

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Комитет по образованию правительства Санкт-Петербурга  
Администрация Пушкинского района  
ГБОУ ШКОЛА № 335 ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА  
Протокол заседания методического  
объединения педагогов №5 от 30.05.2024г

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Л.В. Шарандо

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ школы № 335  
\_\_\_\_\_ И.П. Чулицкая

Приказ № 48 от 04.06. 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
**Адаптивное плавание**  
(предмет, курс)  
для 5-8 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

2024 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА «Адаптивное плавание»**

Адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивное плавание» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ», и на основании нормативно – правовых документов, регламентирующих работу по дополнительным образовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности, в рамках реализации проекта «Организационно-методическое сопровождение развития дополнительного образования детей с ограниченными возможностями и с инвалидностью в субъектах Российской Федерации» федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Программа спроектирована с учетом особенностей психофизического развития и возможностей детей, посещающих группы компенсирующей направленности, индивидуальных особенностей ребенка, его образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) обучающихся

В Программе содержатся конкретные рекомендации по созданию особых образовательных условий для детей с ОВЗ и инвалидностью, режиму и продолжительности занятий, подбору специального оборудования, методических средств, способов адаптации учебного материала, которые помогут грамотно обустроить образовательную среду.

Плавание для детей с ОВЗ и инвалидностью - 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 для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей. Учет особенностей психического и физического развития, специфики коммуникации, значимых для обучения в системе дополнительного образования, позволит своевременно и адекватно определить особые образовательные потребности детей рассматриваемых категорий. Создание на этой основе специальных условий обучения позволит детям с ОВЗ и/или инвалидностью успешно освоить программу и достичь целей обучения.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», являющийся составной частью национального проекта «Образование», предполагает развитие системы дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и детей - инвалидов с учетом особенностей их развития, обусловленных конкретным нарушением развития, а также на основе создания для них особых образовательных условий. В современной ситуации линия инклюзии как обеспечение «равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей»\*, позволила в полной мере проявиться таким качествам дополнительного образования, как гибкость, способность создавать пространство выбора, умение увидеть и поддержать пусть робкую, но значимую для ребенка инициативу, фиксировать индивидуальные успехи и образовательную динамику в сфере дополнительного образования. Дети с ОВЗ и/или инвалидностью на пути саморазвития

испытывают ряд социально-психологических и физиологических проблем. Они, наряду с «обычными» детьми, могут испытывать сложности не только в учебе, но и в общении со сверстниками. И если для здорового ребёнка двигательная активность является естественной потребностью, реализуемой повседневно, то для ребёнка-инвалида — это способ существования, объективные условия жизнеспособности. Любая малая степень двигательной активности «особым» детям дает независимость и уверенность в своих силах, расширяет круг знаний и общения, меняет ценностные ориентации, обогащает духовный мир, улучшает двигательные возможности, повышает жизненный тонус, физическое и психическое здоровье, следовательно, открывает возможности позитивного изменения биологического и социального статуса

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

Плавание является одним из наиболее эффективных коррекционно - оздоровительных средств по работе с детьми, имеющими ограниченные возможности и отклонения в состоянии здоровья. В водной среде ребёнок более активно выполняет упражнения, которые в воздушной среде для него сложны и в большинстве случаев недоступны. Благодаря специфике водной среды создаются благоприятные условия для формирования осанки, снимается нагрузка с позвоночника, снижается мышечное и психоэмоциональное напряжение, скованность движений, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная емкость легких, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность. Плавание оказывает благоприятное влияние не только на физическое развитие ребёнка, но и на функциональное состояние организма в целом: упражнения в воде стимулируют деятельность центральной нервной системы, благотворно влияют на системы кроветворения, дыхания, терморегуляции, существенно повышается иммунитет. Занимаясь плаванием, дети с ограниченными возможностями значительно лучше социально адаптируются, существенно расширяется их круг общения

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно учебного плана программа рассчитана на проведение занятий в количестве 3 часов в неделю и всего 102 часа в год .

**Формы проведения занятий:** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование, учебные соревнования, участие в соревнованиях. Занятия носят теоретический и практический характер.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети с ограниченными возможностями здоровья, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них инвалидности, заключения ПМПК, направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивным плаванием и заявления родителей (законных представителей) с просьбой обучать ребенка по АДОП. Для успешной реализации программы целесообразно объединение учащихся в группы численностью 5–8 человек.

Характерными для всех нозологических групп является следующее:

- особенности приема, переработки, хранения и использования информации;
- специфическое формирование понятий;
- снижение темпа деятельности;
- снижение работоспособности при длительных умственных и физических нагрузках;

- трудности адаптации к новым условиям;
- ограничения возможностей полноценного социального взаимодействия.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **1. Теоретическая часть.**

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами.

### **2. Общая физическая подготовка.**

Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### **3. Специальная физическая и плавательная подготовка.**

Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Плавательная подготовка.

