

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
**«Школа № 4 для детей с ограниченными возможностями здоровья»**  
**ГКОУ УР «Школа № 4»**

426006 Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Баранова, д. 76, тел/факс 71 – 14 – 61; [inter-4@yandex.ru](mailto:inter-4@yandex.ru)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
№ 1от "28" августа 2024 г.

Утверждаю:  
Директор ГКОУ УР «Школа № 4»  
\_\_\_\_\_ И.Е.Копанева  
Приказ № 191 от 02.09.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
"Рыбка"

Возраст обучающихся: 9 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Никитина Татьяна Альбертовна

г. Ижевск, 2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рыбка» разработана с учетом изменений, происходящих в современном обществе, включением новых рекреативных технологий, строится на уже имеющихся знаниях учеников, учитывая уровень возрастных и познавательных возможностей детей, с нарушением интеллекта имеет **стартовый уровень**.

Плавание – аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормонов роста. Это способствует **росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких**.

### **Целесообразность занятия плаванием.**

Занятие плаванием особенно полезно для детей и подростков, поскольку благотворно влияет на развитие всех жизненных систем организма.

**Сердечно – сосудистая система.** Горизонтальное положение тела при плавании создает облегченное условие для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систологическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца. Оптимизируется ритм работы сердца.

**Дыхательная система.** Занятие плаванием тренирует правильный ритм дыхания. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

**Опорно-двигательный аппарат.** Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутуловатость, сколиоз, кифоз.

Плавание развивает все группы мышц. Упражнения, выполняемые в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но и также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки.

Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняется в безопасном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

**Нервная система.** Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышает умственную работоспособность.

**Иммунная система.** Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, увеличивает стойкость к инфекционным заболеваниям, так как тренирует теплоотдачу организма.

Плавание повышает **интенсивность обмена веществ** в организме, совершенствует работу **вестибулярного аппарата**.

**Адресат программы** - программа предусматривает занятия с детьми 9 -17 лет. Дети с нарушениями развития являются особой категорией, в работе с которыми формы спортивного освоения мира используются не только как средство их физической культуры, но и оказывает на них лечебное воздействие, является способом профилактики и коррекции отклонений в развитии.

Различные виды дополнительной занятости в объединениях помогают детям развиваться и жить, что дает шанс реализоваться в этом мире.

Эта специфическая деятельность имеет коррекционную направленность, поскольку обеспечивает координацию движений рук и ног, развивает внимание, зрительный контроль, устанавливает связь между действием и результатом, воображение и ориентировку в пространстве.

**Срок освоения программы** - с годовой нагрузкой 234 часа, из расчета 39 учебных недель.

**Формы организации образовательного процесса** – групповая форма, коллективная форма, индивидуальная форма

**Вид занятий** – практические занятия, занятие-объяснение, индивидуальная работа над упражнениями, демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом, групповой просмотр соревнований различного уровня.

**Режим занятий** - Программа рассчитана на один год обучения с детьми от 9 -17 лет. 3 раз в неделю по 2,0 часа.

**Цель:** создание условий для гармонизации физического, эмоционального состояния детей через занятия плаванием.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Обучение основным движениям, упражнениям в плавании.

**Развивающие:**

1. Развитие координации движений.
2. Укрепление здоровья (формирование осанки, постановка дыхания).

**Воспитательные:**

1. Воспитание дисциплины, самодисциплины, аккуратности, умение работать в группе.

## **Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- готовность и способность к саморазвитию через занятия плавания;
- умение работать в коллективе;
- ориентация на успех в спортивной деятельности;
- способность к самооценке;
- потребность помогать другим;
- уважение к чужому труду и результатам труда.

**Предметные результаты:**

- развитие интереса к предмету, включение в познавательную деятельность;
- приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных учащимися в ходе изучения техники плавания;
- уважать и ценить спорт и здоровый образ жизни человека;
- овладевать основными элементами плавания;
- знать основные стили плавания.

## Учебно тематический план

№	Тема занятий	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>1.</b>	<b>Вводный блок</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>		
1.1	Правила поведения на воде, гигиена плавания, техника безопасности	2,0	2,0	-	Фронтальная, индивидуальная	Зачет
<b>2.</b>	<b>Упражнения и игры для освоения с водой:</b>	<b>32,00</b>	<b>6,00</b>	<b>26,00</b>		
2.1	Обучение передвижению по дну бассейна, погружение под воду, задержка дыхания;	10,00	2,00	8,00		
2.2	Игровые упражнения, способствующие овладению умением передвигаться в воде: «Шаги великана»	10,00	2,00	8,00		
2.3	Игровые упражнения, способствующие овладению навыкам погружения и открывания глаз в воде: «умывание», «морской бой», пройти под мостом»	12,00	2,00	10,00		
<b>3.</b>	<b>Учебные прыжки в воду:</b>	<b>40,00</b>	<b>8,00</b>	<b>32,00</b>		
3.1	Техника прыжка с лесенки в воду, с бортика;	10,00	2,00	8,00		
3.2	Прыжки правым и левым боком в воду.	15,00	3,00	12,00		
3.3	Игровые упражнения	15,00	3,00	12,00		
<b>4.</b>	<b>Игры:</b>	<b>40,00</b>	<b>6,00</b>	<b>34,00</b>		
4.1	Игровые упражнения, способствующие овладению выдохами в воду;	10,00	2,00	12,00		
4.2	Игры и игровые упражнения, способствующие погружению под воду;	10,00	1,00	10,00		
4.3	Игры и игровые упражнения, способствующие овладению навыкам скольжения;	10,00	1,00	6,00		
4.4	Игровые упражнения, способствующие движениям ног.	10,00	2,00	6,00		
<b>5.</b>	<b>Изучение способа плавания «Кроль»</b>	<b>80,00</b>	<b>10,00</b>	<b>70,00</b>		
5.1	«Кроль на груди».	40,00	5,00	35,00		

