

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» 08 2016 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДТ
Л.Р.Морозова
Приказ № 30/16 от «31» 08 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно- спортивной направленности
«ПУТЬ К УСПЕХУ»

Срок реализации: до 2-х лет

Возраст учащихся: до 15 лет

Автор- составитель:

Филимонова Тамара Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Щекино, 2016г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Путь к успеху»

Общая характеристика программы

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид программы: рабочая (индивидуальная)

Год создания: 1997 год.

Срок реализации программы: до 2 лет

Возраст учащихся: 7-15 лет

Автор: педагог дополнительного образования – Филимонова Тамара Сергеевна

Обоснование: содействие сохранению психофизического здоровья и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями.

Краткая характеристика структурных компонентов программы.

Программа составлена грамотно, системно, ориентирована на решение целей и задач «Центра детского творчества». Структура и содержание программы соответствует «Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №60-1844). Программа рассмотрена на заседании педагогического совета муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества».

Программа актуальна, ориентирована на социальный заказ. Цель и задачи, способы их достижения согласованы. Четко отражена главная идея программы, принципы ее реализации, содержание соответствует предлагаемым формам и методам работы. Учебно-методические материалы представлены учебно-тематическими планами на каждый год обучения (с учетом практической и теоретической части). В программе прописаны формы и методы контроля ЗУН, текущий контроль, а так же ожидаемые результаты обучения по каждому году реализации дополнительной образовательной программы. Указан учебно-методический комплекс, необходимый для полноценной реализации программы. Список литературы представлен в 3-х частях – для педагогов, воспитанников и их родителей.

	Характеристика	Рекомендации
Полнота программы	Структурные части выделены, все компоненты структурных частей представлены.	
Целостность программы	Цель и задачи, способы их достижения согласованы.	
Качество подачи материала	Материал изложен четко, ясно, грамотно.	
Соответствие по специфике дополнительного образования.	Соответствует: прививает гигиеническую культуру, обучает плаванию и нормативным требованиям, содействует социальной адаптации детей с ограниченными возможностями, способствует укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями.	
Приложения к программе.	Учебно-методический комплекс.	
Применение современных педагогических технологий	Феликсологическое воспитание, коммуникативные технологии, сотрудничество, педагогическая поддержка, здоровьесбережение, игровая и познавательная деятельность, развивающее обучение и т.д.	

Вывод: программа соответствует требованиям и рекомендована к реализации в дополнительном образовании.

Рецензент зам.директора МБУ ДО «ЦДТ»

Зотова Е.В.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь к успеху» разработана в 2011 году, изменена и дополнена, принята на заседании педагогического совета, Протокол №1 от 31 августа 2016 года.

Плавание - жизненно важный навык, одно из основных средств всестороннего развития человека. Оно тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание оказывает положительное влияние на сердечнососудистую и центральную нервную систему, способствует улучшению осанки, закаливает организм детей и подростков.

Плавание- это олимпийский вид спорта и для инвалидов, в котором спортсмены-инвалиды показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная

Новизна программы состоит в индивидуальном подходе к каждому воспитаннику в зависимости от класса заболевания в соответствии с функциональными возможностями организма занимающегося. Использование музыкального сопровождения для положительного влияния на психофизиологическое состояние лиц с ограниченными возможностями, содействие формированию положительной самооценки, воспитание счастливой личности ребенка. Проведение занятий по программе предусмотрено с учетом педагогической технологии воспитания счастливого человека- феликсологического воспитания (Н.Е.Щурковой, Е.П.Павловой).

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Адаптация лиц с ограниченными возможностями и детей-инвалидов к повседневной жизни.
2. Коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья
3. Развитие социально-бытовых навыков.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Подготовка занимающихся по адаптивной физической культуре разделяется на следующие этапы:

1) физкультурно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами спорта, который может длиться весь период занятий в учреждении;

2) начальной подготовки.

Индивидуальный подход - специфика занятий с занимающимися с ограниченными возможностями требует должного внимания педагога к каждому воспитаннику для выполнения индивидуальных и командных задач тренировочного процесса

Возраст воспитанников и срок реализации программы

Программа может реализоваться для детей 7-15летнего возраста.Срок реализации программы – до 2 лет.

Численный состав групп – до 10 человек.

Цель программы: содействие сохранению психофизического здоровья и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями.

Задачи программы:

Образовательные:

- привитие гигиенических навыков;
- обучение плаванию и выполнению нормативных требований;
- содействие социальной адаптации детей с ограниченными возможностями.

