

Согласовано:
зам. директора
Н.Ю. Пилипенко
«29» августа 2024

Утверждаю:
директор школы
О.В. Воинкова
«10» сентября 2024 г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа для детей с ОВЗ и инвалидностью
(интеллектуальными нарушениями)
«Аквамарин»**

Спортивная направленность

Объем: 72 часа
Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: 8-16 лет

Программа согласована и рекомендована
педагогическим советом ГОКУ ИО СКШ г.
Саянска (Приказ №76 от 10.09.2024 г.)

Разработчик:
Нестерова Виктория Николаевна,
педагог дополнительного образования
ГОКУ ИО СКШ г. Саянска

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования углубленного уровня «Плавание» физкультурно-спортивной направленности предназначена для реализации в соответствии с учебным планом Государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа г. Саянска»

Программа углубленного уровня направлена на совершенствование обучающимися теоретических знаний и практических навыков плавания. В процессе обучения по программе обучающиеся достигают уровня подготовки, который позволяет им совершенствовать приобретенные знания умения и навыки на последующих этапах спортивной подготовки. Содействует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Углубленный уровень программы рассчитан на краткосрочное обучение в условиях временного детского коллектива в ходе, освоения которой, осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятия включают обязательную общефизическую подготовку, так же специальную физическую подготовку, осуществляется работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке обучающихся.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающихся, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных параметров движений. Систематические занятия плаванием содействуют развитию выносливости, нормальному физическому развитию. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для обучающихся с интеллектуальными нарушениями «Плавание» разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования,

основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Актуальность программы и педагогическая целесообразность: программа имеет важное значение как для здоровья, так и для безопасности жизни. Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей для педагогов и родителей. Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм. Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает на сердечно – сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плеч), суставы (бедра, руки, шеи), опорно-двигательный аппарат. Плавание оказывает положительное влияние на иммунную систему. Воздействие воды испытывает сердечно – сосудистая и дыхательная системы, что появляется величины ударного объема сердца, увеличение жизненной емкости легких. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит, устраняет возбудимость и раздражительность. Занятие плаванием широко применяется в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др. Занятия плаванием не только укрепляют организм, но и влияют на воспитание в себе таких качеств, как настойчивость, упорство, сосредоточенность, уравновешенность. Особая актуальность плавания состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Так же, плавание прививает чувство коллективизма и поддержки товарища.

Цель программы: формирование основ культуры плавания обучающихся для создания благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психофизических качеств.

Реализация данной цели предполагает решение следующих задач:

Обучающие:

- формирование знаний техники безопасности на воде;
- формирование умений без затруднений «держаться» на воде;
- формирование знаний основ плавания;
- обучение различным способам плавания.

Развивающие:

- развивать двигательную активность;
- способствовать развитию навыков самообслуживания и гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного аппарата;
- создать условия для спортивной самореализации ребенка.

Воспитательные:

- воспитывать навыки двигательной культуры;
- способствовать воспитанию нравственно-волевых качеств, смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства;
- воспитывать коммуникативные качества личности, содействовать формированию культуры общения, доброжелательного отношения друг к другу, уважения к педагогу и своему коллективу.

Отличительной особенностью курса «Плавание» является ее направленность на развитие потребности ученика в активном движении в воде.

Программа включает в себя использование новых информационных технологий в образовательном процессе, что способствует лучшему усвоению практического материала – «взгляд на себя со стороны». Программа дает возможность каждому учащемуся приобрести жизненно важный навык – умение держаться на воде достаточное время без видимых усилий. Укрепить свой организм и развить физическую силу. Применение новых методических приемов при обучении и совершенствовании техники плавания. Влияние на эмоциональный фон и отношения учеников к плаванию за счет педагогических приемов.

Особенности реализации программы – для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (с умеренной степенью умственной отсталости) определяются с учетом рекомендаций ПМПК, психолого-педагогических особенностей обучающихся и их особых образовательных потребностей.

К особенностям **программы** можно отнести ее ориентацию, в первую очередь, на получение ребенком с интеллектуальными нарушениями (с умеренной степенью умственной отсталости) опыта позитивного общения, социально приемлемого эмоционального реагирования, проживания им ситуации индивидуального успеха. Став участником организованного детско- педагогического сообщества, ребенок с умеренной степенью умственной отсталости получает возможность удовлетворения, при определенных условиях, индивидуальных творческих интересов и запросов, адекватных состоянию его здоровья, возможность расширения позитивных социальных связей.

Преимущество данной программы в том, что родители или лица их заменяющие являются не только ассистентами-сопровождающими, но и непосредственными участниками каждого занятия. Они получают возможность в практической деятельности со своим ребенком освоить специальные методы и приемы руководства, помощи; отработать навыки продуктивного взаимодействия, правильного подкрепления, реагирования, а также могут получить консультативную помощь в ситуации «здесь и сейчас» в контексте происходящей деятельности.

Реализуется программа «Плавание» на бюджетной основе.

Объем и срок реализации программы.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» – 1 год. Общее количество учебных часов за период обучения – 72 часа.

Режим занятий: 1 год обучения - 72 часа в год. На занятия отводится 2 часа в неделю.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	72	2	2

Программа составлена: для детей 8-16 лет с интеллектуальными нарушениями (с легкой умственной отсталостью). В объединении могут заниматься и мальчики, и девочки.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с интеллектуальными нарушениями (с умеренной степенью умственной отсталости) – к умственно отсталым относятся различные группы детей, у которых стойко нарушена интеллектуальная деятельность вследствие наследственного или приобретенного органического поражения головного мозга. Для всех детей с умственной отсталостью характерно нарушение психического и физического развития – тотальное недоразвитие высших психических функций, нарушение эмоционального развития, искаженное развитие личности, неловкость и нарушение координации движений. Нарушение речевого развития обусловлено степенью поражения центральной нервной системы и носит системный характер. Резко ограничено программирование речевого высказывания и контроль за речью. Данная категория детей зачастую испытывает серьезные трудности в овладении простейшими действиями, в том числе бытовыми.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем – 72 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса При реализации данной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание» предусмотрен вариативный вариант, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Язык реализации программы – русский.

Формы и методы обучения:

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

Фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Формы проведения занятий

Основная форма обучения – учебное занятие. Дополнительными формами занятий являются: занятие-игра; соревнование.

Методы по способу организации занятий

1. Словесные методы обучения:

беседа; анализ соблюдения техники безопасности; анализ техники выполнения двигательного действия;

2. Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций; показ двигательного действия, элемента (имитация на суше);

наблюдение за лучшим показом участников группы и исполнение по образцу.

3. Практические методы обучения: тренировочные упражнения; опробование.

Методы по уровню деятельности обучающихся

4. Объяснительно-иллюстративные методы обучения: дети воспринимают и усваивают готовую информацию (рассказ педагога, показ двигательного действия, иллюстраций и др.).

5. *Репродуктивные методы обучения*: дети воспроизводят полученные знания и умения.
6. *Частично-поисковые методы обучения*: определение детьми правильной техники выполнения; определение детьми стиля плавания;
7. *Исследовательские методы обучения*: самостоятельная работа обучающихся.

Планируемые результаты обучения.

Личностные результаты:

- формирование чувства уверенности и свободного передвижения в чаше бассейна;
- пробуждение в ребёнке эмоционально-ценностного отношения к плаванию и занятиям физической культурой и спортом в целом;
- позитивная оценка собственных плавательных возможностей посредством активного участия в процессе занятия;
- формирование умений пользоваться навыками плавания в таких спортивных стилях, как: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Метапредметные результаты:

- умение понимать связь между физической культурой и культурой в целом;
- приобретение навыков самообслуживания и личной гигиены;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

Предметные результаты:

- приобретение знаний об истории и развитии плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность интересно и доступно излагать знания по плаванию, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни;

Виды контроля.

- входной – проверка уровня подготовленности;
- текущий контроль – оценка качества выполнения;
- промежуточный – оценка изменений уровня подготовленности;
- итоговый контроль – оценка итогов освоения пройденного материала.

Методы проверки знаний и умений:

- наблюдение;
- беседа;
- опрос;
- практическое задание; соревнования.
- Формы подведения итогов реализации образовательной программы:
- открытый урок.
- соревнования.

Для реализации программы в полном объеме необходимо:

Методическое обеспечение учебного процесса:

- литература по данному направлению деятельности;
- наглядные пособия;
- методические разработки;
- аудиозаписи, видеоматериалы.

Материально-техническое оснащение:

Занятия проводятся в бассейне. Температура воды +30*С; температура воздуха в зале с чашей бассейна +34*С, раздевалке и душевой +25* - +26*С. Помещения бассейна оборудованы необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды и воздуха, влажность в соответствии с техническими требованиями.

Оборудование: разделительные дорожки, доски для плавания, нудлы, резиновые мячи, круги надувные, игрушки (плавающие и тонущие), обручи плавающие и с грузами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г
2. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
3. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2010г
4. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому» Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г. 5.
5. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014г.
6. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год
7. Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». – М.: «Просвещение», 2009г.
8. Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2010г.
9. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г
10. Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству» Издательство: Феникс.2006г.
11. Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура в школе. №7»М. «Школьная пресса», 2014г.
12. ТурманидзеВ.Г. Физическая культура. V-ХІклассы: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) /Омск: Изд-во. Ом ГУ, 2011г. 13. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г