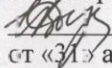


МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №176»
ЗАТО г. Зеленогорска Красноярского края

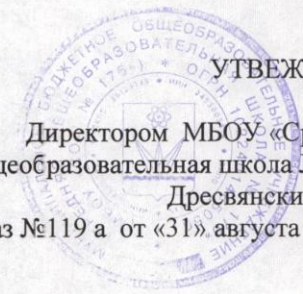
СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №176»

 Дукова И.В.
от «31» августа 2018г.

УТВЕЖДЕНО

Директором МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №176»
Дресвянским С.А.
Приказ №119 а от «31» августа 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному воспитанию
«Адаптивное плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья»
на 2018 - 2019 учебный год**

Инструктор по плаванию: Фролов Виктор Михайлович

**На основании Федерального государственного образовательного
стандарта начального общего образования второго поколения
(приказ Минобрнауки РФ №373 от 06.10.2009г. с изменениями №1241 от 26.11.2010г.):
Две группы по 2 часа в неделю (по 68 часов в год).**

Срок реализации 4 года.

г. Зеленогорск
2018г.

Пояснительная записка

Недостаток двигательной активности является для детей с ограниченными возможностями здоровья одной из причин отставания не только в физическом, но и в психическом развитии, о чем свидетельствует ряд исследований, указывающих на важнейшую роль движения в процессе психофизического развития ребенка.

Поэтому особую актуальность приобретает вопрос о расширении двигательной активности детей с задержкой психического развития (далее ЗПР) путем привлечения их к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

В настоящее время плавание рассматривается как эффективное средство тренировки кардиореспираторной системы, закаливания, нормализации биоэлектрической активности мышц, ферментативной активности крови, показателей нейрогуморальной регуляции, повышения потребления кислорода, нормализации деятельности центральной нервной системы и т.д. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда.

Плавание для детей с ЗПР, это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Занятия с такими детьми отличаются специфичностью проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;
- усилена техника безопасности;
- повышенный контроль обучаемых.

Секционные занятия позволяют целенаправленно применять методы словесного и наглядного воздействия.

Дети с ЗПР отстают от нормы по показателям силы, быстроты, выносливости, координации, прыгучести. Для определения величины нагрузок и уровня возможностей все дети должны в обязательном порядке, не реже одного раза в год проходить медкомиссию.

Занятия плаванием влияют на развитие личности ребенка с ЗПР, так как деятельность всегда инициирует психические, интеллектуальные проявления, формирует определенное отношение к себе и окружающим, ценностные ориентации, мотивы и потребности, т.е. оказывает воспитательное воздействие на личность.

Программа начального обучения плаванию детей с ЗПР направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности детей за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенной природой и имеющиеся в наличии телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизацию для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта и носит в основном оздоровительный характер

Цель программы: социализация и интеграция детей с проблемами в состоянии здоровья и развития средствами адаптивного плавания, развитие у них основных двигательных качеств, координации движений.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная, коррекционная.

Вид программы: модифицированная, составлена на основе программы по адаптивному плаванию для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и психического развития.

Основные задачи программы:

коррекционно-оздоровительные: позитивные изменения в психофизическом состоянии детей с проблемами в интеллектуальном развитии.

- повышение уровня качества жизни детей с ограниченными возможностями здоровья.
- укрепление здоровья, закаливание организма;

обучающие: расширить двигательный опыт детей с проблемами в интеллектуальном развитии посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить детям основы физкультурного образования;

- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых движений и навыков;

воспитательные: приобщение детей с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни, воспитание у них основ физической культуры.

-освоение характерных для адаптивного плавания социальных ролей и функций.

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, овладение навыками самообслуживания;

-воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности;

развивающие: развитие коммуникативности, уверенности в себе, чувства товарищества.

-развитие физических способностей;

Срок реализации программы 4 года, (33 учебные недели в год). Количество занятий в неделю – 2 по 40 минут. Состав детей в группе занимающихся - не больше 6 человек.

Специфика обучения детей с ограниченными возможностями здоровья - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность. С учетом этого, для реализации программы используются следующие формы и методы:

Показ;

Опробование;

Рассказ с кратким объяснением;

Выполнение с коррекцией основных ошибок;

Объяснение основных ошибок;

Выполнение с коррекцией индивидуальных ошибок;

Объяснение индивидуальных ошибок;

Ожидаемые результаты реализации программы: за период обучения (1-й год) дети должны овладеть следующими знаниями и умениями:

знать правила поведения на воде;

свободно держаться на воде и погружаться в воду;

проплывать 10-15 метров свободным стилем знать основные правила соревнований уметь быть самостоятельными, быть дисциплинированными, организованными, ответственными за свои поступки.