### **4. Игры на воде. Подготовка и участие в соревнованиях.**

Физическая подготовка: освоение содержания программы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками, следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- развивать коммуникативные качества, уверенность в себе, самостоятельность, чувство товарищества;
- приобщать к здоровому образу жизни, воспитывать у «особых» детей основы физической культуры;
- ориентировать к освоению характерных для адаптивного плавания социальных ролей и функций;

- формировать овладение навыками самообслуживания.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- развивать потребность и умение самостоятельно выполнять несложные физические упражнения, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности;
- развить аэробной выносливости, быстроты, скоростно-силовых и координационных возможностей;
- формировать потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Знать:** правила поведения и меры безопасности на занятиях. Гигиену физических упражнений и профилактики заболеваний. Влияние физических упражнений на организм человека.

- расширить двигательный опыт детей посредством использования движений в водной среде;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, необходимые для занятия плаванием.
- обучение основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков

### **Коррекционно – оздоровительные задачи:**

- повышение уровня качества жизни детей с ограниченными возможностями здоровья;
- откорректировать нарушения физического развития и психомоторики;
- повысить функциональные возможности организма занимающихся;
- улучшить динамику индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей ребёнка.
- улучшить динамику индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких). 12 Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий с детьми данной категории, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:
- укрепить ослабленные мышечные группы;
- улучшить подвижность в суставах;
- нормализовать тонус мышц;
- укрепить деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- способствовать развитию предметно-манипуляционной деятельности рук;
- способствовать улучшению зрительно-моторной координации;

- сформировать вестибулярную и антигравитационную статодинамическую
- устойчивость и ориентировку в пространстве;
- сформировать различные опорные реакции рук и ног;
- сформировать навыки релаксации тела.

**Учащиеся научатся:**

- руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне;
- упражнения для освоения с водой (для начинающих);
- овладение плавательными движениями различными способами;
- для детей с ДЦП – применение вспомогательных средств во время нахождения в воде, а также использование специальных плавательных средств, для обучения неспортивным видам плавания.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематический раздел	Содержание	Виды деятельности школьников
Раздел 1. Теоретическая часть.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами	Учащиеся знакомятся с правилами посещения и гигиены в бассейне. Ознакомление и обсуждение зарождение спортивного стиля плавания.
Раздел 2. Общая физическая подготовка	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость Упражнения с предметами Упражнения на расслабление
Раздел 3 Специальная физическая и плавательная подготовка	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	Специальные имитационные упражнения. Упражнения для ног, направленные на отработку техники плавания Упражнения для рук, направленные на отработку техники плавания
	Плавательная подготовка	1) ознакомление на суше включает в себя общеразвивающие упражнения и имитационные упражнения для изучения элементов техники плавания; 2) изучения движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, движения руками изучают, стоя на дне по грудь или по пояс в воде; 3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски;

		движения руками изучаются при медленной ходьбе по дну или использовании 4) изучения движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении или плавании.
Раздел 4. Игры на воде Подготовка и участие в соревнованиях.	Физическая подготовка: освоение содержания программы	Умение применять освоенные техники плавания на воде. Изучение правил соревнований. Психологическое сопровождение при подготовке к соревнованиям. Участие в соревнованиях для детей с ограниченными возможностями здоровья.

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		аудиторные занятия
1.	Инструктаж по технике безопасности в бассейне Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1
2.	Упражнения на ознакомление со свойствами воды.	1
3.	Общеразвивающие упражнения	1
4.	Дыхательные упражнения в воде.	1
5.	Упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде	1
6.	Общеразвивающие упражнения	1
7.	Игра «Держись крепче!»	1
8.	Упражнение «поплавок», «звездочка»	1
9.	Упражнения на гибкость	1



10.	Погружение и выдохи в воду.	1
11.	Лежание и всплытие на воде.	1
12.	Упражнения на гибкость	1
13.	Элементарные движения рук в воде.	1
14.	Скольжение на воде.	1
15.	Упражнения с предметами.	1
16.	Элементарные движения ног в воде	1
17.	Скольжения в разных положениях тела.	1
18.	Упражнения с предметами.	1
19.	Упражнения направленные на формирование дыхания, как целостного акта.	1
20.	Упражнения с мячом в воде.	1
21.	Упражнения на расслабление.	1
22.	Скольжение с плавательной доской.	1
23.	Скольжение с плавательной доской.	1
24.	Упражнения на расслабление.	1
25.	Упражнения направленные на формирование дыхания, как целостного акта	1
26.	Погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;	1
27.	Специальные имитационные упражнения для ног, направленные на отработку техники плавания.	1
28.	Упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;	1
29.	Подготовительные упражнения для обучения плаванию «кролем на груди»	1

30.	Специальные имитационные упражнения для ног, направленные на отработку техники плавания.	1
31.	Лежание на груди и на груди с разным положением рук;	1
32.	Подготовительные упражнения для обучения плаванию «кролем на груди»	1
33.	Специальные имитационные упражнения для рук, направленные на отработку техники плавания.	1
34.	Подготовительные упражнения для обучения плаванию «кролем на груди»	1
35.	Изучение движений работы рук кролем на груди	1
36.	Специальные имитационные упражнения для рук, направленные на отработку техники плавания	1
37.	Изучение движений работы ног кролем на груди	1
38.	Согласование движений с дыханием кролем на груди	1
39.	Общеразвивающие упражнения	1
40.	Согласование движений с дыханием кролем на груди	1
41.	Плавание кролем на груди в полной координации	1
42.	Общеразвивающие упражнения	1
43.	Плавание кролем на груди в полной координации.	1
44.	Плавание кролем на груди в полной координации	1
45.	Упражнения на гибкость	1
46.	Плавание кролем на груди в полной координации	1
47.	Плавание кролем на груди в полной координации	1
48.	Упражнения на гибкость	1
49.	Правила техники безопасности в бассейне. Игры на воде.	1

