

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи» г. Воркуты**

**ПАСПОРТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
(ИЛИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ) ПРОГРАММЫ  
«Адаптивное плавание»**

<b>Направленность ОП</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Адресат ОП</b>	Учащиеся 7 – 18 лет
<b>Уровень освоения ОП</b>	Базовый
<b>Срок реализации ОП</b>	4 года
<b>Дата рассмотрения и принятия программы, протокол</b>	Рекомендовано Методическим советом МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты «23» мая 2024 г. Протокол № 6 УТВЕРЖДЕНО Приказом директора МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты от 29.05.2024 № 505
<b>Разработчики ОП Должность</b>	Бочкарева Ольга Викторовна, педагог дополнительного образования
<b>Нормативное обеспечение образовательной программы ОУ</b>	Дополнительная образовательная программа «Адаптивное плавание» (далее - Программа) разработана в соответствии с: 1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 6786-р); 3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629; 4. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28; 5. Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2022 № 652н; 6. Рекомендациями «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы) (приложение к информационному письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631); 7. Конвенцией о правах ребенка (1989г); 8. Конвенцией о борьбе с дискриминацией в области образования (1960г); 9. Стандартными правилами обеспечения равных возможностей для инвалидов (Генеральная Ассамблея ООН 20.12.1993); 10. Федеральным законом "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" от 24.11.1995 N 181-ФЗ; 11. Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных

	<p>программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей//письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 г.</p> <p>12. Программой Республики Коми "Доступная среда" утв. Правительством Республики от 22.04.2016 №211 (ред. 28.12.2021)</p> <p>13. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 №1051).</p> <p>14. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1087).</p> <p>15. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 №1100).</p> <p>16. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 №1084).</p>
<b>Актуальность ОП</b>	<p>В данной программе предоставляется возможность детям с ограниченными возможностями здоровья пройти реабилитацию и социальную адаптацию, наиболее полно раскрыть и развить свои физические способности и личностные качества, с учетом индивидуальных способностей и особенностей ограничения в состоянии здоровья, найти возможные пути к достижению спортивных результатов в плавании.</p>
<b>Отличительная особенность ОП</b>	<p>Отличительной особенностью программы является то, что она учитывает особенности подготовки учащихся с ограниченными возможностями здоровья по плаванию, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение процесса подготовки направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;</li> <li>• направленность на коррекцию основного дефекта(сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно- двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств, и методов;</li> <li>• профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;</li> <li>• обучение жизненно важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей;</li> <li>• включение корригирующих упражнениями для глаз, упражнений с предметами (скакалками, гимнастическими палками, мячами) и без предметов, направленных на коррекцию осанки и стоп.</li> </ul>

Цель ОП	Формирование необходимых навыков плавания у детей с ОВЗ, развитие физических и личностных качеств, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни и самоутверждение их в социуме.
Задачи ОП	<p><b>Задачи 1 года обучения:</b></p> <p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с историей зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности.</li> <li>- обучить основным способам плавания: кроль на груди, кроль на спине;</li> <li>- научить выполнять общеразвивающие, и имитационные упражнения на суше;</li> <li>- научить выполнять старт с бортика и старт из воды;</li> <li>- сформировать знания о правилах поведения в бассейне;</li> <li>- научить способам релаксации.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить физические качества: координацию, гибкость, силу, выносливость, быстроту и двигательные навыки;</li> <li>- развить когнитивные способности (внимание, память, восприятие, мышление, воображение);</li> <li>- развить коммуникативную компетенцию: умение сотрудничать с взрослыми и сверстниками;</li> <li>- развить информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять в деятельности.</li> </ul> <p><b>Задачи 2 года обучения:</b></p> <p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить способам плавания: брасс, баттерфляй (дельфин);</li> <li>- познакомить с российскими спортсменами - героях Параолимпийских игр, чемпионатов мира и Европы;</li> <li>- познакомить с требованиями правил соревнований по плаванию.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать обтекаемое положение тела, уменьшающего сопротивление воды;</li> <li>- продолжить развивать когнитивные способности (внимание, память, восприятие, мышление, воображение);</li> <li>- формировать рефлексивные умения (умение объективно анализировать свои суждения и поступки);</li> <li>- развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, педагогами и с другими окружающими людьми, знать культурные нормы общения;</li> <li>- развить компетентность адаптивности: умение гибко реагировать на изменения, условия и требования, существующие в обществе.</li> </ul> <p><b>Задачи 3 года обучения:</b></p> <p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать знания о спортивном, оздоровительном и прикладном значении плавания как вида спорта;</li> <li>- обучить технике передачи эстафеты;</li> <li>- познакомить с обязанностями и правами участников соревнований;</li> <li>- познакомить с правилами проведения соревнований;</li> </ul>