Воспитательные:

- вовлечение лиц с ограниченными возможностям в ежедневные занятия физической культурой;
- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и закаливание организма лиц с ограниченными возможностями;
- содействие формированию здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие физических и волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса и привычек к систематическим занятиям физической культурой;
- привитие воспитательных и организационных навыков.

Формы и режим занятий учебно-воспитательного процесса являются

1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
2. тестирование и медицинский контроль;
3. медико-восстановительные мероприятия;
4. работа по индивидуальным планам;
5. теоретические занятия.

Программа рассчитана на 6 часов занятий в неделю. Каждому этапу подготовки соответствуют свои задачи и критерии оценки деятельности воспитанников. В них входят:

- сохранность контингента воспитанников;
- отслеживание динамики улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний.
- динамика прироста индивидуальных показателей физического развития, а также основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
- уровень освоения основ техники плавания.
- навыков гигиены и самоконтроля и др.,

Методы диагностики и таблица нормативов см. пункт (компетенции).

Все воспитанники, занимающиеся в группах распределяются по классам.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена.

Все обозначения класса начинаются с буквы S

- S1 - S10 - спортсмены с физическими поражениями;
- 2S11 - S13 - спортсмены с нарушением зрения (B1, B2 и B3);

Порядок определения классов от минимального поражения S1 до максимального S13.

**Учебно-тематический план 1- й год обучения
(3 занятия по 1 часу)**

№	Темы	В год
1	Комплектование групп	6
2	Теоретические занятия	2
	Вводное занятие	
	Инструктаж по технике безопасности	
	На воде	
	На суше	
	Правила личной и общественной гигиены в бассейне	
3	Разнообразие видов спорта	2
4	Водные виды спорта	2
5	Техника спортивного плавания.	2
6	Современное состояние плавания (в том числе инвалидов России).	4
7	Правила соревнований	2
8	Режим спортсмена	2
	ИТОГО	22
1	Практические занятия Общая физическая подготовка ОРУ Упражнения на силу, быстроту, ловкость, координацию движений Подвижные игры	44
2	Специальная физическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Техника плавания всех стилей • Техника дыхания всех стилей • Координация движений всех стилей • Техника, прыжков в воду 	36
3	Тестирование	4
	ВСЕГО в год	108

**Учебно-тематический план программы
Второй год (3 занятия по 2 часа)**

№	Темы	В год
1	Теоретические занятия Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности На воде На суше Правила личной и общественной гигиены в бассейне	3
2	Разнообразие видов спорта по плаванию	7
3	Водные виды спорта (стили плавания)	10
4	Современное состояние плавания (в том числе инвалидов России).	12
5	Техника спортивного плавания.	11
6	Правила соревнований	10
7	Режим спортсмена	7
	ИТОГО по теоретической подготовке	60
1	Практические занятия Общая физическая подготовка ОРУ Упражнения на силу, быстроту, ловкость, координацию движений Подвижные игры	69
2	Специальная физическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Техника плавания всех стилей • Техника дыхания всех стилей • Координация движений кроль на груди, кроль на спине • Техника, прыжков в воду 	81
3	Тестирование	6
	ИТОГО по практической подготовке	156
	ВСЕГО в год	216

Содержание теоретических занятий

Тема 1: Комплектование групп.

Презентация объединения.

Тема 2: Вводное занятие.

Знакомство с расписанием занятий, педагогами и родителями. Ознакомление с планом работ на год. Личный план на год, режим дня, недели. Оформление заявления. (см. приложение № 3).

Тема 3: Инструктаж по технике безопасности и АТБ

Характер проведения занятия по технике безопасности несет в себе осмысление и понятие воспитанником каждого параграфа из правил поведения во время - переезда на занятия и домой, проведения тренировки, пользования душем и соблюдения ежедневно личной гигиены.

Тема 4: Разнообразие видов спорта.

Разнообразие видов спорта для лиц с ампутациями, прочими двигательными нарушениями(церебральным параличом), с нарушением зрения, спортсменов на колясках, с нарушением интеллекта.

Тема 5: Водные виды спорта

Плавание в ластах, ныряние, акватлон и др., а также их развитие в Российской Федерации и Тульской Области

Тема 6: Современное состояние плавания.

Участие в Паралимпийских играх. Паралимпийское движение в Российской Федерации.

Тема 7: Техника спортивного плавания.

Ознакомление с техникой различных стилей плавания дельфин , спина, брасс, кроль.

