

**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
<b>I четверть</b>					
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
<b>II четверть</b>					
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
<b>III четверть</b>					
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
<b>IV четверть</b>					
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.