

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«Плавание»

(спорт глухих, спорт ЛИН, спорт лиц с поражением ОДА, спорт слепых)

### Программный материал

#### 1. Теоретическая подготовка

Теоретический материал распределяется на весь период учебного года и дается во всех частях занятия (подготовительная, основная, заключительная) в течение 5-7 минут.

*Роль физической культуры в жизни человека*

Понятие об адаптивной физической культуре и спорте. Адаптивная физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и формирования жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

*Роль спортивного плавания в России и за рубежом*

История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр, Специальной олимпиады, чемпионатов Мира и Европы.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

*Правила поведения в бассейне. Меры безопасности*

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

*Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем*

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

#### 2. Общая и специальная физическая подготовка

##### *1 год обучения*

*Строевые упражнения, ходьба и бег:* построение в шеренгу и в колонну; расчёт по порядку и на первый-второй; перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному - в круг, в колонну по два, по три, по четыре; размыкание и смыкание; передвижение шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой.

*Общеразвивающие упражнения:* упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, мячами, скакалками) для рук, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление).

Бег в умеренном темпе до 3-5 минут.

Подвижные игры, простые эстафеты.

### ***Последующие годы обучения***

*Ходьба и бег:* ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклонённым вперёд туловищем, ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; бег обычный, бег с высоким подниманием коленей и с «забрасыванием» голени назад; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной или двух ногах; ритмические ходьба и бег с различными вариантами подсчёта.

Бег в умеренном темпе по стадиону до 1000 метров. Бег на скорость на отрезках 15-30 м. Бег в чередовании с ходьбой до 7 мин. (в зале) и до 10-15 мин. (на местности).

*Прыжки в длину и в высоту* с места, с разбега, через простые препятствия. Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом до 2 кг.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* из различных и.п. - сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно и поочередно. Упражнения для туловища и шеи: наклоны, круговые движения, повороты из различных и.п. Упражнения для ног: приседания с различными положениями рук и ног, подскоки и прыжки, выпады, пружинящие покачивания в выпаде. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые, вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; волнообразные движения туловищем в поясничном и грудном отделах.

*Акробатические упражнения:* перекаты, кувырки вперёд, мост из положения лёжа на спине, полушпагат, стойка на лопатках.

*Коррекционные упражнения.* Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний:

- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- игры с речевым сопровождением;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- гимнастика для глаз;

• упражнения, направленные на:

- коррекцию побочных действий опорно-двигательного аппарата,
- преодоление слабости отдельных мышечных групп,
- улучшение подвижности суставов, профилактика или разработка контрактур,
- нормализацию тонуса мышц,
- улучшение мышечно-суставного чувства,
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп,
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук,
- развитие зрительно-моторной координации,
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве,
- формирование различных опорных реакций рук и ног,

- общую релаксацию тела и отдельных конечностей.

### 3. Техническая подготовка

#### ***1 год обучения***

*На суше.* Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами весом до 1 кг и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения при плавании: в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, поясничном отделе позвоночного столба.

Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.

Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания.

*В воде.* Подготовительные упражнения по освоению с водой (элементарные движения в воде руками и ногами, передвижения по дну, погружения с головой под воду, дыхательные упражнения, упражнения с всплыванием. Лежание и скольжение на груди и на спине с различным положением рук.

Прыжки в воду: соскоки, спады, прыжки головой вниз.

Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и на спине: движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Повороты: простые открытые и закрытые повороты.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м.

#### ***Последующие годы обучения***

*На суше.* Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивными способами. Упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие движения при плавании всеми способами – для развития основных мышечных групп пловца и закрепления рациональных элементов техники.

Упражнения на растягивание и подвижность суставов, обеспечивающих свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании всеми способами.

*В воде.* Упражнения для углублённого изучения техники плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания, плавание с задержкой и различными вариантами дыхания, плавание по элементам техники.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук, плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками, плавание по элементам техники.

Повороты: открытый и закрытый поворот (при плавании на спине).

Старты: варианты техники старта с тумбочки (прыжки в воду).

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки, элементы водного поло, синхронного плавания.

#### 4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовленность занимающегося обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности на занятиях.

В адаптивном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

На спортивно-оздоровительных занятиях стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям плаванием, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, добрым, сильным, выносливым.

*Базовая подготовка:*

- развитие важных психологических функций и качеств (внимание, представление, ощущение мышления, память и воображение);
- развитие профессионально важных способностей (координация, эмоциональность, способность к самоанализу);
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств.

#### 5. Восстановительные мероприятия

- корригирующая гимнастика;
- водные процедуры;
- пассивный отдых;
- отвлекающие мероприятия (просмотр кино, посещение концертов, прогулки и др.).

#### 6. Другие виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

*Знакомство с видами спорта, культивируемыми в учреждении.*

*Гимнастика.* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 20 м, 30 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

*Спортивные игры:* волейбол, баскетбол, футбол, бочче.

*Подвижные игры и эстафеты.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний, игра в минибаскетбол, ручной мяч. Комбинированные эстафеты.