	<p>- обучить технике комплексного плавания, стартов и поворотов;</p> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить специфическое восприятие пловца - «чувство воды»;</li> <li>- развить коммуникативную компетенцию: умение конструктивного выхода из конфликтной ситуации;</li> <li>- развить компетенцию эмоционального интеллекта: умение распознавать эмоции и понимать намерения других людей.</li> </ul> <p><b>Задачи 4 года обучения:</b></p> <p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с достижениями сильнейших российских и зарубежных пловцов;</li> <li>- обучить различным вариантам упражнений для совершенствования спортивных способов плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй» (дельфин);</li> <li>- обучить плаванию в облегченных и усложненных условиях в заданном темпе (плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить навыки самостоятельного проведения отдельного блока занятий (разминки);</li> <li>- сформировать коммуникативные компетенции: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, знать культурные нормы общения;</li> <li>- развить компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.</li> </ul> <p><b>Коррекционно-развивающие (1, 2, 3, 4 г.о.):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепить ослабленные мышечные группы;</li> <li>- способствовать улучшению подвижности суставов;</li> <li>-повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;</li> <li>- способствовать улучшению зрительно-моторной координации;</li> <li>-сформировать вестибулярную устойчивость и ориентировку в пространстве.</li> </ul> <p><b>Воспитательные (1, 2, 3, 4 г.о.):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способствовать формированию морально-волевых качеств личности: терпение, выдержка, работоспособность, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, ответственность за свои поступки, самостоятельность;</li> <li>-сформировать устойчивый интерес к занятиям плаванием;</li> <li>-сформировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать в коллективе, проявляя уважение к членам команды, стремящихся к общим целям и разделяющими ответственность за их достижения.</li> <li>-сформировать адаптивную компетенцию: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в частности на новой спортивной площадке в рамках соревновательной деятельности.</li> </ul>
<b>Режим занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 год обучения:</li> </ul> <p>Продолжительность: 2 занятия по 45 минут; 2 занятия в неделю;</p> <p>4 часа в неделю.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 год обучения: Продолжительность: 2 занятия по 45 минут;3 занятия в неделю; 6 часов в неделю.</li> <li>• 3 год обучения: Продолжительность: 2 занятия по 45 минут;3 занятия в неделю; 6 часов в неделю.</li> <li>• 4 год обучения: Продолжительность: 2 занятия по 45 минут;3 занятия в неделю; 6 часов в неделю.</li> </ul>
<b>Планируемые результаты освоения учащимися программы</b>	<p><b>По окончании 1-го года обучения учащиеся:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобрели знания об истории зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности;</li> <li>- владеют способами плавания кроль на груди, кроль на спине;</li> <li>- умеют выполнять общеразвивающие и имитационные упражнения на суше;</li> <li>- умеют выполнять старт с бортика и старт из воды;</li> <li>- соблюдают правила безопасного поведения на занятиях в бассейне;</li> <li>- владеют различными способами релаксации.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развиты физические качества: координация, гибкость, сила, выносливость, быстрота и двигательные навыки;</li> <li>- активизируют когнитивные способности во время занятий (внимание, память, восприятие, мышление, воображение);</li> <li>- активно развивают коммуникативную компетенцию - умеют продуктивно сотрудничать со взрослыми и сверстниками, высказывать и обосновывать свое мнение;</li> <li>- способны развивать информационную компетенцию - воспринимать новую информацию, анализировать и применять в деятельности.</li> </ul> <p><b>По окончании 2-го года обучения учащиеся:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеют способами плавания брасс, баттерфляй (дельфин);</li> <li>- приобрели знания о российских спортсменах - героях Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы;</li> <li>- соблюдают правила соревнований по плаванию.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способны поддерживать обтекаемое положение тела в воде.</li> <li>- активно развивают когнитивные способности на занятии (внимание, память, восприятие, мышление, воображение);</li> <li>- демонстрируют рефлексивные умения (умение объективно анализировать суждения и поступки);</li> <li>- активно развивают коммуникативную компетенцию - умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками, педагогами и с другими окружающими людьми, знают культурные нормы общения;</li> </ul>

	<p>- активно развивают компетентность адаптивности - умеют гибко реагировать на изменения, условия и требования, существующие в обществе.</p> <p><b>По окончании 3-го года обучения учащиеся</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобрели знания о спортивном, оздоровительном и прикладном значении плавания как вида спорта;</li> <li>- владеют техникой передачи эстафеты;</li> <li>- демонстрируют знания обязанностей и прав участников соревнований;</li> <li>- соблюдают правила проведения соревнований;</li> <li>- владеют техникой комплексного плавания, стартов и поворотов.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развито специфическое восприятие пловца - «чувство воды» (восприятие сопротивления воды);</li> <li>- активно развивают коммуникативную компетенцию - умеют конструктивно выходить из конфликтных ситуаций;</li> <li>- способны распознавать эмоции и понимать намерения других людей.</li> </ul> <p><b>По окончании 4-го года обучения учащиеся</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобрели знания о достижениях сильнейших российских и зарубежных пловцов;</li> <li>- умеют выполнять различные варианты упражнений, для совершенствования спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин);</li> <li>- умеют плавать в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрируют навыки самостоятельного проведения отдельного блока занятий (разминки);</li> <li>- проявляет коммуникативную компетенцию: умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, соблюдают культурные нормы общения;</li> <li>- способны контролировать и управлять своими эмоциями.</li> </ul> <p><b>Коррекционно-развивающие:</b></p> <p><b>наблюдается:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление ослабленных мышечных групп;</li> <li>- улучшение подвижности суставов;</li> <li>- улучшение функциональных возможности всех систем организма;</li> <li>- улучшение зрительно-моторной координации;</li> <li>- вестибулярная устойчивость и ориентировка в пространстве.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированы морально-волевые качества личности: терпение, выдержка, работоспособность, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, ответственность за свои поступки, самостоятельность;</li> <li>- проявляют интерес к занятиям плаванием;</li> <li>- сформирована компетенция командной работы: умение эффективно взаимодействовать в коллективе, проявлять уважение к</li> </ul>
--	---

	<p>членам команды, стремящихся к общим целям и разделяющими ответственность за их достижения;</p> <p>- сформирована компетенция адаптивности: умение ориентироваться в незнакомой обстановке, в частности на новой спортивной площадке в рамках соревновательной деятельности.</p>
<b>Формы контроля/аттестации</b>	<p>Входная диагностика</p> <p>Промежуточная аттестация</p> <p>Текущий контроль</p> <p>Итоговая Диагностика</p>