



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа – интернат № 1 имени К.К. Грота  
Красногвардейского района  
Санкт – Петербурга

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
«30» августа 2018 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 257 от 30.08.2018 г.  
Директор ГБОУ школы-интерната №1  
А.В.Мухин

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ПЛАВАНИЕ»

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации 3 года

Разработчик:  
Кустов Владислав Васильевич,  
педагог дополнительного образования

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **I. Пояснительная записка**

- 1.1. Основные характеристики программы
- 1.2. Направленность образовательной программы
- 1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы
- 1.4. Отличительные особенности данной программы
- 1.5. Адресат программы
- 1.6. Объем и срок реализации программы
- 1.7. Цель образовательной программы
- 1.8. Задачи образовательной программы
- 1.9. Условия реализации программы
- 1.10. Планируемые результаты

### **II. Учебные планы 1, 2, 3 года обучения**

### **III. Календарный учебный график**

### **IV. Рабочая программа 1 года обучения**

- 4.1. Особенности организации образовательного процесса
- 4.2. Задачи
- 4.3. Содержание программы
- 4.4. Планируемые результаты
- 4.5. Календарно-тематический план

### **V. Рабочая программа 2 года обучения**

- 5.1. Особенности организации образовательного процесса
- 5.2. Задачи
- 5.3. Содержание программы
- 5.4. Планируемые результаты
- 5.5. Календарно-тематический план

### **VI. Рабочая программа 3 года обучения**

- 6.1. Особенности организации образовательного процесса
- 6.2. Задачи
- 6.3. Содержание программы
- 6.4. Планируемые результаты
- 6.5. Календарно-тематический план

### **VII. Рабочая программа индивидуального обучения**

- 7.1. Особенности организации образовательного процесса
- 7.2. Задачи
- 7.3. Содержание программы
- 7.4. Планируемые результаты
- 7.5. Календарно-тематический план

### **VIII. Оценочные и методические материалы**

### **IX. Список литературы**

- 9.1. Литература для педагогов.
- 9.2. Литература для детей

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Основные характеристики программы**

Физическая культура представляет собой творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровлению, самовоспитанию личности, самореализации индивидуальных способностей.

С социальных позиций программа «Плавание» представляет собой часть государственной политики, направленной на комплексную реабилитацию, улучшение качества жизни данной категории детей, их социализацию и интеграцию в общество, максимальное повышение дееспособности в образовательной, культурной, бытовой, трудовой деятельности. Физическая культура с позиции учащегося - это разнообразная деятельность, удовлетворяющая его естественную потребность в движении, игре, общении, самоутверждении, получении знаний и опыта использования физических упражнений в условиях повседневной жизни в досуговой деятельности.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**1.2. Направленность образовательной программы:** физкультурно-спортивная.

**1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

Плавание - одно из наиболее эффективных коррекционно - оздоровительных средств в работе с детьми с депривацией зрения. Оно является жизненно необходимым навыком для любого человека. Благодаря специфическим условиям водной среды создаются благоприятные условия для формирования осанки, свободных двигательных действий, 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. Кроме того, в процессе плавания воспитываются дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей. Таким образом, прикладное значение и коррекционно-оздоровительная направленность плавания обуславливает необходимость его широкого использования как в реабилитационной, так и в рекреативной работе с детьми с депривацией зрения.

Нарушение зрения несет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, слабость общей и дыхательной мускулатуры; сниженный уровень физического развития и физической подготовленности; нарушение пространственных образов и ориентировки в пространстве, равновесия, координации и точности, самоконтроля и саморегуляции движений; соматические заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ; минимальную мозговую дисфункцию, неврозы; и, как правило, низкую работоспособность, быструю утомляемость.

Данная программа «Плавание» базируется на принципах адаптивной физической культуры и направлена на удовлетворение потребности слабовидящих и незрячих школьников с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Особое внимание уделяется детям школьного возраста, когда глаза приспособляются к возрастающей зрительной нагрузке и офтальмологическое заболевание может прогрессировать. Поэтому обязательно включаются специальные упражнения для охраны зрения, для улучшения кровообращения в тканях глаза, для улучшения работы аккомодационной мышцы, укрепления мышц и склеры глаз, для снятия

утомления глаз.

