

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

Протокол № 06 от 04.05.2026

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № 04 от 05.05.2026



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

О.Н. Кожарина

Приказ № 206 от 06.05.2026

**Адаптированная
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию» для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Автор - составитель:
тренер-преподаватель отделения
плавания Добрынина С.П.

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ №2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2

Протокол № ____ от ____

____ О.Н. Кожарина

Приказ № 205 от 06.05.2026

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № ____ от ____

**Адаптированная
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию» для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Автор - составитель:;
тренер-преподаватель отделения
плавания Добрынина С.П.

г. Батайск, 2026 г.

Аннотация
к адаптированной общеобразовательной программе
«Обучение плаванию» для детей с ОВЗ

Адаптированная общеобразовательная программа «Обучение плаванию» предназначена для реализации в условиях спортивной школы и ориентирована на обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) основам безопасного поведения на воде и формирование устойчивых навыков плавания с учетом индивидуальных особенностей развития и состояния здоровья обучающихся.

Программа реализуется в групповой форме и предусматривает занятия 2 раза в неделю по 45 минут. Срок освоения — 1 учебный год (сентябрь–июнь), общий объем — 84 часа. Содержание программы включает этапы адаптации к водной среде, освоение дыхательных упражнений, элементов техники плавания, развитие координации, выносливости и общей физической подготовленности средствами плавания.

Адресат программы: дети 6–18 лет с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), наличие которых подтверждено заключением психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Цель программы — создание условий для укрепления здоровья и социальной адаптации детей с ОВЗ через систематические занятия плаванием, развитие двигательных навыков, повышение функциональных возможностей организма и формирование позитивной мотивации к физической активности.

В процессе обучения применяются адаптированные методики, дифференцированный подход, дозирование нагрузки, наглядные и игровые методы, индивидуализация заданий в рамках группового занятия. Особое внимание уделяется соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности, формированию навыков самоконтроля, а также психологически комфортной и поддерживающей образовательной среды.

Планируемые результаты освоения программы: повышение уровня водной адаптации, освоение базовых умений плавания и элементов техники, развитие физических качеств, снижение тревожности в водной среде, расширение самостоятельности и коммуникативных навыков в условиях совместной деятельности. Контроль результативности осуществляется посредством текущего педагогического наблюдения и итоговой оценки динамики освоения практических навыков с учетом индивидуального прогресса каждого ребенка.

1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (далее по тексту-Программа), разработана на основе типовой программы по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с ограниченными возможностями здоровья), утвержденной экспертным советом по утверждению учебных программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности и по адаптивной физической культуре Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, протокол N 1 от 28.11.2002. При адаптации программы основное внимание обращено на овладение детьми практическими умениями и навыками, на уменьшение объема теоретических сведений и увеличение объема практических занятий.

Адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры, подсистема физической культуры, одна из многих сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, частичном восстановлении и компенсации утраченных функций, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, методических принципов, коррекционной направленности педагогического процесса и определяют специфику подходов к построению и содержанию методик адаптивной физической культуры.

Плавание является эффективным средством развития двигательной сферы человека и характеризуется приобретением жизненно необходимого навыка – умения плавать и связанных с ним теоретических знаний. Полученные знания и умения являются базой для специализации в спортивной и профессионально-прикладной деятельности. Для решения задач адаптивной физической культуры в современной педагогической практике имеется богатый арсенал физических упражнений и видов спорта, в том числе плавание. Адаптивное плавание – обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями, совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности, позволяющие в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции. Социальная адаптация через плавание существенно расширяет круг общения людей с ограниченными возможностями, эмоционально насыщает их жизнь.

Нормативно-правовой базой разработки данной рабочей программы являются:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Федеральная комплексная программа физического воспитания под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012.

Практическая значимость программы.

Известно, что под влиянием активной мышечной деятельности улучшается психоэмоциональное состояние организма, снижается уровень тревожности человека, важно иметь в виду, что этот эффект особенно выражен в занятиях плаванием, где имеет место существенное изменение окружающей человека среды, именно это, как свидетельствуют специальные исследования, является средством профилактики психических перенапряжений. Вода обладает высокой теплопроводностью, и пребывание в ней тренирует механизм терморегуляции. Те, кто систематически посещает бассейн, более стойки к простудным заболеваниям. Регулярные занятия развивают у детей подвижность в суставах, укрепляют мышцы рук и ног, туловища, что очень важно для формирования правильной осанки. Особое внимание в процессе занятий уделяется укреплению мышц туловища, так как они стабилизируют тело при плавании, помогают сохранять обтекаемое положение корпуса. Это, в свою очередь, развивает мышечный корсет, который предупреждает искривление позвоночника ребенка. Симметричные движения и горизонтальное положение тела делают плавание прекрасным корригирующим средством, устраняющим нарушение осанки. Непрерывная работа ног в быстром темпе, постоянное преодоление сопротивления воды великолепно тренируют мышцы и связки голеностопного сустава. Занятия плаванием как никакой другой вид физических упражнений настраивают дыхание на правильный ритм. При плавании вдох и выдох затруднены, поэтому мышцы, принимающие участие в процессе дыхания, в результате систематических занятий укрепляются и развиваются. Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы детей, устраняет у них излишнюю возбудимость и раздражительность, кроме того, у занимающихся детей появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм ребенка. Плавание способствует улучшению работы всех систем организма и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов, учащение дыхания, изменения тонуса периферических кровеносных сосудов, усиливает обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастает. Эти благотворные влияния используются при занятиях плаванием детей и подростков с ослабленным здоровьем.

Цель Программы - способствовать оздоровлению детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) посредством обучения плаванию, поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, привитие стойких гигиенических навыков;
- освоение техники плавания;
- овладение специальными корригирующими упражнениями;
- повышение уровня развития физических качеств;
- воспитание мотивационных основ к занятиям плаванием.

Отличительная особенность данной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что она предназначена для обучения плаванию детей с ОВЗ в спортивно-оздоровительных группах (СО), которые организуются в СШ, не имеющей «мелкой воды»- ванны бассейна глубиной 60-80 см. То есть основные программы рассчитаны на обучение плаванию в специализированных бассейнах для детей, а специфика предполагаемых занятий по этой Программе обусловлена начальным и дальнейшим обучением плаванию сразу на «большой воде». Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий.

В течение обучения по Программе обучающиеся должны пройти через следующие этапы:

- **Этап адаптации (привыкание к воде)** проводится под руководством тренера-преподавателя с использованием специальных плавательных средств безопасности. Цель этапа адаптации — познакомиться с водой, преодолеть начальные страхи. Безопасность на данном этапе первостепенна, случай испуга может повлиять на других и отбросить процесс обучения назад. На первых занятиях необходимо использовать специальные плавательные средства (плавательные жилеты, надувные нарукавники и т.п). На этапе адаптации первые занятия должны проводиться в разграниченном пространстве, на мелкой части бассейна, с учетом наличия бортика на крайних дорожках. При работе с группой в воде тренер-преподаватель должен находиться к группе лицом, чтобы не терять обучающихся из виду и все время наблюдать за ними. Время, необходимое для периода адаптации будет зависеть от каждого обучающегося и профессиональной компетенции тренера-преподавателя, который должен использовать принципы физического воспитания и педагогические приемы обучения.
- **Этап обучения технике плавания.** В основе данного этапа лежит комплексное изучение основных элементов техники плавания спортивными способами и параллельное овладение техникой плавания способами «кроль» на груди и на спине.

Основной формой обучения является - практическое занятие. Занятие условно делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Контрольное занятие позволяет определить результат прохождения Программы и подвести итог обучения плаванию.

Адресат программы: Дети 6-18 лет с ограниченными возможностями здоровья. Дети с ОВЗ – это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания. Группа обучающихся может быть не однородна. В нее могут входить дети с разными нарушениями развития: нарушениями слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой и комплексными нарушениями развития. Самым главным приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход, с учетом специфики психофизического здоровья каждого ребенка

Для освоения Программы необходимо предоставить справку от педиатра с указанием медицинской группы для занятия физической культурой (подготовительная либо специальная медицинские группы)

Форма обучения: очная

Объем программы: 84 часа

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу

Формы организации образовательной деятельности: групповые занятия.

Организация учебно-тренировочных занятий. Непосредственную образовательную деятельность проводит тренер-преподаватель, имеющий специальное образование. Родители (законные представители) обеспечивают ребенку режим дня, включающий занятие по плаванию, предусматривающий достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приёма пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приёма пищи. Занятия по плаванию должны проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Условия реализации программы. Успешность обучения практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила. Занятия проводятся в бассейне-чаше, где создана благоприятная среда для физкультурно-оздоровительной работы с детьми всех возрастных групп. Бассейн оборудован разнообразным инвентарем для профилактики и коррекции индивидуальных недостатков физического развития обучающихся. Инвентарь соответствует возрастным возможностям детей и санитарным требованиям.

Температура воды, воздуха, влажность контролируется и поддерживается необходимыми приборами в соответствии с гигиеническими требованиями.

1.1. Планируемые результаты освоения Программы

- регулярность посещения занятий, освоение техники плавания кролем на груди, на спине, проплывание без остановок;

- положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта.

Личностные результаты освоения Программы оцениваются по следующим направлениям:

Освоение социальной роли обучающегося проявляется в:

- соблюдении школьных правил (в том числе, безопасности на учебно-тренировочных занятиях, выполнении правил игры, эстафеты, состязания и т.п.);
- старательности при выполнении физических упражнений;
- стремлении быть успешным в учебе (ловким, сильным, быстрым и т.п).
- подчинении дисциплинарным требованиям (соблюдать правила поведения на учебно-тренировочных занятиях, правила игры, эстафеты и т.д);
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание тренера-преподавателя;
- бережном отношении к школьному имуществу (спортивному инвентарю).

Сформированность стремления трудиться и начальных трудовых навыков (овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать спортивную одежду в порядке;
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к учебно-тренировочным занятиям, занятиям спортом, физическим упражнениям);

- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании собственных потребностей (покажите (расскажите) еще раз, пожалуйста);
- осознании своего состояния (плохо себя чувствую, устал);
- осознании затруднений (не понял правил игры, не получается выполнение упражнения);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи тренера-преподавателя;
- осознании факторов и ситуаций, ухудшающих физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла;
- возможности контролировать импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях);
- умении справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не проявлять вербальную агрессию по отношению к одноклассникам, (например, тем, которые испытывают значительные трудности при усвоении Программы);
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях.

1.2. Медицинский контроль.

Основными задачами медицинского контроля являются:

- выявление противопоказаний к занятиям плаванием;
- контроль за состоянием обучающихся на каждом занятии.

Первая задача решается перед началом обучения по Программе, вторая в процессе прохождения обучения.

1.3. Особенности психофизического развития у детей с ограниченными возможностями здоровья.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ С ОВЗ.

Дети с ограниченными возможностями здоровья – дети с разными нарушениями развития: слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, включая РДА (ранний детский аутизм); с задержкой и комплексными нарушениями развития, в том числе дети-инвалиды.

Множественные нарушения - сочетания двух или более психофизических нарушений (зрения, слуха, речи, умственного развития и др.) у одного ребенка.

Детский аутизм или расстройства аутистического спектра РАС - особый тип нарушения психического развития. У всех детей с аутизмом нарушено развитие средств коммуникации и социальных навыков.

Дети	Психологические особенности детей с ОВЗ
Дети с нарушением зрения	Различают следующие категории детей с нарушением зрения: • Слепые/незрячие дети (острота зрения на лучшем видящем глазу от 0,01 до 0,04), • слабовидящие дети (острота зрения на лучшем видящем глазу при коррекции от 0,05 до 0,2) • дети с косоглазием и амблиопией (с остротой зрения менее 0,3) Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, координации; ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У некоторых детей отмечается значительное отставание в физическом развитии. При нарушении зрения зрительное восприятие резко отличается от восприятия нормально видящих людей по степени полноты, точности и скорости отображения. Правильно отражаются лишь некоторые, часто второстепенные признаки объектов, в связи с чем, образы искажаются и часто бывают неадекватны действительности. Информация, получаемая слабовидящим, с помощью остаточного зрения становится более полной, если поступает в комплексе с осязательной. Чрезвычайно важен слуховой анализатор. Для формирования речи детям с нарушениями зрения необходимо активное взаимодействие с окружающими людьми, и насыщенность предметно-практического опыта за счет стимуляции других анализаторов. Дети с глубокими нарушениями зрения не имеют возможности в полном объеме воспринимать артикуляцию собеседника, из-за чего они часто допускают ошибки при звуковом анализе слова и его произношении. Трудности, связанные с овладением звуковым составом слова и определением порядков звуков, нередко проявляются в письменной речи. Кроме того, довольно часто нарушается соотношенность слова и предмета, достаточно беден словарный запас и наблюдается отставание в понимании значений слов. К трудностям развития речи детей со зрительными нарушениями относятся особенности усвоения и использования неязыковых средств общения - мимики, жеста, интонации. Для слепых и слабовидящих детей память имеет важное значение, так как большое количество информации им приходится хранить в памяти. у частично видящих, наблюдается снижение объема оперативной и кратковременной памяти. Трудности классификации, сравнения, анализа и синтеза связаны с нечетко воспринимаемыми качествами объекта и приводит к недостаточности логической памяти. У детей с нарушениями зрения в начале обучения могут возникнуть специфические затруднения в овладении навыками чтения и письма. Особое место в возникновении тяжелых эмоциональных состояний занимает понимание своего отличия от нормально видящих сверстников в возрасте 4-5 лет, переживания дефекта в подростковом возрасте, осознание ограничений в выборе профессии, партнера для семейной жизни – в юношеском возрасте. Характерна сниженная самооценка, низкий уровень притязаний и депрессивные компоненты поведения.
Дети с нарушением слуха	Выделяют две основные категории детей со стойкими нарушениями слуха: глухие и слабослышащие (тугоухие). Глухие дети могут реагировать на голос повышенной громкости около уха, но при этом без специального обучения не понимают слова и фразы. Устная речь этих детей самостоятельно

	не развивается, поэтому они включаются в длительную систематическую коррекционно–развивающую работу. Основными направлениями такой деятельности являются: развитие речи (лексической, грамматической и синтаксической структуры), развитие слухового восприятия, в том числе речевого слуха, и формирование произношения. В единстве с формированием словесной речи (в устной и письменной формах) идет процесс развития познавательной деятельности детей и развития всех сторон личности ребенка. Слабослышащие дети имеют разные степени нарушения слуха (легкую, умеренную, значительную, тяжелую) - от незначительных трудностей в восприятии шепотной речи до резкого ограничения возможности воспринимать речь разговорной громкости. Слабослышащие дети по сравнению с глухими могут самостоятельно, хотя бы в минимальной степени, накапливать словарный запас и овладевать устной речью. Для полноценного развития речи этих детей требуются специальные коррекционно-развивающие занятия с сурдопедагогом: при использовании тактильной речи необходимо восприятие мимики и жестов, изменения положений пальцев руки, движений губ, лица и головы. Поэтому важно раннее развитие восприятия вместе с обучением речи. Нарушение слухового восприятия и возникающее в результате этого недоразвитие речи создают своеобразие в развитии такого ребенка. Продуктивность внимания зависит от качеств воспринимаемого материала, необходимо использовать средства наглядности. Для привлечения непроизвольного внимания – яркая картинка, для развития произвольного внимания – схемы, таблицы. Восприятие словесной речи по средствам считывания с губ требует полной сосредоточенности на лице говорящего человека. Отмечается значительное отставание, особенно в развитии сложных видов осознания (объемных предметов и контурных изображений). При поступлении в общеобразовательное учреждение дети с нарушениями слуха имеют разный уровень психического и речевого развития, который зависит от степени снижения слуха и времени его возникновения, адекватности медицинской коррекции слуха, наличия своевременной, квалифицированной и систематической психолого-педагогической помощи, особенностей ребенка и его воспитания в семье. Включение таких детей в общеобразовательные учреждения требует учитывать их разноуровневую подготовку на момент поступления для создания специальных условий.
Дети с нарушением речи	Нарушение фонематического восприятия отмечается у всех детей с нарушениями речи. Зрительное восприятие отстает от нормы, характеризуется несформированностью целостного образа предмета. Внимание неустойчиво, низкий уровень показателей произвольного внимания, трудности в планировании своих действий. У детей с ОНР ошибки внимания присутствуют на протяжении всей работы. При исследовании запоминания обнаружено, что дети медленно ориентируются в условиях задачи. Дети с нарушением речи отстают в развитии наглядно-образного мышления, для них характерны недостаточная подвижность, инертность, быстрая истощаемость процессов воображения. Наблюдается снижение в потребности общения, не сформированность форм коммуникации. Отсутствие заинтересованности в контакте, не умение ориентироваться в ситуации общения, негативизм. Дети постоянно фиксированы на недостатке, характерен уход в болезнь, самоуничтожение, навязчивые мысли, выраженный страх перед речью. Расстройства эмоционально-волевой и личностной сфер ухудшают работоспособность детей, приводят к нарушениям поведения и явлениям социальной дезадаптации. Требуется специальная работа по развитию и коррекции всех

	компонентов речевой, коммуникативной и познавательной деятельности, в целях эффективности адаптации в социуме.
Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата	Дети с нарушениями ОДА - широкая и неоднородная группа, основной характеристикой которой являются задержки формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций (врожденные или рано приобретенные). Таких детей условно можно разделить на 2 категории, нуждающихся в различных вариантах коррекционно-педагогической работы: 1. Дети, у которых нарушения развития обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы (большинство из них это дети с детским церебральным параличом (ДЦП). При ДЦП у ребенка могут выявляться нарушения зрения, слуха, особенности формирования и развития психических функций, расстройства устной (дизартрия, алалия) и письменной речи (дислексия и дисграфия). Особенности зрительного восприятия у ребенка с ДЦП характеризуются изменением темпа восприятия, фрагментарностью и недифференцированностью, слабостью ориентировочно-зрительных реакций и зрительного внимания. Особенности слухового восприятия характеризуются неустойчивостью ориентировочно-поисковых слуховых реакций. У детей с ДЦП нарушена пространственная ориентация. Это проявляется в замедленном формировании понятий, определяющих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить геометрические фигуры, складывать из частей целое. Часто страдает произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость. Ребенок с трудом и на короткое время сосредоточивается на предлагаемом объекте или действии, часто отвлекается. Память может быть нарушена в системе одного анализатора (зрительного, слухового, двигательного-кинестетического). Мыслительные процессы характеризуются инертностью, низким уровнем сформированности операции обобщения. Часто отмечается эмоциональная лабильность, свидетельствующая о дефицитности психической деятельности. Расстройства эмоционального реагирования у одних детей могут проявляться в виде повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности, у других – наоборот, в виде заторможенности, вялости. 2. Дети с ортопедической патологией, не имеющие выраженных нарушений интеллектуального развития. У некоторых детей несколько замедлен общий темп психического развития и могут быть парциально нарушены отдельные корковые функции, особенно зрительно-пространственные представления. Дети данной категории нуждаются в психологической поддержке на фоне систематического ортопедического лечения и соблюдения щадящего индивидуального двигательного режима.
Дети расстройств и аутистического спектра (РАС)	Расстройства аутистического спектра в настоящее время рассматриваются как особый тип нарушения психического развития. У всех детей с РАС нарушено развитие средств коммуникации и социальных навыков. Общими для них являются проблемы эмоционально-волевой сферы и трудности в общении, которые определяют их потребность на сохранение постоянства в окружающем мире и стереотипность собственного поведения. У детей с РАС ограничены когнитивные возможности, и прежде всего, это трудности переключения с одного действия на другое, за которыми стоит инертность нервных процессов, проявляющаяся в двигательной, речевой, интеллектуальной сферах. Наиболее трудно преодолевается инертность в мыслительной сфере, что необходимо учитывать при организации учебной деятельности ребенка с РАС. Особенности развития у детей с РАС очень широки: от глубокой умственной отсталости до гениальности. Для ребенка с РАС важна длительность и постоянство контактов с

	педагогом и тьютором. Вследствие <u>особенностей восприятия</u>, обучение в среде нормативно развивающихся сверстников не является простым и легким процессом для аутичного ребенка. Аутичному ребенку, у которого часто наблюдается отставание в развитии речи, <u>низкая социальная мотивация</u>, а также гипер или гипо-чувствительность к отдельным раздражителям, сложно установить контакт со сверстниками без помощи взрослого, поэтому сопровождение ребенка тьютором может стать основным, если не самым необходимым компонентом, который приведет к успеху в процессе социализации.
Дети с задержкой психического развития - ЗПР	Задержка психического развития - нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции отстают в своём развитии от принятых психологических норм для данного возраста. Психофизический инфантилизм – не соблюдение межличностной дистанции со взрослыми, поведение навязчиво и бесцеремонно, наивное, непосредственное поведение, не понимая до конца учебную ситуацию. Дисгармонический инфантилизм – неспособность к волевому усилию, несформированность нравственных установок, ориентация на кратковременное удовольствие или выгоду, дети с ЗПР внушаемы, не имеют стойких привязанностей, стараются быть постоянно «на виду», в центре событий, склонны к демонстративному поведению, преувеличенным эмоциональным реакциям. Органический инфантилизм – отсутствуют разнообразие, яркость, живость эмоциональных проявлений, ведут себя некритично, склонность к лживости, воровству, бродяжничеству. Детям характерна повышенная истощаемость произвольного внимания, недостаточная способность концентрации внимания, ограничение объема внимания, при котором дети воспринимают недостаточное количество информации. Они испытывают затруднения при узнавании предметов, предъявляемых им в непривычном ракурсе, небыстро и с ошибками узнают предметы на контурных или схематичных изображениях. Снижение объема запоминаемой информации, значительно затруднено воспроизведение словесного материала и затрата большего времени на его припоминание, разное отношение к поставленной цели, детям с ЗПР самостоятельно трудно контролировать себя в процессе заучивания, нуждаются в помощи взрослого, плохое усвоение содержания текстов, таблиц, схем, им трудно удерживать в уме условия задач, упражнений, наблюдается колебание продуктивности памяти. Темп интеллектуальной деятельности замедлен, быстро нарастает усталость, снижен самоконтроль при решении мыслительных задач, затруднен словесный отчет о своих действиях, наибольшие затруднения возникают в работе с детьми, имеющими задержку церебрально-органического генеза. Главное отличие ЗПР от умственной отсталости в способности детей с ЗПР принимать и использовать помощь в процессе коррекционного обучения, демонстрируя положительную динамику в своей обучаемости. Вывод: Задержка психического развития у детей проявляется в замедленном созревании эмоциональной и волевой сфер, в недостаточном развитии мотивации, в недостаточном развитии познавательной деятельности. Это обуславливает возникновение общих и специфических трудностей в обучении.
Дети с умственной отсталостью	Умственная отсталость – стойкое недоразвитие сложных форм психической деятельности в результате органического поражения ЦНС на ранних этапах развития; недоразвитие познавательной деятельности, в первую очередь, мышления. Специфическими закономерностями при УО являются: замедленный темп психического развития, замедленный прием и переработка информации, неравномерность физического и психического развития, дисгармоничность в развитии психики (высшие менее развиты), ослаблена роль второй сигнальной системы – трудность словесной регуляции поведения.

	Особенности эмоциональной сферы: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность; трудности формирования интересов и социальной мотивации деятельности, с трудом формируются высшие чувства, настроение, как правило, неустойчивое, поведение крайне непоследовательное, случайное, поступки недостаточно целенаправленны, импульсивны, отсутствует борьба мотивов, УО ребенок бурно радуется тогда, когда нужно было бы лишь улыбнуться, не умеет сдерживать гнев и агрессию, когда следовало бы лишь рассердиться. Личностные особенности: низкий уровень осознанности мотивов, мотивы бедны и ситуативны, ограниченность представлений об окружающем мире, примитивность интересов, потребностей, отмечается слабая дифференцированность в развитии межличностных отношений, со 2 класса начинают складываться отношения, основанные на личных симпатиях, но они еще избирательны и ситуативны, на систему межличностных отношений влияет состояние ребенка, дефект умственного и физического развития, формирование самооценки запаздывает – в среднем звене наиболее адекватна. Для внимания УО детей характерно: чрезмерная отвлекаемость, двигательная расторможенность, низкий уровень произвольного внимания связан с недоразвитием волевых качеств УО детей, проявляют нетерпение, задают не относящиеся к теме урока вопросы, выкрикивают, внимание нестойкое, легко истощается. Недостаточное развитие восприятия не позволяет получить правильное представление об окружающем и себе самом, недостаточно улавливается сходство и различие между предметами и явлениями, не ощущаются оттенки цветов, ошибочно оцениваются глубина и объем различных свойств предметов, УО детям значительно больше времени требуется, чтобы воспринять предлагаемый материал, медленный темп узнавания букв, цифр, им трудно различать объекты мало различающиеся по цвету, величине, форме. Объем запоминаемого детьми с УО материала существенно меньше, чем у их нормально развивающихся сверстников. Чем более абстрактным является подлежащий запоминанию материал, тем меньшее его количество запоминают УО дети. Точность и прочность запоминания детьми и словесного и наглядного материала низкая, часто повторяются, привносят новые элементы, основываясь на случайных ассоциациях. Память УО отличается замедленностью, непрочностью, неточностью воспроизведения, информация быстро забывается. Неразвито логическое опосредованное запоминание, в то же время механическая память может оказаться сохранной. Свойственна эпизодическая забывчивость – она связана с переутомлением н.с., из-за общей ее слабости. Чаше наступает состояние охранительного торможения, поэтому очень важно соблюдать режим дня и отдыха. Мышление - конкретное, непоследовательное, стереотипное, некритичное, дети испытывают сложность понимания причинно-следственных связей, УО ребенок не планирует свою активность по этапам, не пытается заранее предвосхитить последствия своих действий не может самостоятельно оценить свою работу характерны сниженная активность, тугоподвижность мыслительных процессов, УО дети обычно начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, без плана действия, не умеют выделять главное в предметах, сравнение по несущественным признакам, затрудняются находить сходное и различное в предметах и явлениях, не понимают своих неудач, довольны собой и своей работой. В большинстве случаев легкой УО возможно трудоустройство, требующее практической деятельности, включая неквалифицированный и ручной полуквалифицированный труд. Лица с легкой УО овладевают профессиями маляра, плотника, слесаря, швеи, вышивальщицы и т.д. В связи с эмоциональной и социальной незрелостью, может проявиться неспособность
--	--

	справляться с требованиями, связанными с брачной жизнью или воспитанием детей или затруднениями в адаптации к культурным традициям и нормам. Таким образом, мы рассмотрели психолого-педагогические особенности детей с ограниченными возможностями здоровья.
--	---

2. Учебный план.

Учебный план определяет объем, структуру и распределение учебного времени по разделам программы в течение учебного года. Программа реализуется в спортивной школе в групповой форме (с обязательной индивидуализацией заданий и дозированием нагрузки) и рассчитана на 1 учебный год (сентябрь–июнь).

Общий объем: 84 учебных часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 45 минут (1 занятие = 1 учебный час).

Итого за год: 84 занятия (по 45 минут).

Теоретические сведения (правила поведения в бассейне, техника безопасности, гигиена, самоконтроль, основы безопасного поведения на воде) даются в начале и в ходе занятий, в объеме, необходимом для обеспечения безопасности и осознанного освоения практических навыков. Основной объем программы составляет практическая подготовка в воде с включением специальных упражнений на суше в подготовительной части занятия.

Допускается вариативное перераспределение часов внутри разделов с учетом состава группы, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (при сохранении общего годового объема 84 часа).

2.1. Примерный годовой учебный план.

Наименование вида подготовки	Кол-во часов	Периоды учебно-тренировочных занятий									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая подготовка	22	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
Специальная физическая подготовка	62	7	6	6	6	6	6	7	6	6	6
Итого	84	9	9	8	8	8	8	9	9	8	8

Календарный учебный график

1	Продолжительность учебного года:	Срок освоения программы: 1 год Начало учебного года –сентябрь Сроки проведения комплектования групп обучающихся в МБУ ДО СШ № 2 согласно Уставу.
2	Аттестация	декабрь май
3	Регламент образовательного процесса	Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 Тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах (45 мин)
5.	Количество учебных часов в год и режим занятий	2/84

2.2.Перспективный план работы

сентябрь	1.Познакомить с помещением бассейна, разминочного зала, с правилами поведения в бассейне (в воде), правилами личной гигиены. Провести беседы о правилах поведения в бассейне (в воде), правилах личной гигиены, о пользе плавания, свойствах воды. 2.Обучать элементарным ОРУ на суше.
октябрь	1.Способствовать адаптации к водному пространству. 2.Провести мониторинг плавательных способностей. 3.Создать общие представления о плавании, показать основные движения. Способствовать свободному передвижению в воде. 4.Закрепить умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры (с поддержкой инструктора). 5.Формировать гигиенические навыки. 6.Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению мышечно-суставного чувства. 7.Развивать чувство уверенности в воде. 8.Учить движениям ног способом брасс («лягушка») у неподвижной опоры, в движении с опорой (доска, аквапалка), без опоры . 9. Учить безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо (брызг), опускать лицо в воду. Учить задержке дыхания, выдоху в воду. 10.Обучение движению ног способом кроль на груди с опорой (доска, аквапалка), без опоры. 11.Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению мышечно-суставного чувства.

	12. Воспитывать положительное отношение к занятиям.
ноябрь	1. Учить безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо (брызг), опускать лицо в воду. Учить задержке дыхания, выдоху в воду.. 2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (лежать на груди, спине с опорой - аквапалка под грудь, спину, держась за доску, круг). 3. Создать представление о движении ног способом кроль. 4. Учить гребковым движением рук как при плавании способом брасс (в поясе с поддержкой, помощью инструктора). 5. Учить толчку о бортик с последующим скольжению на груди (с опорой - палка под грудь, держась за палку, доску; без опоры - в поясе с поддержкой инструктора). 6. Учить движениям ног способом кроль на спине с опорой (доска, аквапалка), без опоры (в поясе с поддержкой инструктора). 7. Учить гребковым движениям рук (как при плавании способом кроль на груди) с подвижной опорой (доска, аквапалка), в движении без опоры (в поясе с поддержкой, помощью инструктора). 8. Способствовать легкому, свободному передвижению в воде. 9. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. 10. Способствовать повышению адаптационных возможностей организма. 11. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, увеличению активных движений, развитию предметно-манипуляционной деятельности.
декабрь	1. Продолжать учить принимать горизонтальное положение в воде (лежать на груди, спине с опорой - палка под грудь, спину, держась за доску, круг). 2. Учить опускать лицо в воду, делать выдох в воду (держась за бортик). 3. Учить движению ног способом кроль груди с опорой (аквапалка под грудь, доска), без опоры - в поясе с поддержкой инструктора. 4. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата (нормализации тонуса мышц, увеличение амплитуды движений в суставах), дыхательной мускулатуры, улучшению подвижности грудной клетки. 5. Продолжить учить задержке дыхания. 6. Учить подныриванию (с открытием глаз в воде). 7. Учить толчку о бортик с последующим скольжением на спине 8. Продолжить учить передвижению по бассейну на груди при помощи движений ног способом кроль, брасс («лягушка») с опорой (доска, аквапалка); без опоры 9. Учить гребковым движением рук как при плавании способом брасс 10. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата (нормализации тонуса мышц, увеличение амплитуды движений в суставах), дыхательной мускулатуры, улучшению подвижности грудной клетки. 11. Способствовать повышению общей и силовой выносливости. 12. Развивать равновесие.
январь	1. Продолжить учить движению ног способом кроль на груди с опорой (доска, аквапалка), без опоры – в поясе с поддержкой инструктора.

	2.Учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры (в поясе с поддержкой инструктора). 3.Продолжить учить погружать лицо в воду, выполнять выдох в воду. 4.Учить гребковым движением рук (как при плавании способом кроль на груди) у неподвижной опоры. 5.Учить движениям ног «лягушкой» (брасс). 6.Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата (нормализация тонуса мышц, амплитуды движений в суставах), повышению мышечной силы, формированию вестибулярных реакций (равновесия). 7.Учить движениям рук как при плавании способом кроль на спине; 8.Учить передвижению по бассейну на груди при помощи движений ног способом кроль, брасс («лягушка») с опорой (доска, аквапалка); без опоры с выдохом в воду. 9.Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата (нормализация тонуса мышц, амплитуды движений в суставах), повышению мышечной силы, формированию вестибулярных реакций (равновесия). 10.Способствовать повышению функциональных возможностей дыхательной системы. 11.Воспитывать смелость, ловкость.
февраль	1.Продолжить учить выдоху в воду. 2.Учить задержке дыхания. 3.Продолжить обучение движению ног способом кроль на груди с опорой (доска, аквапалка), без опоры (в поясе с поддержкой инструктора). 4.Продолжить учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры (в поясе с поддержкой инструктора). 6.Учить толчку о бортик с последующим скольжением на груди (с подвижной опорой - аквапалка, доска), без опоры - в поясе с поддержкой инструктора). 7.Способствовать повышению резервных возможностей дыхания. 8.Учить гребковым движением рук как при плавании способом брасс (в поясе с поддержкой, помощью инструктора) с выдохом в воду. 9.Учить толчку о бортик с последующим скольжением на спине (с подвижной опорой - аквапалка, доска; без опоры - в поясе с поддержкой тренера руки в «стрелку»). 10.Учить скольжению на груди (руки в «стрелку») с выдохом в воду (в поясе с поддержкой тренера). 11.Продолжить учить гребковым движениям рук (как при плавании способом кроль на груди) с подвижной опорой (доска, аквапалка); в движении без опоры (в поясе с поддержкой, помощью тренера). 12.Учить нырять. 13.Способствовать повышению резервных возможностей дыхания. 14.Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата (преодоление слабости (гипотрофии) мышц, повышение силы мышц), формированию опорных реакций рук и ног. 15.Развивать координационные способности.
март	1.Продолжить учить задержке дыхания. 2.Учить движениям ног способом брасс («лягушка») у неподвижной опоры, в движении с опорой (доска, аквапалка), без опоры (в поясе с

	поддержкой инструктора). 3.Учить гребковым движениям рук (как при плавании способом кроль на груди) с подвижной опорой (доска, аквапалка), в движении без опоры (в поясе с поддержкой, помощью инструктора). 4.Учить толчку о бортик с последующим скольжением на груди (с опорой - палка под грудь, держась за палку, доску; без опоры - в поясе с поддержкой инструктора). 5.Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению мышечно-суставного чувства, развитию предметно-манипуляционной деятельности. 6.Развивать выносливость. 7.Способствовать повышению эмоционального тонуса.
апрель	1.Продолжить учить передвижению по бассейну на груди при помощи движений ног способом кроль, брасс («лягушка») с опорой (доска, аквапалка); без опоры (в поясе с поддержкой инструктора) с выдохом в воду. 2.Продолжить учить скольжению на груди (руки в «стрелку») с выдохом в воду (в поясе с поддержкой инструктора). 3.Продолжить учить движениям рук как при плавании способом кроль на спине (в поясе с поддержкой инструктора). 4.Учить комбинированному плаванию (руки брасс, ноги кроль) в поясе с поддержкой инструктора. 5.Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению мышечно-суставного чувства, развитию предметно-манипуляционной деятельности. 6.Развивать выносливость. 7.Способствовать повышению эмоционального тонуса.
май	1.Продолжить учить толчку о бортик с последующим скольжением на спине (с подвижной опорой - аквапалка, доска; без опоры - в поясе с поддержкой инструктора). 2.Продолжить учить гребковым движением рук как при плавании способом брасс (в поясе с поддержкой, помощью инструктора) с выдохом в воду. 3.Учить движениям рук как при плавании способом кроль на спине (в поясе с поддержкой инструктора). 4.Продолжить учить нырять. 5. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди спине (в поясе с поддержкой инструктора, руки в «стрелочку»). 6.Развивать ловкость, смелость. 7.Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата (нормализация тонуса мышц, амплитуды движений в суставах), повышению мышечной силы, формированию вестибулярных реакций (равновесия). 8.Способствовать повышению функциональных возможностей дыхательной системы. 9.Воспитывать уверенность в своих силах.
июнь	1.Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности. 2. Провести повторный мониторинг плавательных способностей.

общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» для обучающихся с задержкой психического развития (*Приложение № 1*)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методика обучения плаванию зависит от возраста и индивидуальных особенностей обучаемых, поставленных задач, условий обучения и др. В общих же чертах (за исключением возраста примерно до 5 лет) методика обучения плаванию принципиально не отличается. Наиболее благоприятный возраст для овладения навыком плавания — это 6–8–10 лет. В дальнейшем также не должно возникать проблем, однако следует учитывать, что быстрое и качественное освоение новых двигательных умений и навыков идет в определенные возрастные периоды. Поэтому желательно не откладывать начало обучения плаванию на более поздние сроки. Однако и взрослый человек, особенно под руководством инструктора или тренера, беспрепятственно может научиться плавать, пусть и с некоторыми сложностями, связанными с уже совершенно другой реакцией его организма на процесс обучения и овладение новым двигательным действием, нежели в периоды интенсивного развития организма.

Естественно, что набор средств и методов и их сочетание в том или ином случае будут различаться. Однако методика обучения плаванию имеет общую схему, где идет последовательное изучение отдельных элементов изучаемого способа и их согласование, и последовательность этапов. Методика, основанная на обучении спортивным способам плавания, является достаточно эффективной и пригодной для массового обучения навыку плавания.

Общая схема в обучении спортивным способам плавания выглядит следующим образом:

- 1) обучение дыханию;
- 2) обучение работе ног;
- 3) обучение согласованию дыхания с работой ног;
- 4) обучение работе рук;
- 5) общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы — последовательное изучение элементов.

Основное правило — без достаточно прочного освоения и закрепления одного элемента или согласования элементов не стоит переходить к следующему.

Весь процесс обучения плаванию каким-либо способом условно делится на четыре этапа. На такие же 4 этапа может разбиваться обучение отдельному движению (элементу).

1-й этап — формирование первоначального представления о способе плавания.

На этапе осуществляется предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела и дыхание, характер гребковых движений), используя показ техники изучаемого способа плавания лучшими пловцами, включая демонстрацию учебного видеофильма и использование средств наглядной агитации (плакатов, рисунков, фотографий и др.). Таким образом, у детей создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

2-й этап — разучивание отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела и дыхание, движения ногами, согласование движений ног с дыханием, движения руками, согласование всех движений, т. е. по общей схеме обучения спортивным способам плавания. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях,

предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца).

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);
- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность обучающихся.

В связи с быстрой утомляемостью на этапе разучивания обычно целесообразно давать большой объем нагрузки в отдельном занятии, число повторений нового действия определяется, прежде всего, возможностью обучающегося улучшать движения при каждой попытке.

Основными причинами грубых искажений двигательного акта на этапе его разучивания бывают:

1. Недостаточная физическая подготовленность. Анализируется характер искажения техники движения, преподаватель в первую очередь должен установить, какое из физических качеств недостаточно развито, и в зависимости от этого определить дополнительные задания, которые предусматривали бы подготовительные упражнения;
2. Боязнь. Эмоции страха бывают причиной чрезмерного напряжения мускулатуры и ограничения амплитуды движений, что нередко наблюдается при непривычных перемещениях тела в пространстве;
3. Недостаточное понимание двигательной задачи. По этой причине могут быть допущены самые разнообразные ошибки. Устраняются же они достаточно доходчивым объяснением, качественной демонстрацией, методами активизации внимания и углубленного осмысления двигательной задачи;
4. Недостаточный самоконтроль движений;
5. Дефекты в исполнении предыдущих частей действия. Эти дефекты устраняют, исправляя ошибочную фазу действия, если оно, естественно, поддается расчленению;

6. Утомление. Начальные попытки выполнить новое действие быстрее приводят к утомлению, чем выполнение его на последующих этапах. Это обязывает особенно тщательно соблюдать здесь меру повторений;

7. Отрицательный перенос навыков. Основной путь предупреждения или ослабления его заключается в рациональной последовательности обучения;

8. Неблагоприятные условия выполнения действий (плохой инвентарь или оборудование, метеорологические условия и т.д.).

Всего вышеперечисленного можно избежать при методически грамотном построении тренировочного (учебного) процесса, опираясь на общепедагогические принципы обучения.

3-й этап — закрепление и работа над ошибками. На этом этапе необходимо обеспечить оптимальное владение двигательным действием в условиях его практического применения и своевременно начать исправление возможных ошибок, так как повторность в упражнениях создает предпосылки для закрепления ошибок на уровне стереотипа.

Основные задачи обучения на этом этапе:

1. Углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия;
2. Уточнить технику действия по её пространственным, временным и динамическим характеристикам выполнения движений в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;
3. Нивелировать имеющиеся ошибки;
4. Создать предпосылки вариативного выполнения действия.

На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

Повторное исполнение со стереотипными ошибками, а тем более ухудшение качества движений является сигналом к перерыву для отдыха и осмысливания действия. Без непрерывного повторения, разумеется, невозможно обойтись в большинстве действий с циклической структурой. В этих случаях корректируют технику по ходу движений или при кратковременных остановках.

4-й этап — углубленного разучивания и совершенствования. Современная техника плавания чрезвычайно вариативна. Она постоянно развивается и совершенствуется.

На этапе углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования преследуется цель — довести первоначальное владение техникой действия до относительно совершенного.

Задачи:

1. Закрепить навык владения техникой действия;

2. Расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;

3. Завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей и её дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств.

Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, а затем перехода его в навык.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у обучающихся.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Этапы подготовки плавания на занятиях.

1 этап обучения - «сухое плавание».

В процессе этих занятий проводится контрольное тестирование по основным физическим качествам: силе рук (подтягивание, отжимание), ног (приседание, выпрыгивание), гибкости (наклоны стоя и сидя), выносливости (бег на длинные дистанции без учета или с учетом времени) и даже ловкости (прохождение полосы препятствий). Если перечисленных качества находятся ниже среднего уровня, то в занятия дополнительно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. Параллельно с комплексом дети осваивают тренировку дыхания пловца: во время ходьбы необходимо на 3 шага сделать выдох, на 1 шаг вдох. Для особо водобоязливых детей используется таз с теплой водой. Для этого обучающиеся встают перед тазиком и делают неглубокий вдох. Затем закрывают глаза (в дальнейшем с открытыми глазами) и через слегка сжатые губы выдувают воздух (выдох). После многократных повторений этого упражнения (до 10 раз) появляется определённый ритм, дети чувствуют свободу дыхания. Чтобы вода не раздражала носоглотку и не сбивала с ритма, используем обыкновенный душ, подставив лицо под его струи и не закрывая глаза, дети пытаются сделать длинный выдох. Только правильно поставленное дыхание позволяет в дальнейшем легко усваивать технику плавания.

2 этап обучения - освоение воды и обучение движению в ней. Он включает в себя ряд последовательных упражнений: погружение в воду (с закрытыми и открытыми глазами, в очках и без них, «спасение тонущих игрушек»), задержка глубокого вдоха с медленным выдохом в воду. Подвижные игры «Крокодилы» и «Медуза» способствуют ускорению освоения воды.

Скольжение - обучение ребёнка держаться на воде в положении «на спине», поддерживая его под лопатки, используя подручные средства (доски, мячи, надувные круги, нарукавники, и другие), которые улучшают контроль над положением головы.

Упражнение «поплавок» проводят на задержке дыхания сначала без учета времени, избегая кувыркания головой вперёд-вниз. То же в соревновательной обстановке с учетом времени.

Необходимо формировать чувство опоры о воду (при выполнении гребковых движений правая рука вытянута вперёд, левая - сзади у бедра, как при выполнении «мельницы»), дети начинают движения, но при этом не «смазывают» воду, а прилагают некоторые усилия, которые вызывают естественное движение вперёд по ходу.

Выдох в воду у поручня (голова вниз, с поворотом головы, с работой ногами) - применяют только после овладения скольжением, это позволяет при неудачном выполнении упражнения избежать лишнего волнения.

3 этап обучения - обучение плаванию. Успешно освоив воду, ребенок готов плавать. Необходимо приступить к обучению движениям ногами и руками при плавании вольным стилем (кроль на груди и на спине). Подготовительные упражнения подбираются в зависимости от степени поражения конечностей и индивидуальных особенностей воспитанника. В зависимости от сложности, степени заболевания, возраста ребёнка этот сложный этап занимает более или менее длительное время. Выбирая способ обучения плаванию, учитывают и характер. Так, детей с лёгкой степенью заболевания сначала

начинают обучать плаванию на спине. Этот стиль плавания более других подходит большинству детей, страдающих ЗПР. В положении на спине (при необходимости с подручными средствами) осуществляется свободное дыхание, глаза открыты, руки поддерживают тело в горизонтальном положении, ноги работают попеременно вверх-вниз. Владение правильными движениями ногами при обучении плаванию имеет важное значение для дальнейшего формирования навыка. Регулярное плавание с помощью доски (на груди и спине) дают возможность более уверенно чувствовать себя на воде.

Успешно освоив технику движения ногами, обучающиеся начинают тренировать работу рук при плавании способом «кроль» на груди. Сначала учатся выполнять гребковые движения на гимнастической скамейке, затем гребковые движения в воде с выдохом в воду стоя на дне, тоже с доской в руках и без неё.

Успешно пройдя этап обучения плавания кролем на груди и спине, в дальнейшем обучающиеся совершенствуют свои навыки с лопатками и другим инвентарем.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

Принципы обучения:

систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступной соответствовать возрасту и уровню подготовленности;

активность - так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

К основным методам обучения плаванию относятся:

словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

На занятиях с детьми ОВЗ, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах.

Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений.

Учитывая трудности в координации учебного материала, ребёнок с ОВЗ нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- использование сопротивлений (упражнения в парах);
- использование имитационных упражнений, подражательные упражнения;
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями;
- изменение исходных положений для выполнения упражнения;
- изменение внешних условий выполнения упражнений;
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.;
- изменение эмоционального состояния.

Отличительные черты работы с детьми с ОВЗ:

Прежде чем проводить занятия, необходимо наладить контакт с ребенком при тесном взаимодействии с его родителями. Расспросить об интересах ребенка, установившемся способе общения с ним и использовать эти знания в процессе обучения;

- Знакомство, установление доверительных отношений между тренером и ребенком должно проходить через игровую деятельность.
- Занятия должны проводиться с учетом индивидуальности ребенка и особенностей его заболевания.
- Методика проведения занятий должна строго соответствовать дидактическим принципам: последовательность, постепенность, систематичность, наглядность, индивидуализация, всесторонность воздействия упражнений на организм.
- Упражнения должны быть легко выполнимыми и не сложнокоординированными.
- Одно упражнение необходимо отрабатывать многократно в течение длительного времени с постепенным увеличением скорости и продолжительности его выполнения.
- При объяснении заданий применять (при необходимости) наглядные средства: рисунки, карточки, схемы и т.п.
- Занятия должны проводиться в виде игр, вызывающих положительные эмоции.
- Задачи должны быть доступными для выполнения, чтобы занимающиеся могли получать удовольствие и радость от своих достижений.
- Задачи, поставленные на одном занятии, должны быть полностью реализованы.
- Успех водных упражнений также зависит от доступности и безопасности водной

среды.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы.

История развития спортивного плавания в России и за рубежом.

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Гигиенические знания, умения и навыки. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности

человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Основы спортивного питания. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении занятий по плаванию. Правила поведения в тренажерном, спортивном зале и на воде. Оказание первой помощи на воде.

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

3.1.2. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях: повышения уровня общего физического развития обучающихся; совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения элементам плавания (координации движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах); организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Строевые упражнения, ходьба, бег: построение в шеренгу и в колонну; расчет по порядку и на первый - второй; перестроения: из одной шеренги в две, в колонну по два и т. д. Ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и предметами: для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, гибкость, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловцов; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Подвижные игры, эстафеты. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца («поплавок», «Звездочка», «медуза», «торпеда»,

«стрелочка» и т.п., в том числе в сочетании с дыхательными упражнениями). Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Общая силовая подготовка

Задачей общей силовой подготовки является: укрепление мышечно-связочного аппарата; воспитание умения проявлять оптимальные усилия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью; гармоническое развитие всей мускулатуры пловца. Это основной вид подготовки в работе с пловцами детского возраста, а также групп начального обучения, в процессе которого юные спортсмены учатся в совершенстве владеть мышцами своего тела. Обычно у детей относительно слабо развиты мышцы живота, спины, косые мышцы туловища, мышцы задней поверхности бедра. Отстают в развитии, особенно у девочек, мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. Укреплению отстающих в развитии мышечных групп необходимо уделять особое внимание.

Рекомендуется использовать следующие *средства физической подготовки*, укрепляющие и гармонически развивающие мышцы пловца:

- 1) прикладные упражнения комплекса ГТО и подобные им упражнения (лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; прыжки и метания; бег с преодолением естественных препятствий на местности; переноска партнера);
- 2) общеразвивающие упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики пловца (одиночные и парные упражнения без предметов; упражнения с набивными мячами весом 1—3 кг, гантелями весом 1 кг, резиновым амортизатором, гимнастическими палками);
- 3) элементы других видов спорта, выполняемые преимущественно на местности (передвижение на лыжах, бег в лесу и парке, подвижные и спортивные игры).

Из *методов физической подготовки* применяется, как правило, повторный метод с оптимальными усилиями при среднем числе повторений (не «до отказа»). Рекомендуется выполнять упражнения из различных исходных положений, в различном темпе, чередовать с упражнениями на расслабление, постановку дыхания. Упражнения не должны сопровождаться напряжением, закрепощением мышц. Их следует прекращать до наступления заметно выраженного утомления.

В качестве *контрольных упражнений для оценки уровня общей силовой подготовленности* можно использовать:

- 1) бросок набивного мяча (весом 1—3 кг для детей, подростков и девушек и 5 кг для юношей) двумя руками из-за головы на дальность из положения сидя на полу ноги врозь;
- 2) прыжок в длину с места или вверх с места;

3) переход в сед из положения лежа на спине, руки за головой, стопы закреплены (количество повторений за 30 с);

4) подъем прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (количество раз);

5) подтягивание на перекладине для мальчиков и юношей (количество раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, — для девочек и девушек (количество раз);

6) сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади на гимнастической скамейке (количество раз).

Упражнения на укрепление мышц туловища и развития способности владеть ими разогревают и растягивают массивные группы мышц, повышая их эластичность и подготавливая мышечно-связочный аппарат спортсмена к упражнениям на гибкость.

Общеразвивающие упражнения в упорах и висах

1. И. п. — упор присев. Толчком ног перейти в упор лежа ноги врозь, прогнуться; толчком ног вернуться в и. п.

2. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.

3. И. п. — упор лежа сзади. Мах прямой ногой вперед-вверх; то же другой ногой.

4. И. п. — упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на этой же руке; то же в упоре лежа боком на другой руке.

5. И. п. — упор лежа боком на одной руке на скамейке, другая рука на поясе, ноги скрестно. Поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх-вперед; то же в упоре лежа боком на другой руке.

6. И. п. — упор лежа сзади, ноги на гимнастической скамейке. Прогнуться, поднимая таз возможно выше.

7. И. п. — упор лежа, руки на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук.

8. Предыдущее упражнение, но из и. п. упор лежа сзади.

9. И. п. — упор лежа. Передвижение на руках по кругу (стопы остаются в центре круга).

10. И. п. — упор лежа, руки находятся на гимнастической скамейке параллельно ей. Отталкиваясь от пола, перенести ноги по другую сторону скамейки; то же в обратную сторону.

11. И. п. — упор лежа, ноги врозь. Передвижение на руках, партнер поддерживает ноги упражняющегося («тачка»).

12. И. п. — упор лежа сзади с согнутыми в коленных суставах ногами. Передвижение вперед и назад.

13. И. п. — упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.

14. И. п. — вис на перекладине. Сгибание и разгибание рук.

15. И. п. — вис на гимнастической стенке спиной к ней. Поднимание ног до прямого угла.

Общеразвивающие упражнения с партнером

В упражнениях, выполняемых в парах, активная поддержка или сопротивление партнёра помогают решению задач общей силовой подготовки. Парные упражнения

применяются на занятиях, как в зале, так и на местности, где возможности использования специальных снарядов и оборудования ограничены. Упражнения в парах эмоциональны, они разнообразят занятия, вносят в них элемент состязаний. Но проводить их следует особенно четко и организованно. Желательно подбирать партнеров в соответствии с их полом, ростом, подготовленностью.

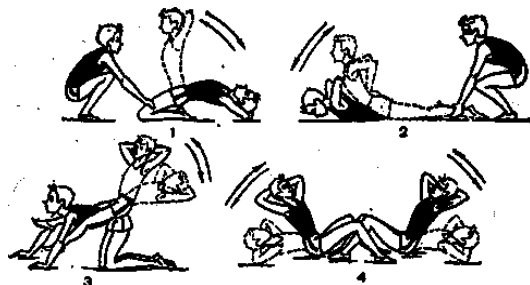


Рис. Общеразвивающие упражнения с партнером

1. И. п. – стоя спиной друг к другу с захватом под руки. Поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. И. п. – стоя на коленях, руки за головой (партнер прижимает колени упражняющегося к полу). Медленные наклоны назад возможно ниже (см. рис. 2.1).

3. И. п. – лежа на груди, руки на поясице ладонями вверх (партнер прижимает ноги упражняющегося к полу). Прогнуться, поднимая туловище вверх до отказа (см. рис. 2.2).

4. И. п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки поднять вверх. Поочередные медленные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

5. И. п. – сидя, руки за головой на спине партнера, закрепив стопы своих ног под его руками (партнер в положении стоя на коленях). Медленные наклоны назад (вариант упражнения: наклонившись назад, повороты туловища налево и направо) (см. рис. 2.3).

6. И. п. – стоя спиной друг к другу вплотную, руки вверх-кнаружи, ладони первого упираются в ладони второго. Первый опускает руки вниз, второй оказывает сопротивление.

7. И. п. – стоя ноги врозь, у первого руки за головой, второй захватив руки первого у лучезапястных суставов. Первый разгибает в стороны и сгибает руки, второй оказывает сопротивление.

8. Предыдущее упражнение, но у первого локти согнутых рук направлены вверх, он разгибает руки тоже вверх.

9. И. п. – стоя в наклоне вперед, руки назад ладонями вверх. Отведение прямых рук вверх. Партнер, стоя сзади, оказывает сопротивление.

10. И. п. – стоя спиной друг к другу вплотную, взявшись за руки (руки вверх). Наклоны влево и вправо, прижимаясь лопатками и ягодицами друг к другу.

11. И. п. – лежа боком на мате, руки за головой (партнер фиксирует бедра упражняющегося). Поднимание и опускание туловища.

12. И. п. – лежа на груди, руки за головой (партнер фиксирует бедра упражняющегося). Прогнуться, поднимая плечевой пояс возможно выше, и выполнять

повороты туловищем налево и направо.

13. И. п. — стоя спиной друг к другу вплотную с захватом под руки. Одновременные приседания, упираясь друг в друга спинами,

14. И. п. — присед в том же положении, что и в упражнении 13. Одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

15. И. п. — сидя лицом друг к другу, руки за головой, полусогнутые ноги одного зажаты между полусогнутыми ногами другого. Одновременные наклоны назад возможно ниже и возвращение в и. п. (вариант упражнения: наклонившись назад, повороты туловищем налево и направо) (см. рис. 2, 4).

Одиночные общеразвивающие упражнения с набивным мячом.

В одиночных общеразвивающих упражнениях набивной мяч применяется в качестве легкого отягощения. Вместо него можно использовать гантель или (при занятиях на местности) камень с ровными краями весом 1—2 кг.

1. И. п. — в приседе с опорой мячом о пол. Встать, поднимая мяч прямыми руками вверх, прогибаясь и отставляя одну ногу на носок назад.

2. И. п. — стоя, мяч в руках спереди. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

3. И. п. — стоя ноги врозь, руки с мячом сверху. Наклоны влево и вправо,

4. И. п. — то же, что в предыдущем упражнении. Наклоны вниз, направляя руки между ногами назад.

5. И. п. — стоя ноги врозь в наклоне вперед, руки с мячом вперед-вниз, голова между руками. Круговые движения туловищем.

6. И. п. — стоя, мяч в руках сзади. Наклоны назад, стараясь коснуться мячом пола.

7. И. п. — в приседе, мяч в руках сзади на уровне ягодиц. Встать, энергично посылая таз вперед.

8. И. п. — стоя ноги врозь, руки с мячом сверху. Круговые движения тазом, стараясь держать мяч неподвижно.

9. И. п. — сидя ноги врозь, руки с мячом сверху. Поочередные наклоны туловища вместе с руками к правой ноге, вперед, к левой ноге.

10. И. п. — сидя на гимнастической скамейке ноги врозь, руки с мячом впереди. Повороты налево и направо, удерживая мяч перед собой.

11. И. п. — стоя на коленях, мяч за головой. Наклонившись назад, повороты туловища налево и направо.

12. И. п. — лежа на спине, руки вытянуты, мяч касается пола за головой. Переходя в сед и, наклоняясь вперед, коснуться мячом стоп, вернуться в и. п.

13. И. п. — лежа на груди, мяч за головой. Прогнуться и выполнять покачивания плечевым поясом вверх-вниз.

14. И. п. — лежа на спине, руки с мячом вытянуты за головой. Движения прямыми руками до бедер и в и. п.

15. И. п. — стоя на коленях, мяч в руках сзади. Рывковые движения руками вверх «до отказа».

16. И. п. — стоя ноги врозь, мяч в руках спереди. Круговые движения руками в лицевой плоскости.

Общеразвивающие упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей

Во время выполнения упражнений в парах партнеры располагаются друг от друга на расстоянии 6—10 м при бросках мяча из положения стоя или 3—4 м при бросках из положения лежа, сидя, стоя на коленях. Большинство упражнений в положении стоя можно заменить аналогичными упражнениями в положении стоя на коленях (в последнем случае нагрузка, приходящаяся на мышцы туловища и рук, увеличивается). Выполняя бросок мяча руками, спортсмен не должен сдвигаться с места. Во всех упражнениях нужно добиваться активных и ритмичных движений туловищем, следить за расслаблением мышц. Упражнения дозируются по количеству бросков (пример задания: выполнить по 20 бросков) или по времени (пример задания: выполнять броски в течение 1 мин). В обоих случаях рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (примеры заданий: чья пара быстрее выполнит 40 бросков; чья пара сделает большее количество бросков в течение 30 с).

1. И. п. — стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

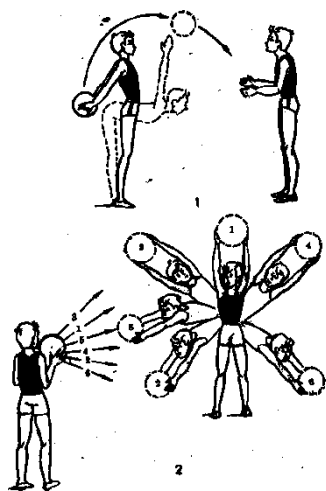


Рис. 3. общеразвивающие упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей

2. И. п. — то же, что в предыдущем упражнении. Бросок мяча двумя руками от груди (вариант упражнения: партнеры сближаются до расстояния 2 м и выполняют броски в одно касание).

3. И. п. — стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.

4. И. п. — стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.

5. И. п. — стоя ноги врозь, согнувшись, спиной к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками через голову назад, одновременно

выпрямляя туловище.

6. И. п. — стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади. Бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища (рис. 3, 1).

7. И. п. — стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч сверху в вытянутых руках. Бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища.

8. И. п. — стоя лицом к партнеру, мяч зажат между стопами. Бросок мяча ногами одновременно с прыжком вверх.

9. И. п. — стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках. Передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).

10. И. п. — сидя ноги врозь, лицом к партнеру, мяч сверху в вытянутых руках. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

11. И. п. — лежа на спине, ногами к партнеру, мяч в вытянутых руках и касается пола. Бросок мяча прямыми руками вперед одновременно с переходом в сед.

12. И. п. — стоя ноги врозь, лицом друг к другу. Первый выполняет серию бросков в строго заданные точки пространства около партнера, второй ловит мяч, не отрывая ног от пола, и возвращает его первому. Затем партнеры меняются ролями (см. рис. 3, 2),

13. И. п. — лежа на груди, мяч в вытянутых руках спереди партнер стоит сзади. Передача мяча вверх-назад партнеру прямыми руками одновременно с приподниманием и прогибанием туловища; партнер, приняв мяч, возвращает его упражняющемуся через сторону (по полу).

3.1.3. Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники основных способов плавания;

устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет детям ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды. Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами основных видов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «полоскание белья», «лодочка», «футбол», «пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка. Умение дышать и открывать глаза в воде, также является необходимой составляющей передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами плавания, как ныряние в длину и глубину.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп:

- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
- погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;
- всплывания и лежания на воде;
- выдохи в воду;
- скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой; ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды;

формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения

1. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.
1. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
2. Ходьба по дну бассейна без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
3. Ходьба приставными шагами (правым, левым боком) без помощи рук с переходом на бег.
4. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
5. Игра «Кто выше прыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
6. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
7. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
8. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
9. То же вперед спиной.
10. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
12. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

13. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
14. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
15. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
16. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
17. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
18. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями.
19. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо(ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
20. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением под воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воды и умыться лицо.
2. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за поручень или бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под резиновый круг или доску при передвижении по дну бассейна.
8. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
9. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера (либо сосчитать их руками), поднесенных к лицу.
10. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывание и лежание на воде

Задачи:

ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду.
2. То же, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись под воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду, руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно отпустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же и.п. несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду.

Задачи:

освоение навыка задержки дыхания на воде;
умение делать вдох – выдох с задержкой дыхания на воде;
освоение выдохов в воду.

Упражнения

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи – выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево;

10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

3.1.4. Скольжение

Задачи:

освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
умение вытягиваться вперед в направлении движения;
освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать вдох – выдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох – вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох – вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох – вдох.
15. То же на левом боку.

3.1.5. Учебные прыжки в воду

Задачи:

устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
подготовка к успешному освоению элементов плавания.

Упражнения

1. Сидя на бортике и упор одной рукой, по сигналу учителя спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и упор ногами в него, поднять руки вверх(голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же и.п. (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же и.п. согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед – вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

3.1.6. Упражнения для изучения техники простых видов плавания

3.1.6.1. Методика обучения плаванию способом кроль на груди

Способ кроль на груди является наиболее доступным и относительно легким в освоении. Продолжительность обучения зависит от поставленных задач, условий обучения и индивидуальной подготовленности обучаемых. Методика обучения способу кроль на груди основана на учете педагогических принципов, использовании средств и методов в обучении плаванию, общей схеме в обучении и этапах, описанных выше. Вместе с выполнением общеразвивающих и общеподготовительных упражнений по освоению с водой для изучения кроля на груди используются упражнения, которые объединяются по своей направленности в комплексы.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием на суше

1. И.п. — стоя руки вверх, голова между руками. Быстрый семенящий бег на месте, незначительно сгибая ноги в коленных суставах и не отрывая носки от пола.
2. И.п. — сидя на скамейке (или на краю бортика бассейна) с опорой руками сзади. Быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.
3. И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между руками). Прогнуться и, глядя на кисти рук, выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.
4. И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, голова опущена лицом вниз. Выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.
5. И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между руками). Выполнять попеременные движения ногами, во время движений ног повернуть голову лицом в сторону руки, вытянутой у бедра, сделать выдох–вдох, затем повернуть голову в и.п. и задержать дыхание, продолжая попеременные движения ногами.

При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы движения выполнялись почти прямыми и оптимально напряженными ногами от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде

1. И.п. — лежа на груди с опорой руками о бортик или дно бассейна (подбородок на поверхности воды). Быстрые попеременные движения ногами кролем.
2. И.п. — руки вперед ладонями вниз, голова между руками. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем.

3. И.п. — одна рука вперед, другая у бедра, голова между руками. В скольжении на груди — быстрые попеременные движения ногами кролем.
4. И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди — быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду.
5. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности.
6. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду через 2–4 удара ногами, пловец смотрит вперед.
7. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду, вдох с помощью поворота головы, раз в одну сторону, раз в другую.
8. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем на задержке дыхания, голова опущена в воду.
9. И.п. — на груди, с плавательной доской в одной руке, другая — вдоль туловища, прижата к бедру. Быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с поворотом головы в сторону прижатой к туловищу руки, выдох в воду.

Комплекс упражнения для обучения движениям руками и согласованию с дыханием на суше.

1. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения руками вперед («мельница вперед»).
2. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад (смотреть на кисть вытянутой вперед руки). Движения руками, как при кроле на груди.
3. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад. Растягивать резиновый амортизатор.
4. И.п. — стоя лицом к опоре (например, рейка гимнастической стенки), одна рука вперед ладонью вниз. Давление на опору (3–4 с) ладонью, держа кисть плоско и оптимально напряженно.
5. И.п. — стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, смотреть вниз–вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием.
6. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад. Движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием.

Комплекс упражнений для обучения движениям руками и согласованию с дыханием в воде.

1. И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), подбородок на поверхности воды, одна рука вперед, другая сзади, смотреть вперед. Движения руками, как при плавании кролем, с передвижением по дну (главным образом за счет гребков руками).
2. Предыдущее упражнение, но лицо опущено в воду (дыхание задержано на вдохе).
3. И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), руки опираются о колени, плечевой на поверхности воды, лицо опущено в воду. Дыхание, как при плавании кролем (поворот головы лицом в сторону — вдох, поворот головы лицом вниз — продолжительный выдох в воду).
4. И.п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками кролем на груди в скольжении после отталкивания от бортика или дна бассейна (сделать несколько движений).
5. Плавание с помощью движений руками кролем с надувным кругом или доской между бедрами.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений на суше

1. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.
2. И.п. — лежа на груди прогнувшись, руки согнуты в локтевых суставах, кисти прижаты к плечам. Движения локтями, как при плавании кролем на груди («плавание кролем на локтях»), в сочетании с попеременными движениями ногами в ритме шестиударного кроля.
3. И.п. — стоя в наклоне вперед, обе руки вытянуты вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля (на «раз–два–три» выполняется гребок, на очередные «раз–два–три» — движение руки «над водой»).
4. И.п. — стоя в наклоне вперед, обе руки вытянуты вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля, активный вдох в сторону «гребковой» руки.
5. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля в сочетании с дыханием.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде

1. И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.
2. Скольжение (одна рука вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и последующим присоединением движений руками кролем на груди (сделать три цикла движений).
3. Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания после отталкивания от бортика бассейна из и.п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Довести количество полных циклов движений до пяти.
4. Плавание кролем на задержке дыхания с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Повторить упражнение, но с гребками другой рукой.
5. И.п. — лежа на груди, доска в вытянутых руках, два гребка слева, два гребка справа, выдох в воду, вдох в сторону работающей руки.
6. Плавание кролем с попытками поворачивать голову в сторону и выполнять один вдох-выдох на два–три полных цикла движений рук. Постепенно перейти на один вдох–выдох на каждый полный цикл движений руками (в левую или правую стороны — по выбору ученика).

Комплекс упражнений по уточнению и закреплению техники

1. Плавание кролем на груди с помощью движений руками с надувным кругом или доской между бедрами.
2. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
3. И.п. — лежа на груди, одна рука вытянута вперед, другая прижата у бедра. Смена положения рук через 6–8 ударов ногами, вдох с помощью поворота головы в сторону или подъема вперед.
4. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки) — после 5–7 гребков поменять и.п. рук и т. д.
5. Плавание шестиударным и двухударным кролем с полной координацией движений с задержкой дыхания на входе (отрезки не более 12 м) и с обычным дыханием.

На начальном этапе следует индивидуально подходить к исправлению ошибок и соответственно корректировать в зависимости от этого набор упражнений.

3.1.6.2.Методика обучения плаванию способом кроль на спине.

Имитационные упражнения для обучения движениям ногами на суше в кроле на спине такие же, как и в кроле на груди.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде

1. И.п. — лежа на спине с опорой руками о бортик бассейна. Попеременные движения ногами кролем.
2. В скольжении на спине, руки у бедер — попеременные движения ногами кролем.
3. В скольжении на спине — одна рука вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами кролем.
4. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем с плавательной доской в вытянутых вперед руках (голова затылком у заднего края доски).

Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше

1. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Круговые движения руками назад («мельница назад»).
2. Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.
3. И.п. — лежа на спине на узкой скамейке, одна рука вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем на спине.
4. И.п. — лежа на спине на узкой скамейке, одна рука вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем на спине, в согласовании с дыханием.

Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде

1. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками до бедер (сделать два–три цикла движений).
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и 2–3 гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Усложнить упражнение: выполнять поочередно 2–3 гребка одной и 2–3 другой рукой.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем из и.п. — руки вытянуты за головой, 2 гребка левой, 2 гребка правой, 1 гребок одновременно 2 руками.
4. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и с надувным кругом или досочкой между бедрами.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений на суше

1. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками, как при плавании кролем на спине, с притопами ногами в ритме шестиударного кроля.
2. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками, как при плавании кролем на спине, с семенящим бегом на месте.
3. И.п. — руки вдоль туловища. Круговые движения рук, левая вперед, правая назад, с разворотом туловища. Выдох в момент встречи рук над головой, вдох — в положении их вдоль туловища.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде

1. Выполнить скольжение (одна рука вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и последующим присоединением движений руками кролем на спине (сделать 2–3 цикла движений).
2. И.п. — на спине, руки вытянуты за головой, ноги работают кролем, 2 гребка левой рукой, два гребка правой, один гребок двумя руками вместе.
3. И.п. — на спине, руки вытянуты за головой, ноги работают кролем, через каждые 6–8 ударов ногами правая рука делает гребок и фиксируется у бедра, далее возвращается в и.п., левая повторяет то же самое.

4. Плавание кролем на спине различных отрезков.

Комплекс упражнений по уточнению и закреплению техники движений

После того как ученики освоят при плавании на спине энергичный гребок почти прямой рукой и научатся проплывать не менее 50 м, следует переходить к освоению гребка рукой со сгибанием и разгибанием ее в локтевом суставе. При этом необходимо следить за:

- 1) оптимальной (на первых порах умеренной) степенью сгибания руки;
- 2) ее относительной жесткостью в локтевом суставе;
- 3) опережающим движением кисти по отношению к локтю.

Необходимо постепенно увеличивать так называемую глубину начала гребка (фаза захвата воды) и его окончания. На этом этапе обучения рекомендуются следующие упражнения.

На суше

1. И.п. — стоя спиной к стене на расстоянии 20–30 см от нее, одна рука вверх и касается стенки ребром ладони, другая вниз и касается стенки ладонью. Выполнять движения руками, как при плавании кролем на спине (со сгибанием их в локтевых суставах), одновременно отрывая кисти обеих рук от стенки во время «гребка» и движения «над водой» и вновь одновременно касаясь стенки ребром ладони одной руки в момент ее «входа в воду» и ладонью другой в момент завершения «гребка».
2. Предыдущее упражнение, но лежа на спине вдоль узкой скамейки.

В воде

1. Плавание кролем на спине с помощью движений руками с надувным кругом или доской между бедрами.
2. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра).
3. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение.
4. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно.
5. Плавание кролем на спине.

3.1.7. Игры на воде.

Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы. Так в игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира. В игре должны активно участвовать все обучающиеся. Игра должна служить средством эмоционального воздействия. В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки.

Игры для ознакомления со свойствами воды. Цель — помочь освоиться с сопротивлением в воде; способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде; учить детей свободно передвигаться в воде; приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях; упражнять в выполнении гребковых движений в воде; упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

«Делай как я»

Цель: знакомство с водой, освоение способов передвижения в воде, преодоление страха перед водой.

В игре могут участвовать от 4 до 15 детей одновременно, в зависимости от их умения плавать.

Инструкция. Играющие располагаются в одну шеренгу в воде вдоль торцевого бортика бассейна спиной к нему, педагог — на противоположной стороне. По команде шеренга детей начинает передвигаться в сторону ведущего, проныривая под разделителями дорожек и повторяя те движения, которые демонстрирует педагог (ходьба, бег, ходьба с наклоном вперед и попеременными гребками, прыжки и др.). Побеждает участник, допустивший наименьшее количество ошибок.

Методические указания. Подбор «команд» осуществляется дифференцированно, в зависимости от особенностей заболевания детей.

Игры с погружением в воду с головой. Цель — приучить детей действовать согласованно, не бояться брызг; научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

«Нырки»

Цель: ознакомление детей с водой. Количество игроков: 6—15.

Инвентарь: легкий яркий мяч.

Инструкция. В мелкой части бассейна поплаватками отмечается круг диаметром 5—6 м. В кругу размещаются дети, выполняющие роль нырков. За кругом — столько же охотников. Охотники перебрасывают друг другу мяч и неожиданно для нырков бросают мяч в круг, стараясь попасть в кого-нибудь из них. Единственное спасение для нырков — проворно погрузиться с головой под воду.

Методические указания. Каждое попадание мяча выводит нырка из круга. Игра проводится на время, через 5 м.

«Водолазы»

Цель: обучение детей погружению в воду и ориентированию под водой. Количество игроков: 6—8. Инвентарь: 10—15 цветных тарелочек или других тонущих предметов.

Инструкция. На дно неглубокого бассейна бросают яркие тарелочки, которые хорошо видны в воде. По сигналу дети ныряют и стараются набрать за определенное время (30 с) как можно больше тарелочек. Побеждает набравший наибольшее количество тарелочек.

Вариант. Можно разбрасывать по дну тарелочки разного цвета, тогда ныряльщики получают задание собрать тарелочки определенного цвета. Методические указания. Следует обратить особое внимание на обеспечение безопасности игроков.

Игры с выдохом в воду. Цель — способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Игры с открыванием глаз в воде. Цель — приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

Игры со скольжением и плаванием. Цель — способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде; совершенствовать умение скользить на груди; упражнять детей в скольжении и плавании кролем на груди и на спине; упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

«Буксиры»

Цель: обучение детей свободному передвижению в воде. В игре одновременно могут участвовать от 8 до 20 человек.

Инвентарь: яркие буйки (на якоре) по количеству соревнующихся команд.

Инструкция. Соревнуются несколько команд по 4—8 человек в каждой, с равным количеством девочек и мальчиков в командах. Дети заходят в воду по пояс и выстраиваются за линией старта парами — девочки, стоя сзади, держат мальчиков за пояс. Перед каждой командой, на расстоянии 10 м, устанавливают цветные буйки. По сигналу на старт выходят первые пары от каждой команды. Мальчики плывут, транспортируя девочек как на буксире. Девочки руками держатся за пояс плывущего, усиленно работая ногами. Обогнув буйки,

«буксиры» возвращаются назад и касанием руки посылают на старт следующую пару. Побеждает команда, первой закончившая дистанцию.

Методические указания. Игра-эстафета отличается большой интенсивностью, поэтому инструктору необходимо тщательно следить за соблюдением правил техники безопасности и состоянием детей.

«Цапли»

Задача — освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры : Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания : Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

«Мостик»

Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры: Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — «Кто быстрее?»); фиксировать данное положение по заданию педагога. Повторить 3—4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине.

Методические указания: Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом педагога или музыкальным сопровождением.

«Оттолкнись пятками»

Задача — освоение толчка, обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Описание игры: Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?».

Методические указания: До проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопу «клюшкой», а пальцы ног — «растопыркой». В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать «клюшкой», отталкиваться только пятками.

«Кузнечики»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры: Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания: Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

«Рыбаки и рыбки»

Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры: Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

Методические указания: Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непойманной.

«Пятнашки»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры: Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания: Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя.

Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

«Мяч в воздухе».

Задача — развитие ориентировки в воде.

Описание игры: Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду.

«Спрячься в воду».

Задача — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры: Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

Методические указания: По ходу игры темп вращения мяча меняется — от очень медленного к быстрому и очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

3.1.8. Комплекс игровых упражнений на суше.

Упражнение 1. Ходьба. Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи отведены назад, грудная клетка развернута. Проверить осанку перед зеркалом. Ходить обычно, затем на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Повторить все упражнения в ходьбе, меняя направление движения по комнате (залу). Следить за осанкой, правильным выполнением задания. Продолжительность ходьбы 30-60 секунд.

Упражнение 2. Куры. Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки — «крылья» и опустив голову. Произносят «тах — тах — тах», одновременно похлопывая себя по коленям — выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам — вдох. Повторить 3 -5 раз.

Упражнение 3. Самолет. Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху.. поднять голову вверх — вдох, стать прямо, опустить руки — пауза —выдох. Повторить 4 — 6 раз.

Упражнение 4. Насос. Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища наклоняться поочередно вправо, влево. Наклоняясь, выдох с произношением звука «с — с — с», выпрямляясь — вдох.

Упражнение 5. «Гном — великан». Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука «ш — ш — ш» («гном»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох («великан»). Ходьба по залу. Повторить 6 — 8 раз.

Упражнение 6. Подуем на плечо. Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой — подуть на плечо. Голова прямо — вдох. Голову направо — выдох. Голова прямо — вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо —

вдох носом. Поднять лицо вверх и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 3 – 5 раз.

Упражнение 7. Косарь. Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону (влево – назад). Вернуться в и.п. – вдох. Махом снова перевести руки в сторону (вправо – назад). Вернуться в и.п. – вдох. При отведении рук влево, вправо, произносить звук «зу – зу – зу». Повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 8. Лук. Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «ж – ж – ж» выдох. Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнение 9. Голова прямо, пятки вместе, носки врозь, в руках за плечами гимнастическая палка – «багаж». Ходить, не опуская головы, на носках. Дети повторяют за инструктором: «Да, багаж на этаж». Продолжительность 10 – 15 минут.

Упражнение 10. Дети стоят прямо, в руках гимнастическая палка – «багаж». По команде дети переводят палку из – за плеч через голову вперед и наклоняются, доставая палкой пол. При наклонах с выдохом произносить: «Багаж – саквояж – ж – ж – ж». Повторить 5 – 7 раз.

Упражнение 11. Дети стоят прямо, руки опущены. Повороты туловища с одновременным отведением руки и поворотом головы в ту же сторону. «Вправо – грязное белье». «Влево – чистое белье». Повторить 5 – 10 раз.

Упражнение 12. Приседания, колени разведены, руки касаются пола. При приседаниях произносить строки стихотворения: «В тазик мы воды нальем. И белье в нем простирнем. Все нальем. Простирнем». Повторить 5 – 10 раз.

Упражнение 13. Дети стоят, ноги на ширине плеч. Слегка наклониться вперед, плечи расслаблены (руки свободно «висят» впереди туловища). Делать маховые движения руками с поворотом туловища вправо и влево. Ритмично произносить «Буль –буль – буль... А теперь все сполоснем. Будет чистое белье. «Буль –буль –буль». Повторить 10 – 12 раз.

Упражнение 14. Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки прямые. Хлопки в ладоши перед собой, над головой и с поворотом туловища – справа и слева. Повторить 4 – 6 раз. При хлопках произносить: «Хлоп – хлоп – хлоп».

Упражнение 15. И.п. – стоя. Инструктор показывает движения, а дети за ним повторяют: поднимают руки вверх (вдох), затем, согнув их в локтях, кисти сжав в кулаки, с силой опускают вниз (выдох). Повторить 4 – 6 раз. Выбор игр, средств и методов зависят от степени ограничения подвижности ребенка, состоянием его интеллекта. Учитывается не паспортный, а истинный возраст, соответствующий развитию психики ребенка на данное время. Необходимо принимать во внимание заинтересованность, желание ребенка играть в ту или иную игру.

Целесообразно проводить игры под мелодичную, негромкую музыку в медленном и среднем темпе. Подвижные игры должны проводиться тренером-преподавателем, при этом

необходимо отслеживать реакцию ребенка, т.к. дозировать игры сложнее, чем физические упражнения, а помимо физической нагрузки игры несут и эмоциональную нагрузку. __

4.Техника безопасности.

Обеспечение безопасности при организации плавания с обучающимися включает

следующие правила:

- занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить совместную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения тренера-преподавателя;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время совместной образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого обучающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении совместной образовательной деятельности по плаванию;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности по плаванию;
- на занятиях поддерживать строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков и ныряний. Не разрешается детям толкать друг друга, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, подавать ложные сигналы о помощи, заплывать за пределы установленных границ.

Каждый обучающийся должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде тренера-преподавателя.

Правила прыжков в воду.

Спады (соскоки) в воду из приседа с низкого бортика выполняются в бассейне глубиной не менее 120 см, спады в воду из положения стоя в бассейне глубиной не менее 180 см, соскок в воду с высоты 1 м в рамках данной Программы не выполняются.

Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину:

- не толкать и не торопить друг друга;
- внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя.

Выполняются прыжки строго под наблюдением тренера-преподавателя и по его команде.

Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды. При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад. При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях. Внимательно слушать объяснение техники прыжка тренером-преподавателем.

Важность соблюдения тренером-преподавателем следующих правил и стратегий:

- Прежде чем проводить занятия, необходимо наладить контакт с ребенком при тесном взаимодействии с его родителями. Расспросить об интересах ребенка, установившемся способе общения с ним и использовать эти знания в процессе обучения.
- Знакомство, установление доверительных отношений между тренером и ребенком должно проходить через игровую деятельность.
- Занятия должны проводиться с учетом индивидуальности ребенка и особенностей его заболевания.
- Методика проведения занятий должна строго соответствовать дидактическим принципам: последовательность, постепенность, систематичность, наглядность, индивидуализация, всесторонность воздействия упражнений на организм.
- Упражнения должны быть легко выполнимыми и не сложнокоординированными.
- Одно упражнение необходимо отрабатывать многократно в течение длительного времени с постепенным увеличением скорости и продолжительности его выполнения.
- При объяснении заданий применять (при необходимости) наглядные средства: рисунки, карточки, схемы и т.п.
- Занятия должны проводиться в виде игр, вызывающих положительные эмоции.
- Задачи должны быть доступными для выполнения, чтобы занимающиеся могли получать удовольствие и радость от своих достижений.
- Задачи, поставленные на одном занятии, должны быть полностью реализованы.
- Успех водных упражнений также зависит от доступности и безопасности водной среды. Для детей с различными двигательными способностями пандусы, подъемники, лестницы и поручни помогут облегчить доступ к бассейну.
- На каждом обучающемся должны быть средства индивидуальной безопасности (надувные жилеты, круги, нарукавники).
- При необходимости использовать дополнительные вспомогательные плавательные средства (плавательные доски, круги, мячи, аквапалки (нудлы), ласты, моноласты).
- Никогда не оставлять ребенка в бассейне одного. Всегда находиться рядом с ним и в случае необходимости оказать помощь так быстро, чтобы ребенок не успел испугаться.
- Привлекать дополнительно обученный персонал и родителей для работы в качестве помощников.
- Необходимо следить за признаками усталости со стороны ребенка и давать ему возможность передохнуть во время занятия.
- Соблюдать общие требования мер безопасности при подготовке и проведении

водных занятий.

- Не допускать переохлаждения. При выходе из бассейна необходимо обернуть ребенка полотенцем.
- Температура воды в бассейне должна быть теплой, от 27 и выше.

Методами теоретической подготовки по технике безопасности являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме.

5. Критерии результативности и формы подведения итогов освоения образовательной программы

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам тестовых заданий) и психологической подготовленности обучающихся, позитивные отзывы учащихся и их родителей (законных представителей) о процессе обучения.

Одним из наиболее существенных показателей в реализации Программы является высокий уровень сформированности у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни, обучающийся регулярно посещают занятия, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки – визуальное наблюдение тренера-преподавателя.), наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками), знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильность состава обучающихся;
- уровень потенциальных возможностей обучающихся в плавании;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники плавания;
- состояние здоровья;
- динамика роста уровня специальной физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов нагрузок, предусмотренных программой подготовки по избранному виду спорта.

Диагностика плавательных умений и навыков.

Мониторинг плавательных способностей обучающихся проводится ежемесячно. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений. Промежуточные результаты диагностики фиксируются в протоколе. Нормативное задание считается выполненным при улучшении показателей.

Протокол диагностики промежуточных результатов

№.п.п	Фамилия, имя обуч-гося	Дата _____			Группа _____		
		Контрольные упражнения					
		1	2	3	4	5	6

1							
2							
3							

Итоговые тестовые задания

Общая физическая подготовка	
Броски набивного мяча 1кг 9в положении сидя, двумя руками)	
Поднимание туловища (из положения лежа на спине)	
Выкрут прямых рук вперед- назад	
Сила мышц брюшного пресса (удержание «уголка» у поре сидя)	
Прыжок в длину с места	
Челночный бег 3*10	
Специальная физическая подготовка	
Погружение под воду с продолжительным выдохом	
Погружение под воду с заданием поднять со дна бассейна 1,2 небольших предмета	
Скольжение на груди, руки за головой, без работы ног	
Скольжение на груди, руки за головой, без работы ног	
Скольжение на спине, руки за головой, с работой ног, с дыханием	
Плавание кролем на груди в полной координации ног без дыхания	
Плавание кроль на спине в полной координации	
Плавание любым способом без учета времени	
Спад с низкого бортика из положения сидя	
Соскок вниз ногами с бортика бассейна	

6. Материально-техническое обеспечение

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): бассейн, раздевалльные помещения, комнаты для хранения инвентаря и оборудования.

Инвентарь:

1. Плавательные доски.
2. Плавательные колобашки.
3. Страховочные шесты.
4. Гимнастические палки.
5. Скакалки.
6. Резиновые игрушки (для освоения ныряния).
7. Надувные круги разных размеров.
8. Нарукавники.
9. Очки для плавания.
10. Мячи разных размеров.

11. Обручи плавающие и с грузом.
12. Шест

7.Список используемой литературы:

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебник / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. — М. : Советский спорт, 2000.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — М. : Спорт, 2016.
3. Булгакова, Н. Ж. Плавание : учебник / Н. Ж. Булгакова. — М. : Физкультура и спорт, 2001.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2004.
5. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокина. — М. : Просвещение, 1978.
6. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие / В. И. Лях. — М. : АСТ, 1998.
7. Виленский, М. Я. Физическая культура. Методика преподавания : учеб. пособие / М. Я. Виленский, В. Ю. Горшков. — М. : КНОРУС, 2012.
8. Ковальчук, В. И. Первая помощь : учебное пособие / В. И. Ковальчук. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017.

