить детей к участию в «Специальной олимпиаде для детей с ОВЗ» и участию в общешкольных спортивных мероприятиях.

Календарно - тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата	Формы занятий	Содержание
I четверть					
1.	Организация занимающихся. Теоретические сведения (одежда пловца) Ознакомление с водой			теория	ИОТ – 56-2019 Ознакомление с инструкциями правил безопасного поведения в бассейне на суше и в воде
				на суше	Бег, выпрыгивание, наклоны, имитация «вдох-выдох», гребля «ладони книзу», круговые движения руками
				в воде	Вход в воду, передвижение, бег и прыжки по дну. Подвижная игра
2.	Обучение вдоха-выдоха в воде, удержание на воде			на суше	Бег, ходьба, круговые движения руками, наклоны головы, имитация «вдох-выдох». Имитация упражнений «Звездочка», «Поплавок»
				в воде	Выполнение упражнений, держась за бортик. Упражнения «Звездочка», «Поплавок». Подвижная игра
3.	Закрепление умений дышать и погружаться под воду. Разучивание скольжений на груди без работы и с работой ног. Контрольное занятие.			на суше	Бег, ходьба, наклоны туловища в стороны, приседание, имитация работы ног кролем, имитация скольжения на груди
				в воде	Вдох-выдох в воду, выполнение упражнения «вдох-выдох» на оценку, упражнения «Звездочка», «Поплавок». Скольжение на груди толчком от бортика без работы ног. Попеременное движение ногами сидя на бортике. Прыжки в воду с бортика. Подвижная игра
4.	Разучивание скольжения на груди. Обучение гребковым			на суше	Бег, ходьба, круговые вращения руками, наклоны вперед, выпрыгивание из приседа и полуприседа.

	движениям кролем на груди.				Имитация работы ног кролем. Имитация гребка кролем на груди
				в воде	Вдох-выдох в воду, скольжение на груди без работы ног. Попеременное движение ногами. Скольжение на груди. Выполнение гребковых движений. Подвижная игра
II четверть					
1.	Закрепление умения скольжения на груди. Обучение гребковым движениям кролем на груди			на суше	Бег, ходьба, наклоны головы, повороты, имитация гребка
				в воде	Скольжение на груди без работы ног. Скольжение на груди с попеременной работой ног и с различным и.п. рук. Выполнение гребковых движений, шагая по дну. Скольжение на груди с гребком. Подвижная игра
2.	Скольжение на спине, прыжки в воду с бортика			на суше	Бег, ходьба, махи руками в наклоне, круговые движения головой. Имитация скольжения на спине, гребка на спине
				в воде	Скольжение на груди без работы ног. Скольжение на груди с работой ног. Скольжение на спине без работы ног и с работой ног. Прыжки с бортика вниз ногами. Подвижная игра
3.	Скольжение на спине без работы ноги с работой ног. Обучение гребковым движениям на спине			на суше	Бег, ходьба, наклоны головы, туловища, повороты туловища. Имитация скольжения на спине, гребка на спине
				в воде	Вдох-выдох в воду. Скольжение на груди с работой ног. Скольжение на спине без работы ног и с работой ног. Скольжение на спине с работой ног и рук. Подвижная игра
4.	Скольжение на груди. Скольжение на спине. Контрольное занятие.			на суше	Бег, ходьба, круговые движения руками, выпрыгивание, пружинистые движения ногами, имитация работы ног