Педагогический и социальный смысл образовательной программы «Плавание» - физкультурное воспитание и самовоспитание личности учащегося, повышение двигательной активности и работоспособности, общефизических и координационных способностей, развитие познавательных и творческих способностей, отказ от вредных привычек, привлечение к систематическим занятиям спортом, играми, двигательной рекреацией.

Программа «Плавание» обеспечивает формирование гармонично развитой в физическом отношении личности, подготовленной к реальной жизни, устраняя: затруднение восприятия (осязательно-слухового) учебного материала, отсутствие возможности зрительного подражания, отсутствие навыка пространственной ориентировки в водной среде, страх неизведанного пространства, боязнь относительно низкой температуры воды, необычности положения тела, возможности столкновений во время плавания, и пр.

#### **1.4. Отличительные особенности данной программы**

Программа предназначена для реализации на базе школы-интерната № 1 им. К.К. Грота. Коррекционная направленность программы связана со спецификой работы со слабовидящими и незрячими школьниками. Реализация данной программы создает условия для формирования физически развитой личности учащегося с ОВЗ и его способности адаптироваться в социуме.

**1.5. Адресат программы:** обучающиеся школы-интерната им. К.К. Грота, имеющие нарушения зрения и сопутствующие заболевания. Возраст обучающихся: 7 - 18 лет.

**1.6. Объем и срок реализации программы:** рассчитана на 3 года, общий объем 432 часа.

**1.7. Цель программы** – физическое развитие учащихся, формирование устойчивого интереса и мотивации к здоровому образу жизни через занятия плаванием.

#### **1.8. Задачи программы**

##### **Воспитательные:**

- Приобщение подростков к основам адаптивной физической культуре через занятия плаванием.
- Воспитание волевых качеств у детей-инвалидов посредством занятий плаванием.
- Формирование основных гигиенических факторов у обучающихся (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, зрительной нагрузки и т.д.).
- Воспитание культуры общения, творческого взаимодействия в коллективе.
- Воспитание целеустремленности и настойчивости в самореализации, самосовершенствовании и самовыражении в социуме.

##### **Развивающие:**

- Обеспечение полноценного физического развития детей-инвалидов, повышение их двигательной активности.
- Развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.
- Развитие, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика и предупреждение вторичных отклонений.
- Развитие навыков ведения здорового образа жизни, соблюдения режима дня - самоорганизации, самоуправления, самоконтроля.
- Развитие мотивации и творческого отношения к плаванию как виду спорта.

### **Обучающие:**

- Обучение устойчивости вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки.
- Обучение детей-инвалидов жизненно важным двигательным умениям и навыкам: способности соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их точно, свободно, без напряжения и скованности.
- Обучение основным правилам поведения на воде и техникам плавания.
- Обучение детей-инвалидов специальным упражнениям для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; улучшение кровообращения тканей глаза; развитие аккомодационной способности глаза; кожно-оптического ощущения и зрительного восприятия окружающей обстановки.
- Обеспечение приспособленности учащегося к выживанию в условиях реальной опасности на воде, в том числе знание приемов оказания первой медицинской помощи.

### **Коррекционно-развивающие:**

- Коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения; охрана и развитие остаточного зрения.
- Развитие навыков пространственной ориентировки.
- Развитие и использование сохранных анализаторов.
- Развитие зрительного восприятия.
- Развитие двигательной функции глаза, укрепление мышечной системы глаза.
- Коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений.
- Формирование и закрепление в процессе занятий плаванием эмоционально позитивных установок в самооценке учащихся с ограниченными возможностями.

## **1.9. Условия реализации программы**

### **Условия набора в коллектив и формирование групп:**

Группы формируются из школьников школы-интерната №1 им. К.К.Грота в возрасте 7-18 лет. Группы формируются из школьников школы-интерната №1 им. К.К.Грота в возрасте 7-18 лет. В объединение принимаются все желающие школьники, при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии медицинского допуска.

На второй и последующий года обучения – переводятся обучающиеся успешно освоившие программу предыдущего года обучения. Педагог имеет возможность добирать обучающихся в группу любого года обучения, добор в группы - по уровню подготовки и учитывая сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии учащихся.