5.2	«Кроль на спине»	40,00	5,00	35,00		
<b>6.</b>	<b>Свободное плавание</b>	<b>39,00</b>	-	<b>39,00</b>		
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>1,00</b>	-	<b>1,00</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>234,00</b>	<b>32,00</b>	<b>202,00</b>		

## Содержание учебного плана

### **Вводное занятие. (2 часа)**

**Теория:** Цели и задачи, содержание и форма занятий (количество часов, время занятий). Правила поведения на воде. Гигиена плавания. Техника безопасности.

### **Упражнения и игры для освоения с водой. (32 часа)**

**Теория:** Техника безопасности. Выполнение упражнений: «поплавок», «звезда», «стрелочка», «медуза».

**Практика:** Элементарные движения в воде руками и ногами. Передвижения по дну бассейна. Погружения в воду. Задержка дыхания. Игры. Игровые упражнения.

### **Учебные прыжки в воду. (40 часов)**

**Теория:** Техника безопасности. Правила вхождения в воду при прыжках с бортика стоя, сидя.

**Практика:** Техника прыжка в воду с лесенки. Прыжки с бортика. Игровые упражнения «самолёт», «мы парашютисты». Прыжки на дальность, правым и левым боком.

### **Игры. (40 часов)**

**Теория:** Техника безопасности. Подводящие упражнения для работы ног и рук, для дыхания: «Стрелочка», «Торпеда», «Винт», «Мельница».

**Практика:** Игровые упражнения, способствующие овладению выдохами в воду. Игры, способствующие погружению под воду.

Овладение навыками скольжения. Игровые упражнения, способствующие движениям ног «торпеда», «винт».

### **Изучения способа плавания «кроль». (80 часов)**

**Теория:** Правильное положение ног при плавании «кроль на груди, на спине». Техника поворота головы при вдохе. Поочередная работа рук.

**Практика:** Движения ног при плавании «кроль на груди», «кроль на спине». Согласование работы ног с дыханием. Техника движения рук. Координация работы рук и дыхания. Согласование движений рук, ног и дыхания.

### **Свободное плавание (39 часов).**

**Теория:** Техника выполнения старта с тумбочки. Движения рук и ног при плавании вольным стилем на груди и на спине.

**Практика:** Самостоятельная работа над техникой исполнения упражнений, прыжков. Плавание кролем.

### **Зачетное занятие (1 час).**

**Теория:** Спортивная викторина.

**Практика:** Плавание на технику и на время способом кроль. Старты.

### **Участие в соревнованиях (3 часа).**

## Планируемые результаты:

1. Овладеть основными элементами плавания, правильно их исполнять.

2. Знать основные простые стили плавания.
3. Уметь выполнять основные упражнения для подготовки к плаванию.
4. Уметь работать в группе.
5. Быть дисциплинированным, аккуратным.

### **Оценочные материалы**

#### ***Виды и формы контроля:***

Входной контроль – собеседование, наблюдение.

Текущий контроль – открытое занятие.

Итоговый контроль – участие в соревнованиях районных, областных, и всероссийских.

#### **Формы оценки результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе:**

Участие в соревнованиях на разных уровнях (районный, городской, региональный, Всероссийский, Международный).







## Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы – занятия проводятся в плавательном бассейне УДГУ.

**Форма итоговой аттестации:** участие в соревнованиях различного уровня.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№№ пп	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и технические средства обучения	Формы диагностики
1.	Вводное занятие	Учебное занятие	Словесный, наглядный, практический иллюстративный	Фотографии, Иллюстрации, диски	Беседа
2.	Упражнения и игры для освоения с водой.	Учебное занятие, Практическое	Словесный, наглядный, практический	Обручи, шайбы, досочки.	Зачет, наблюдение, анализ занятий.
3.	Учебные прыжки вводу.	Практическое занятие учебное	Словесный, наглядный практический	Обручи, сачёк, шайбы.	зачет, соревнование.
4.	Игры	Практическое Учебное занятие	Словесный наглядный практический	Трубочки, обручи, доски для плавания	Зачет соревнование
5	Изучение способа плавания «кроль»	Практическое, Учебное занятие. Соревнование	Словесный наглядный Практический	Доски для плавания, поплавки, ласты, лопатки для рук.	Зачет, соревнование, открытое занятие.
6	Свободное плавание	Практическое, учебное занятие	Словесный, наглядный, практический	Доски для плавания, лопатки для рук, ласты	Зачёт

Рабочая программа создана на основе локального акта и утверждена на Педсовете № 1 от 30.08.2018 г. МКОУ «Школа № 4»

### Список литературы

1. Макаренко Л.П. «Юный пловец».- М.Физкультура и спорт.1983.

2. Маслов В. И. «Начальное обучение плаванию». – М.Физкультура и спорт. 1969.
3. Семёнов Ю. А. «Навык плавания каждому». - М. Физкультура и спорт. 1983

#### **Литература для детей и родителей**

1. Булдакова Н. Ж. «Обучение плаванию в школе». – М. Просвещение. 1974
2. Козлов А. В. «Плавание доступно всем». – Л. Лениздат, 1986