				в воде	Вдох-выдох в воду. Скольжение на груди с работой ног. Скольжение на спине с работой ног. Подвижная игра
III четверть					
1.	Скольжение на спине без работы ноги с работой ног. Обучение гребковым движениям на спине			на суше	Бег, ходьба, наклоны головы, туловища, повороты туловища. Имитация скольжения на спине, гребка на спине
				в воде	Вдох-выдох в воду. Скольжение на груди с работой ног. Скольжение на спине без работы ног и с работой ног. Скольжение на спине с работой ног и рук. Подвижная игра
2.	Разучивание дыхания в скольжении на груди. Обучение гребковым движениям			на суше	Бег, ходьба, махи руками, круговые движения головой. «Лягушка». Имитация вдоха в сторону, выдоха вниз. Имитация гребка
				в воде	У бортика вдох в сторону выдох в воду. В скольжении быстрый вдох-выдох. То же, но с доской. Вдох-выдох в воду. Скольжение на груди с гребками. Подвижная игра
3.	Обучение согласованию вдоха-выдоха с гребком на груди. Согласование работы рук и ног на груди и спине			на суше	Бег, ходьба, наклоны туловища, повороты, приседания, имитация гребка на спине и на груди, гребка с вдохом-выдохом
				в воде	У бортика вдох и выдох. То же, с согласованием гребка. Шагая по дну, гребки руками с вдохом и выдохом. Скольжение на спине с работой ног и рук. Спад в воду с низкого бортика. Прыжки в воду
4	Согласование работы рук с вдохом на груди. Согласование работы рук и ног на груди и на спине			на суше	Ходьба, бег, круговые движения руками, выпрыгивания. Отжимания. Имитация работы рук, ног и вдоха
				в воде	У бортика согласование гребка и вдоха-выдоха. То же при передвижении по дну. Скольжение на груди с руками, вдохом-выдохом. Плавание на спине с

					руками. Скольжение на груди, на спине с одновременной сменой рук. Подвижная игра
5.	Совершенствование скольжения на груди и на спине с помощью рук и ног			на суше	Бег, ходьба, сгибание и разгибание рук в упоре сзади. Пружинистые движения назад. Упражнения в парах. Вращение тазом. Имитация гребка на груди и на спине
				в воде	Скольжение на груди и на спине с работой ног. Скольжение на груди, руки – впереди. То же, но на спине. Скольжение на груди с работой рук и вдохом. Подвижная игра
6.	Совершенствование скольжения на груди и на спине. Совершенствование работы ног			на суше	Ходьба, бег, махи руками, выпрыгивание. Круговые вращения туловищем, головой. «Лягушка». Имитация гребков на спине и на груди
				в воде	Скольжение на спине и на груди с работой ног. На бортике – попеременные движения ногами. Скольжение на спине и на груди с работой рук. Плавание кролем на ногах с доской. Плавание на ногах на спине
IV четверть					
1.	Совершенствование скольжения на груди и на спине. Совершенствование работы ног			на суше	Ходьба, бег, махи руками, выпрыгивание. Круговые вращения туловищем, головой. «Лягушка». Имитация гребков на спине и на груди
				в воде	Скольжение на спине и на груди с работой ног. На бортике – попеременные движения ногами. Скольжение на спине и на груди с работой рук. Плавание кролем на ногах с доской. Плавание на ногах на спине
2.	Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой рук и ног			на суше	Выполнение освоенного комплекса физических упражнений. Имитация работы ног кролем
				в воде	Плавание на ногах на спине. Плавание на ногах на

					грудь с доской. Плавание на спине с работой ног и рук. Плавание на груди с руками. Подвижная игра
3.	Разучивание согласования дыхания с движением рук кролем. Совершенствование кроля на груди			на суше	Выполнение освоенного комплекса физических упражнений, имитация кролем на груди - лежа на скамейке
				в воде	Стоя на дне – имитация кроля на груди. То же, но в движении по дну. Скольжение на груди с руками и с выдохом-вдохом. Плавание на ногах кролем. Подвижная игра
4.	Совершенствование кроля на груди и на спине. Контрольный урок			на суше	Выполнение освоенного комплекса физических упражнений. Имитация работы ног и рук кроля на спине и на груди
				в воде	Плавание кролем на груди и на спине. Проплыть любым способом 15-20м. Подвижная игра

По итогам освоения программы обучающиеся должны:

знать:

- ✓ правила поведения на воде;
- ✓ гигиена купания;
- ✓ значение плавания;
- ✓ основные требования к соблюдению безопасности при занятиях плаванием;

уметь:

- ✓ погружаться в воду;
- ✓ скользить по воде с помощью приспособлений;
- ✓ плавать на груди с выдохом под водой;
- ✓ выполнять всплытие «поплавком»;
- ✓ выполнять упражнение «мельница»;
- ✓ проплыть произвольным способом 10- 25 м (группа начальной подготовки);
- ✓ проплыть кролем на спине и на груди 20-30 м (основная группа);
- ✓ выполнить старт с тумбы.