Научить спортсмена координации движений всеми стилями на суше.

Тема 8: Правила соревнований.

Ознакомление и разбор правил соревнований по классам заболеваний.

Тема 9: Режим спортсмена.

Общие гигиенические требования при занятиях плаванием. Режим питания. Гигиена сна. Уход за кожным покровом, волосами. Гигиена полости рта. Уход за нижними и верхними конечностями.

Объяснить причины возникновения специфических заболеваний и меры по их предотвращению в кратком изложении проблем: обжиг лица, давление, переохлаждение.

Содержание практических занятий.

Тема 1: Общая физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, воспитание волевых качеств. Задачи решаются путем применения физических упражнений из сопутствующих видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, самооборона, борьба).

Воспитание волевых качеств осуществляется в неразрывной связи с развитием физических качеств.

Подвижные игры с мячом и без мяча

Тема 2: Специальная физическая подготовка.

Обучение плаванию стилем кролем на груди, спине. Старты, повороты.

Согласование дыхания с движениями рук и ног (кроль на груди, спине)

Игры на воде с мячом. Ведение мяча под водой - передачи, броски.

Прыжки в воду с бортика, тумбочки

Компетенции воспитанников.

Занимающийся по данной программе:

должен знать: - меры безопасности и правила поведения в бассейне, на тренировке и в зале;

- технику плавания кроль на груди, спине
- технику различных прыжков (тумбочка, бортик.), старт, поворот;
- правила проведения соревнований;
- нормативы выполнения зачетов.

должен уметь выполнять нормативные требования:

	Возраст - от 7 лет и старше	
	Мальчики	Девочки
класс заболеваний	Общая физическая подготовка: Контрольные упражнения	
S5-S7, S11	1) жим лежа - 15 кг	1) жим лежа - 12,5 кг
	2) подтягивание из положения лежа - 4 раза	2) подтягивание из положения лежа - 3 раза
	3) отжимание от гимн.скамьи - 10 раз	3) отжимание от гимн.скамьи - 8 раз
	4) имитация техники спортивного способа плавания – оценка	4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка
	5) оценка гибкости - в баллах	5) оценка гибкости - в баллах
	6) бег 5 мин	6) бег 5 мин
S8-S10, S12	1) жим лежа - 20 кг	1) жим лежа - 15 кг

	2) подтягивание из положения лежа - 6 раз	2) подтягивание из положения лежа - 4 раза
	3) отжимание от гимн. скамьи - 12 раз	3) отжимание от гимн. скамьи - 10 раз
-	4) имитация техники спортивного способа плавания – оценка	4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка
	5) оценка гибкости - в баллах	5) оценка гибкости - в баллах
	6) бег 5 мин	6) бег 5 мин
	Плавательная подготовка:	
S5-S7, S11	Умение держаться на воде 30 сек	
S8-S10, S12,	Умение проплыть 12,5 м	

№	ФИО	норматив											
		Начало года						Конец года					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

Выполнение нормативов оценивается по 5-бальной шкале.

должен приобрести навыки:

- плавания кролем на груди, на спине - 25 метров;
- плавания (перечисленными способами) в ластах на груди, на спине – 50 м.;
- прыжки с бортика и тумбочки (старта).

Учебно – методический комплекс программы.

- Занятия проводятся в бассейне СК «Юбилейный» рп.Первомайский (на воде) и спортивном зале СК «Юбилейный» (на суше). Весь необходимый инвентарь и оборудование имеется.
- Учебный класс для теоретических занятий.
- Приложение.

Литература для педагогов

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
5. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоровья, 1990.
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995.
8. "Физическая реабилитация и спорт инвалидов", М.: Советский спорт, 2003 год.
9. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. - М.:2009г.
- 9.«Спорт инвалидов в Российской Федерации», чI-«Государственная политика в области спорта инвалидов в Российской Федерации». М.: Мин. Спорта и туризма и МП РФ, 2009 год

Литература для детей

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Набатникова Н.Ж. Игры на воде в пионерских лагерях. – М.: ЦК ВЛКСМ, 1962.
3. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

4. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
5. Азбука плавания/ Под ред. В.Г. Никитушкина, М., 1993.
6. Р.В.Тонкова-Янпольская , Т.И. Черток Ради здоровья детей М.: Физкультура и спорт, 1981.

Литература для родителей

- 1.Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.
- 2.Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 3.Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. Васильев В. Никитский Б. Обучение детей плаванию. ФиС М. 1973.
5. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. М.: Физкультура и спорт, 1975.