50.	Подготовительные упражнения для обучения плаванию кролем на спине	1
51.	Подготовительные упражнения для обучения плаванию «кролем на спине»	1
52.	Специальные имитационные упражнения для рук, направленные на отработку техники плавания.	1
53.	Подготовительные упражнения для обучения плаванию «кролем на спине»	1
54.	Лежание на груди и на спине с разным положением рук;	1
55.	Специальные имитационные упражнения для рук, направленные на отработку техники плавания.	1
56.	Изучение движений работы рук кролем на спине	1
57.	Изучение движений работы рук кролем на спине	1
58.	Специальные имитационные упражнения для ног, направленные на отработку техники плавания.	1
59.	Изучение движений работы ног кролем на спине	1
60.	Изучение движений работы ног кролем на спине	1
61.	Специальные имитационные упражнения для ног, направленные на отработку техники плавания.	1
62.	Согласование движений с дыханием кролем на спине	1
63.	Согласование движений с дыханием кролем на спине	1
64.	Упражнения с предметами.	1
65.	Плавание кролем на спине в полной координации	1
66.	Плавание кролем на спине в полной координации	1
67.	Изучение правил соревнований.	1
68.	Игры на воде.	1

69.	Упражнения с предметами.	1
70.	Подготовительные упражнения для обучения плаванию брассом	1
71.	Подготовительные упражнения для обучения плаванию брассом	1
72.	Специальные имитационные упражнения для ног, направленные на отработку техники плавания.	1
73.	Изучение движений работы ног брассом.	1
74.	Изучение движений работы ног брассом.	1
75.	Специальные имитационные упражнения для ног, направленные на отработку техники плавания.	1
76.	Изучение движений работы ног брассом.	1
77.	Изучение движений работы ног брассом.	1
78.	Специальные имитационные упражнения для рук, направленные на отработку техники плавания	1
79.	Согласование движений с дыханием брассом.	1
80.	Согласование движений с дыханием брассом.	1
81.	Специальные имитационные упражнения для рук, направленные на отработку техники плавания	1
82.	Плавание брассом в полной координации	1
83.	Плавание брассом в полной координации	1
84.	Упражнения на расслабление	1
85.	Игры на воде.	1
86.	Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации	1
87.	Упражнения на расслабление	1

88.	Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации	1
89.	Общеразвивающие упражнения	1
90.	Совершенствование техники плавания кролем на спине в полной координации	1
91.	Совершенствование техники плавания кролем на спине в полной координации	1
92.	Общеразвивающие упражнения	1
93.	Совершенствование техники плавания брассом на спине в полной координации	1
94.	Совершенствование техники плавания брассом на спине в полной координации	1
95.	Упражнения на расслабление	1
96.	Упражнения с мячом в воде.	1
97.	Упражнения с мячом в воде.	1
98.	Упражнения на расслабление	1
99.	Упражнения с нудолсом в воде.	1
100.	Упражнения с нудолсом в воде.	1
101.	Упражнения на расслабление	1
102.	Игры в воде.	1
<b>Всего</b>		<b>102</b>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Физическая культура, 5-8 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. - М.: ФОН, 1996.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. 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. 26
5. 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
6. Власова Т.А., Певзнер М.С. о детях с отклонениями в развитии. 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1973.
7. 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.
8. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Сов. спорт, 2000. – 240 с.
9. Зайцева В.Н. Коррекционное значение плавания в процессе физического воспитания глухих школьников младших классов: Автореф. ...канд. пед. наук. - М. - 1987. - 25с.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2002. – 212 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[ds9.edu-nv.ru>files/files/1\\_Обучение\\_плаванию.pdf](https://ds9.edu-nv.ru/files/files/1_Обучение_плаванию.pdf).

[ekran.spbswim.ru/...programmy/predprofessionalnaya\\_programma\\_po\\_plavaniyu\\_poda](http://ekran.spbswim.ru/...programmy/predprofessionalnaya_programma_po_plavaniyu_poda).

[journal.preemstvennost.ru](http://journal.preemstvennost.ru) > Архив > 2015 год > Номер 7(02)2015.

[plavaem.info/polza\\_plavaniya\\_dlya\\_oporno\\_dvigatelnogo\\_apparata.php](http://plavaem.info/polza_plavaniya_dlya_oporno_dvigatelnogo_apparata.php).

[aquapuziki.ru/ozdorovitelnoe-plavanie-s-detmi-s-narusheniem-po-zdorovyu](http://aquapuziki.ru/ozdorovitelnoe-plavanie-s-detmi-s-narusheniem-po-zdorovyu)