**Количество детей в группе:** На первый год наполняемость групп не менее 5 человек, на второй и последующий – не менее 4 человек. Группы смешанные, состоящие из мальчиков и девочек.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Воспитанники объединения «Плавание» страдают сложными сочетанными патологиями (зрительная депривация - глаукома, катаракта, тотальная слепота, атрофия зрительного нерва, ренопатия недоношенных, миопия высокой степени; умственная отсталость в стадии дебильности), поэтому программа каждого года обучения кружка «Плавание» составлена в соответствии с возрастными психолого-педагогическими особенностями подростков. И важна тем, что социальная, личностная и физическая адаптация слепых и слабовидящих детей, их самореализация и самовыражение являются

необходимой основой для дальнейшего развития и реализации своих физических навыков и умений в условиях повседневной жизни.

В рамках данной программы планируется посещение детьми-инвалидами бассейна (например, бассейн «Динамо» - пр. Динамо; бассейн «Электропульт» - ул. Электропультовская, 12; Центр плавательной подготовки Санкт-Петербурга - ул. Хлопина; бассейн Военно-морской базы на Васильевском острове и других). Полезно также иметь куклу или манекен с конечностями, гнущимися в локтях и коленях, для лучшего осязательного усвоения тотально слепыми детьми движений и положений тела при плавании.

Закрепление навыка выполнения того или иного движения у незрячих происходит значительно медленнее, чем у нормально видящих. В связи с этим следует в одном занятии разучивать не более трех новых упражнений. Каждое последующее упражнение следует начинать только после усвоения предыдущего. Не следует забывать об упражнениях на расслабление («медуза»), а также упражнениях на снятие зрительного утомления (быстрое моргание глазами «звездочка» на спине с закрытыми глазами и др.). В работе с незрячими младшего, среднего и старшего школьного возраста целесообразно использовать игровой и соревновательный методы обучения, способствующие формированию положительных эмоций, ощущения радости, желания заниматься плаванием.

Образовательная программа «Плавание» имеет Приложения («Основные направления адаптивного физического воспитания детей с деградацией зрения», «Некоторые советы по коррекции и профилактики нарушений зрения», «Игры с прыжками в воду, игры с мячом», «Комплекс упражнений для изучения различной техники плавания»).

Данная Программа имеет модуль «Рабочая программа индивидуального обучения», которая реализуется по индивидуальному учебному плану. Индивидуальный учебный план может реализовывать программу любого года обучения с более щадящим режимом занятий и индивидуальным подходом, что позволяет учащемуся с ОВЗ, испытывающему трудности в освоении Программы, достигнуть запланированного образовательного и развивающего уровня Программы.

Индивидуальный учебный план может быть применен к талантливому учащемуся и реализовать содержание Программы с увеличением количества учебных часов, с целью подготовки обучающегося к участию в конкурсах и фестивалях. Данный модуль при необходимости составляется ежегодно в виде индивидуального календарного учебно-тематического плана на учебный год для конкретного обучающегося (обучающихся) с учетом его (их) особых образовательных потребностей, психического и физического состояния. Модуль может быть дополнением к рабочей программе.

**Формы проведения занятий:** тренировка, беседа, лекция, соревнование и другие формы. Основной формой организации обучения плаванию является учебно-тренировочное занятие.

**Форма организации деятельности обучающихся на занятии**

Фронтальная, индивидуальная, групповая.

**Материально-техническое обеспечение:**

Материально-техническое обеспечение должно соответствовать определенным нормам и требованиям и предполагает наличие спортивного зала с тренажерным комплексом, использование учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

## **1.10. Планируемые результаты**

### **Личностные**

- Разовьют коммуникативные навыки, увеличат словарный запас за счет использования новых терминов в процессе обучения и во время соревнований.
- Придут к пониманию практической необходимости формирования навыков самообеспечения жизнедеятельности человека, Будут приспособлены к выживанию в условиях реальной опасности на воде, в том числе будет обучен оказанию первой медицинской помощи.