Таблица 1

Учебно-тематический план 1-ый год обучения

	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	6		6
2.	Физическая подготовка	2	12	14
3.	Упражнения для освоения с водой	4	30	34
4.	Игры на воде		8	8
5.	Подготовка и участие в соревнованиях	2	2	4
	Итого			66 часов

Ожидаемые результаты реализации программы: за период обучения (2-й год) дети должны овладеть следующими знаниями и умениями:

доставать мелкие предметы со дна бассейна;

выполнять упражнения в воде в положении лежа на груди и на спине;

задерживать дыхание под водой;

проплывать 25-50 метров свободным стилем без остановки;

Таблица 2

Учебно-тематический план 2-ой год обучения

	Тема	Теория	Практика	Всего
--	------	--------	----------	-------

1.	Теоретическая подготовка	2		2
2.	Физическая подготовка	2	13	15
3.	Подводящие упражнения в кроле на груди	4	16	20
4.	Работа ног в кроле на спине	4	10	14
5.	Игры на воде	2	8	10
6.	Подготовка и участие в соревнованиях	2	3	5
	Итого			66 часов

Ожидаемые результаты реализации программы: за период обучения (3-й год) дети должны овладеть следующими знаниями и умениями:
выполнять кувырки и вращения в воде в различных плоскостях;
выполнять согласование движения рук, ног и дыхания способом плавания кроль на груди;
знать правила школьных соревнований по плаванию;
проплыть 50-100 метров свободным стилем без остановки;

Таблица 3

Учебно-тематический план 3-ий год обучения

	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	2		2
2.	Физическая подготовка	1	16	17
3.	Техника плавания кроль на груди	2	12	14
4.	Согласование движения ног и рук в кроле на спине	4	14	18
5.	Игры на воде	1	9	10
6.	Подготовка и участие в соревнованиях	1	4	5
	Итого			66 часов

Ожидаемые результаты реализации программы: за период обучения (4-й год) дети должны овладеть следующими знаниями и умениями:
выполнять стартовые прыжки и развороты в воде;
знать правила при спасении утопающего;
владеть техникой плавания кроль на груди и спине;
проплыть 100-150 метров свободным стилем без остановки.

Таблица 4

Учебно-тематический план 4-ый год обучения

	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	2		2
2.	Физическая подготовка	1	16	17
3.	Техника плавания кроль на груди	2	10	12
4.	Техника плавания кроль на спине	2	18	20
5.	Игры на воде	1	9	10
6.	Подготовка и участие в соревнованиях	1	4	5
7.	Итого			66 часов

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Техника безопасности при занятиях в бассейне.

Правила поведения в бассейне.

Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Правила, организация и проведение соревнований.

Требования правил соревнований, предъявляемые к прохождению дистанции.

Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Личная гигиена занимающихся при занятиях плаванием.

Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.

Таблица 5

Сенситивные периоды развития координационных способностей у детей с ЗПР в возрасте 8-15 лет

Координационные способности	Девочки	Мальчики
Дифференцирование пространственных параметров движения	11-12 лет	10-11 лет
Дифференцирование силовых параметров движения	8-10 и 11-12 лет	8-10 и 13-14 лет
Реагирующая способность (зрительно-моторная реакция)	10-12 лет	10-12 лет
Максимальная частота движений	13 лет	14 лет
Сохранение равновесия	9-10 лет	10-11 лет
Ориентировка в пространстве	10-11 и 13-14 лет	9-10 и 13-14 лет
Кинестическая способность (точность воспроизведения заданной амплитуды движения)	10-11 лет	10-11 лет

2. Физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения на суше.

Простые упражнения для рук без предметов, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Плавательная подготовка. К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Выполнение подготовительных упражнений позволяет ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъёмную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания.

3. Упражнения для освоения с водной средой.

Ознакомление детей со свойствами воды, помощь в преодолении страха перед водой, обучение положению лежа на воде.

4. Игры в воде.

«Морской бой», «Кто выше прыгнет», «Сосчитай», «Надень круг», «Весы», «Водолазы», «Верхом на дельфине», «Кто дальше проскользит», «Кто сильнее», «Самый быстрый буксир».

5. Подготовка и участие в соревнованиях.

Изучение правил соревнований. Психологическое сопровождение при подготовке к соревнованиям. Участие в соревнованиях для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Литература:

1. Антонюк С.Д. Адаптивная составляющая современной системы дополнительного образования: учебно-методическое пособие / С.Д. Антонюк, Л.Н. Макарова. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2003. – 91 с.

2. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта: метод. пособие / С.И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Сов. спорт, 2004. – 96 с.

3. Дмитриев А.А. Место и роль физической культуры и спорта в комплексной реабилитации умственно отсталых детей: сб. материалов по физической культуре и спорту инвалидов / В.С. Дмитриев, Г.Н. Семаева, Е.В. Киселева. – Махачкала, 1993. – С. 44-70.

4. Зайцева В.Н. Коррекционное значение плавания в процессе физического воспитания глухих школьников младших классов: Автореф. ...канд. пед. наук. - М. -1987. - 25с.

5. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Сов. спорт, 2000. – 240 с.

6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2002. – 212 с.

7. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. - М.: ФОН, 1996.

8. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.

9. Власова Т.А., Певзнер М.С. о детях с отклонениями в развитии. 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1973.

10. Воспитание и обучение детей с нарушением развития, М.: Школьная пресса. Копырина Е.В. коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата на занятиях плаванием. 2006, №2, с.1-96