Поурочное планирование

Примерное поурочное планирование на 84 занятия (2 раза в неделю по 45 минут) на период сентябрь–июнь для групповых занятий по АООП «Обучение плаванию» (дети 6–18 лет с ОВЗ по заключению ПМПК). Конкретные даты и темп прохождения могут корректироваться с учетом календаря, состава группы, медицинских допусков и динамики освоения.

Структура каждого занятия (рекомендуемо):

вводная часть на суше 5–10 мин (организация, ОРУ, инструктаж), основная часть в воде 30–35 мин, заключительная 3–5 мин (спокойное плавание/игра, дыхание, подведение итогов).

Уровневая адаптация заданий (в рамках группы):

А — с поддержкой/страховкой и средствами плавучести;

В — с опорой (доска/нудл), частично самостоятельно;

С — самостоятельно (усложнение: дистанция, координация, темп).

Поурочное планирование (84 занятия)

Сентябрь (8 занятий)

№	Тема и задачи занятия	Основное содержание (кратко)
1	Вводное. ТБ, правила бассейна. Входная диагностика	Инструктаж; вход/выход из воды; привыкание: ходьба, обливание, брызги; наблюдение уровня водной адаптации
2	Адаптация к воде: комфорт, доверие, контакт	Игры на мелководье; «мокрое лицо»; удержание у бортика; перемещения по воде с опорой
3	Дыхание: выдох в воду	«Пузыри» у бортика; выдох в воду через рот/нос; короткие погружения лица (А/В)
4	Погружение и всплытие (контролируемо)	Погружение до глаз/лица/головы по готовности; «поплавок» с поддержкой; правила самоконтроля
5	Плавучесть: «звёздочка» на груди/спине	Лежание на воде (А/В); расслабление; скольжение с поддержкой от бортика
6	Скольжение на груди. Отталкивание от бортика	«Стрела» у стенки; скольжение 2–5 м (А/В/С); упражнения на положение тела
7	Работа ног (кроль) с опорой	У бортика «частые ноги»; ноги кроль с доской 5–10 м; игры на закрепление
8	Закрепление: дыхание + скольжение + ноги (мини-контроль)	Проверка: выдох в воду, скольжение, базовые перемещения; индивидуальные рекомендации

Октябрь (8 занятий)

№	Тема и задачи занятия	Основное содержание (кратко)
9	Ноги кроль: устойчивый ритм	Ноги с доской 10–15 м; положение головы; выдох в воду на движении
10	Плавучесть на спине. Ноги кроль на спине	Лежание на спине (А/В); ноги на спине с доской/нудлом 5–10 м
11	Кроль: связь «выдох–движение»	Ноги кроль 10–15 м; упражнения «вдох над водой — выдох в воду»
12	Кроль: подготовка рук (на суше + в воде)	Имитация гребка; в воде: гребок одной рукой с поддержкой/доской

№	Тема и задачи занятия	Основное содержание (кратко)
13	Кроль: руки (поочередно) + ноги	«Одна рука/две руки» по готовности; доска между ног (В/С) для отработки рук
14	Кроль: первичная координация	3–6 гребков с ногами; короткие отрезки 5–10 м; отдых в положении «звёздочка»
15	Спина: руки (упрощенно) + ноги	Упражнения рук на спине (укороченная амплитуда); 5–10 м
16	Комбинирование: кроль/спина (короткие отрезки)	Чередование 5–10 м; игровые задания на ориентацию и дисциплину дорожки

Ноябрь (8 занятий)

№	Тема и задачи занятия	Основное содержание (кратко)
17	Кроль: поворот головы для вдоха (подготовка)	У бортика: вдох в сторону; скольжение с поворотом головы; 5–10 м (А/В/С)
18	Кроль: дыхание «в сторону» на движении	2–4 гребка + вдох; фиксация выдоха в воду; отрезки 10 м
19	Кроль: закрепление координации	10–15 м кроль (В/С); для А — ноги с доской + дыхание
20	Кроль: увеличение дистанции	15–20 м с паузами; контроль расслабления и безопасности
21	Промежуточный контроль №1	Проверка: адаптация/дыхание/скольжение/ноги; для подготовленных — кроль 10–25 м
22	Спина: координация рук и ног	Отталкивание «стрелой» на спине; 10–15 м (В/С)
23	Спина: устойчивое положение тела	Коррекция положения таза/головы; 10–20 м; задания на ровный темп
24	Закрепление (кроль+спина), игровые эстафеты	Чередование способов; простые эстафеты с доской/без; развитие коммуникативности

Декабрь (8 занятий)

№	Тема и задачи занятия	Основное содержание (кратко)
25	Брасс: ноги («лягушка») — знакомство	На суше постановка; в воде: ноги брасс с доской/у бортика 5–10 м
26	Брасс: ноги + скольжение	«Толчок—скольжение»; пауза; контроль дыхания (А/В/С)
27	Брасс: руки (элементы)	Упражнения рук у бортика/на месте; для В/С — руки с колобашкой
28	Брасс (элементы) или индивидуальная траектория	Для части группы — координация брасса; для остальных — закрепление кроля/спины
29	Поворот у бортика (упрощенно)	Подплывание—касание—остановка—отталкивание; правила разезда на дорожке
30	Старт/отталкивание (по допуску)	Отталкивание от стенки «стрела»; для подготовленных — старт из воды/с бортика (только при разрешении)
31	Выносливость: интервальная работа	Серии 4×10 м / 2×15–25 м по уровню;

№	Тема и задачи занятия	Основное содержание (кратко)
		восстановление через плавучесть на спине
32	Итог месяца: закрепление + мини-проверка	Повтор ключевых навыков; контроль безопасности; игровые задания

Январь (8 занятий)

№	Тема и задачи занятия	Основное содержание (кратко)
33	Вход после каникул: повтор ТБ и адаптация	Повтор правил; легкая нагрузка; дыхание/скольжение/ноги
34	Кроль: коррекция техники ног	Устранение «велосипеда», постановка стопы; 10–15 м с доской/без
35	Кроль: стабильное дыхание (2–3 гребка)	Серии коротких отрезков; индивидуальные подсказки; контроль выдоха
36	Кроль: увеличение объема	Интервалы 4×10–15 м или 2×25 м (по уровню)
37	Спина: техника (положение тела, руки)	Упражнения на баланс; 10–25 м; для А — с нудлом
38	Спина: развитие выносливости	Серии 4×10 м / 2×15–25 м; обучение отдыху на воде
39	Брасс/прикладные элементы (по возможностям)	Ноги брасс; скольжение; при необходимости — альтернативные упражнения (кроль ноги)
40	Комбинирование способов. Игра «маршрут»	Чередование кроль/спина; задания на ориентацию, дисциплину, взаимодействие

Февраль (8 занятий)

№	Тема и задачи занятия	Основное содержание (кратко)
41	Безопасность на воде: самоспасение (базово)	Умение держаться на воде; «звёздочка», перевороты грудь↔спина; сигнал тренеру
42	Промежуточный контроль №2	Проверка динамики: дыхание, скольжение, дистанция по уровню, уверенность в воде
43	Кроль: скоростные отрезки (по готовности)	6–8×5–10 м с отдыхом; отталкивание «стрела»; техника важнее скорости
44	Спина: скоростные отрезки (по готовности)	6–8×5–10 м; контроль прямолинейности; ориентиры на потолке/бортике
45	Повороты (закрепление)	Подплывание, касание, разворот/отталкивание (упрощенные варианты)
46	Контроль дыхания и погружения	Выдох в воду на движении; погружение с открыванием глаз (по переносимости); игры
47	Выносливость: круговая работа	«Станции»: ноги с доской, скольжение, 10–15 м плавание, отдых на спине
48	Командные игры/эстафеты	Эстафеты с доской/нудлом; развитие взаимодействия, соблюдение правил

Март (10 занятий)

№	Тема и задачи занятия	Основное содержание (кратко)
49	Кроль: «чувство воды» (упражнения)	Проводки, «сапожки», гребок с паузой;

№	Тема и задачи занятия	Основное содержание (кратко)
		улучшение опоры кистью/предплечьем (С)
50	Кроль: дистанция 25 м (по готовности)	Попытки 15–25 м; для А/В — частями с отдыхом, с опорой
51	Спина: дистанция 15–25 м	Серии на ровный темп; контроль положения тела
52	Спина: подплывание к бортику и разворот	Подплывание—касание—отталкивание; закрепление навыка безопасной остановки
53	Брасс: координация (при возможности)	«Руки—вдох—ноги—скольжение»; при трудностях — ноги брасс + дыхание
54	Прикладные упражнения и дисциплина дорожки	Обход препятствия (условно), старт по сигналу, соблюдение дистанции в группе
55	Отталкивание и скольжение (улучшение «стрелы»)	Работа над вытяжением корпуса; скольжение 3–7 м; для С — с переходом в плавание
56	Взаимоконтроль и обратная связь	Парные задания (под наблюдением тренера): «посчитай гребки», «держи линию»
57	Подготовка к контрольной дистанции	Интервалы 4×15–25 м (по уровню); обучение распределению усилий
58	Мини-контроль (техника/дистанция)	Фиксация индивидуальных достижений: комфорт, дыхание, дистанция, самоорганизация

Апрель (8 занятий)

№	Тема и задачи занятия	Основное содержание (кратко)
59	Кроль: индивидуальная коррекция	Исправление типовых ошибок; упражнения по уровню (А/В/С)
60	Спина: индивидуальная коррекция	Баланс, работа рук, прямолинейность; задания 10–25 м
61	Брасс/альтернативный способ: закрепление	Для освоивших — координация; для остальных — усиление базовых способов
62	Погружение/скольжение/ориентация (безопасно)	Упражнения на уверенность: погружение, выдох, скольжение; игры на внимание
63	Комбинированная работа (объем)	2×(кроль 15–25 м + спина 15–25 м) с отдыхом
64	Игровой урок на закрепление навыков	Подвижные игры в воде, командные задания, соблюдение правил
65	Прикладные навыки: «помоги себе/позови тренера»	Отработка безопасных действий: удержаться на воде, переворот на спину, сигнал
66	Спортивный праздник/контрольное занятие в форме игры	Эстафеты и задания по станциям, фиксация прогресса каждого обучающегося

Май (8 занятий)

№	Тема и задачи занятия	Основное содержание (кратко)
67	Кроль: закрепление на дистанции	Попытки 15–25 м; для С — техника и темп;

№	Тема и задачи занятия	Основное содержание (кратко)
		для А/В — фрагментами
68	Спина: закрепление на дистанции	15–25 м; обучение отдыху на воде между отрезками
69	Суммарный объем (по уровню)	«Набери метраж»: 50–150 м суммарно за занятие с паузами (индивидуально)
70	Повороты/отталкивание: доведение до автоматизма	Подплывание—касание—отталкивание; «стрела» с переходом в плавание
71	Выносливость и самоконтроль нагрузки	Интервалы; контроль самочувствия (дыхание, утомление), правила остановки
72	Эстафеты и командная работа	Соревновательные элементы без перегрузки; дисциплина старта/финиша
73	Индивидуальные цели: «мой лучший результат»	Выбор задания по силам (дистанция/способ); фиксация личного прогресса
74	Подготовка к итоговому контролю	Повтор ТБ, ключевых упражнений; «пробное» выполнение контрольных элементов

Июнь (10 занятий)

№	Тема и задачи занятия	Основное содержание (кратко)
75	Контрольные элементы (тренировочно)	«Пакет навыков»: выдох в воду, скольжение, удержание на воде, 10–25 м по уровню
76	Коррекция слабых мест (по результатам)	Индивидуальные задания: дыхание/ноги/координация/положение тела
77	Безопасное поведение на воде (итоговое повторение)	Правила бассейна и открытой воды (в рамках возраста); закрепление самоспасения
78	Выносливость: итоговый объем	Набор дистанции с отдыхом; обучение «плыть спокойно и уверенно»
79	Мини-соревнование/фестиваль группы	Старты по уровню (эстафеты, личные попытки); поддержка и корректная коммуникация
80	Техника: «красиво и экономично»	Упражнения на расслабление, вытяжение, ровное дыхание, длинное скольжение
81	Комбинирование способов (итог)	Чередование кроль/спина; для подготовленных — элементы поворота
82	Игровое закрепление и положительная мотивация	Игры на повтор навыков без перегруза; внимание к дисциплине и безопасности
83	Повтор перед итоговой аттестацией	Репетиция контрольных упражнений, индивидуальные подсказки
84	Итоговый контроль (годовой) и рекомендации	Оценка динамики (индивидуально): адаптация, дыхание, скольжение, дистанция; рекомендации на лето