### **Метапредметные**

- Повысится потенциал физической активности, стремление к самообразованию и участию в общественной жизни школы-интерната (как участниками соревнований и турниров по плаванию).
- Приобретут опыт физической самоподготовки, опыт ведения здорового образа жизни.

### **Предметные**

- Воспитанники овладеют теоретическими и практическими основами курса: техникой спортивных способов плавания, навыками пространственной ориентировки в водной среде,
- Активизируют сохранные анализаторы, коррекцию зрительного и слухового восприятия, развитие двигательной памяти, развитие двигательной и познавательной деятельности (включение мыслительных процессов), а также коррекцию вторичных отклонений в разностороннем физическом развитии.
- Приобретут опыт профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
- Приобретут опыт разнообразных вариантов выполнения упражнений, позволяющих сохранить интерес к занятиям
- Сформируют индивидуальную технику плавания в соответствии с особенностями телосложения, уровнем физической подготовленности, состоянием здоровья.

### **Коррекционно-развивающие:**

- Коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения; охрана и развитие остаточного зрения.
- Развитие навыков пространственной ориентировки,
- Развитие и использование сохранных анализаторов.
- Развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение.
- Развитие двигательной функции глаза, укрепление мышечной системы глаза.
- Коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений (скованности и ограниченности).
- Формирование и закрепление в процессе занятий плаванием эмоционально позитивных установок в самооценке учащихся с ограниченными возможностями.
- Подготовка к самостоятельной жизни детей-сирот: адекватное вхождение воспитанника в систему социальных отношений;
- Социализация воспитанников через обучение при взаимодействии друг с другом и педагогом в процессе обучения плаванию.

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Учебный план 1-го года обучения**

№	Название раздела	Кол-во часов			Форма контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	2		2	
2	Пространственная ориентировка в воде	8	14	22	Контрольное соревнование
3	Формирование базовых навыков	2	30	32	Первенство объединения Первенство города
4	Плавательные упражнения имитационного характера	10	36	48	Технические контрольные нормативы
5	Согласования движений на воде	8	28	36	Технические контрольные нормативы
6	Завершающая фаза обучения.		6	6	Переводные нормативы
	Итого	30	114	144	



### Учебный план 2-го года обучения

№	Название раздела	Кол-во часов			Форма контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	2		2	
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	2	8	10	Результаты врачебного контроля и результаты соревнований
3	Врачебный контроль и самоконтроль..		4	4	Допуск врача
4	Общеразвивающие и специальные физические упражнения для обучения плавания способом брасс	2	18	20	Соревнования по технике плавания брасс
5	Морально-волевая подготовка. Ныряние	1	19	20	Психологическая готовность к соревнованиям
6	Способы транспортировки тонущего. Общая характеристика инвентаря и оборудования.	2	6	8	Контрольные нормативы
7	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	2	12	14	Контрольные нормативы по ОФП и СФП
8	Плавание способом «Кроль»	2	28	30	Технические нормативы
9	Плавание способом «Дельфин»	2	28	30	Технические нормативы
10	Завершающая фаза обучения. Проведение соревнований		6	6	Результаты соревнований
	Итого часов:	15	129	144	

### Учебный план 3-го года обучения

№	Название раздела	Кол-во часов			Форма контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	2		2	
2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	4	6	10	Результаты врачебного контроля и результаты соревнований
3	Врачебный контроль и самоконтроль..		4	4	Допуск врача
4	Общеразвивающие и специальные физические упражнения для совершенствования плавания способом брасс	4	16	20	Соревнования по технике плавания брасс
5	Морально-волевая подготовка. Плавание с задержкой дыхания на вдохе	2	18	20	Психологическая готовность к соревнованиям
6	Способы транспортировки тонущего.	4	4	8	Контрольные нормативы
7	Общеразвивающие и специальные физические упражнения		14	14	Контрольные нормативы по ОФП и СФП
8	Плавание способом «Кроль»	2	28	30	Технические нормативы
9	Плавание способом «Дельфин»	2	28	30	Технические нормативы
10	Завершающая фаза обучения. Проведение соревнований		6	6	Результаты соревнований
	Итого часов:	20	124	144	

**III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**Объединение «Плавание»**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа