

**Аннотация**  
**к адаптированной дополнительной**  
**общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Основы плавания»**

**Направленность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы плавания» - физкультурно-спортивная.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы плавания» составлена на основе:

- учебно-методической литературы по адаптивной физической культуре и спорту;

в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СП 1.2.3685-21;
- Методическими рекомендациями «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
- Уставом МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
- Нормативным локальным актом «Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15» (утверждён приказом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15 от 30.04.2020 № 01-48).

**Уровень сложности программы.**

«Базовый» уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления программы.

**Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

Программа обеспечивает социализацию детей с ОВЗ, дает им качественное образование и формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности. Благодаря программе они получают возможность удовлетворения потребности в занятиях плаванием. Занятия данной категории плаванием, участие в различных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращая веру в собственные силы. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс реабилитации и социальной адаптации. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохраненные двигательные функции детей с ограниченными возможностями здоровья, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

#### **Новизна программы:**

- разработана для детей с различными заболеваниями с учетом их физических и психофизических возможностей, их функциональными возможностями;
- средства плавания направлены на закаливание организма, укрепление и развитие сохраненных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

**Цель программы.** Целью программы является максимально возможная самореализация детей с отклонениями в состоянии здоровья посредством плавания, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по плаванию;
- формирование знаний о безопасном поведении на воде;
- формирование понятий физического здоровья.

##### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, приобщение к культуре здорового и безопасного образа жизни;
- развитие у занимающихся физических качеств;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- профилактика и предупреждение вторичных отклонений.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование интереса к занятиям плаванием;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- развитие роли самоанализа, самоконтроля, самоподготовки;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.