



*Михалюк
Владислав
Борисович*

*учитель физической
культуры*

*педагог
дополнительного
образования*

*высшая
квалификационная
категория*

*Отличник физической
культуры и спорта*

Мастер спорта России

*обладатель Золотого
значка ГПО*

**Дополнительная общеобразовательная программа
для детей с ограниченными возможностями здоровья
«Плавание»
(для детей от 7 до 15 лет; срок реализации программы 2 года)**

По оценкам экспертов ООН, инвалидность уже захватила 10% населения планеты.

В России в настоящее время 4,5 процента детей относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В связи с этим в современной политике нашего государства одной из первоочередных задач является решение проблемы интеграции людей с ОВЗ в общество и создание предпосылок к их полноценной и независимой жизни.

В решении поставленной задачи, относительно детей с ОВЗ, особую значимость приобретает проблема социальной адаптации не только ребенка, страдающего той или иной патологией, но и семьи, в которой он воспитывается, т. к. социальная изоляция отрицательно сказывается на развитии и самореализации личности человека.

На решение обозначенных проблем и направлена данная программа.

Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание» – это программа физкультурно-оздоровительной направленности.

Если для здорового человека занятия плаванием - средство активного развития и телесного самосовершенствования, то для детей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья и развития - это одно из основных средств устранения отклонений в их двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Занятия адаптивным плаванием - это, прежде всего, педагогический процесс по передаче и усвоению накопленного опыта взаимоотношений специалиста и «инвалида - лица, который имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость его социальной защиты».

Место адаптивного плавания в системе знаний определяется деятельностью специалиста в области использования закономерностей, свойств и явлений взаимоотношений человека и водной среды, обеспечивающей передачу и усвоение теоретических и практических знаний и умений в процессе формирования и совершенствования личности, с целью развития общественной и двигательной активности ребенка-инвалида.

Программа по плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности детей за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизацию для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Вода - уникальный тренажёр, в сравнении с ветром её сопротивляемость в 10-15 раз больше. Мышцы работают с максимальной нагрузкой, тело находится в горизонтальном положении, напоминая невесомость, разгружая кости и суставы. Человек не чувствует собственного веса, происходит разгрузка позвоночника, снижается асимметричная работа межпозвоночных мышц, что способствует выполнению движений, которые уменьшают давление на зоны роста тел позвонков. Цель каждого занятия - разумно разгрузить позвоночник, стабилизировать сколиозный процесс, нарастить и укрепить мышцы спины, рук, живота, сформировать "мышечный корсет", который не позволил бы заболеваниям опорно-двигательного аппарата прогрессировать.

Каждое движение преодолевает сопротивление воды, а это стимулирует крово- и лимфоток, укрепляет мышцы позвоночника и всего скелета, улучшается лёгочная вентиляция. Одновременно сознание фиксирует не болевые ощущения, а тонизирующую систему организма (заряд энергии). Хотя плавание является универсальным способом разностороннего влияния на организм человека, определенные ограничения есть и тут. Тренер не должен требовать от занимающихся достижения "олимпийских" спортивных высот, здесь есть элементы игры, но не соревнования. Строго подобранная нагрузка

дозировка индивидуально в зависимости от возраста, формы и степени тренированности мышечной системы, выносливости, состояния здоровья занимающихся. Занятия в воде не похожи на развлечения в аквапарке, дети по-настоящему работают и за 40-минут успевают выполнить определенный объем нагрузки и проплыть до 300 метров.

Энергозатраты при выполнении физических упражнений в воде превышают более чем в 2 раза, энергозатраты при выполнении таких же упражнений на воздухе. Поэтому плавание является предпочтительным средством оздоровления людей с избыточной массой тела.

Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, в несколько раз больше расходуется энергия. Все это в комплексе способствует достижению оптимального веса тела, оптимального соотношения в нем мышечной и жировой тканей. Вода оказывает стимулирующее, укрепляющее воздействие на центральную нервную систему, стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки.

Взвешенное состояние тела в воде разгружает опорно-двигательный аппарат от статической нагрузки и способствует правильному процессу физического формирования человека. Создаются условия для коррекции нарушений осанки, восстановления двигательных функций, утраченных вследствие травмы или болезни и для предупреждения их последствий. Горизонтальное положение тела при выполнении плавательных движений, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное тело содействуют притоку крови к сердцу, что в целом существенно облегчает его работу. Поэтому плавательные упражнения при соответствующей дозировке допустимы для лиц с ограниченными возможностями здоровья: ослабленным сердцем и могут использоваться как одно из средств укрепления и развития сердечно-сосудистой системы.

Систематические занятия плаванием способствуют воспитанию чувства коллективизма, сознательной дисциплины, организованности,

настойчивости, трудолюбия, смелости, силы воли и уверенности в своих силах.

Эмоциональное значение плавания заключается в снятии психологической и стрессовой напряженности, создании оптимистического настроения.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и умения оказывать помощь на воде.

Данная программа рассчитана на 36 учебных недель.

Учебная нагрузка: 1 год - 6 часов в неделю, 2 год – 6 часов в неделю.

На этап начальной подготовки принимаются все желающие, имеющие допуск врача. Наполняемость групп: НП-1 – до 15 человек; НП-2 – до 12 человек.

В конце года учащиеся сдают итоговые контрольные нормативы, которые прилагаются к программе.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 12 лет.

Срок реализации программы 2 года.

Минимальный возраст для начала занятий – 7 лет. Новички зачисляются в группы НП без предварительного отбора.

Учебная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Основными формами занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно-спортивном лагере.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций. Дополнительно даются задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы и просмотру спортивных программ.

В основу всего педагогического процесса положен принцип оздоровительной направленности.

Подтверждением успешности реализации данной дополнительной общеобразовательной программы являются следующие показатели:

- рост функциональных возможностей;
- успешная сдача контрольных нормативов.

По окончании каждого года обучения участники должны овладеть теоретическими и практическими навыками, изложенными в программе.

Формы контроля: промежуточная аттестация (1 полугодие) проходит в декабре; промежуточная (итоговая) аттестация проходит в мае, на которой учащиеся сдают контрольные нормативы.

Основу испытаний по плавательной подготовке составляет проплывание дистанций с оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Цель программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в физическом и нравственном совершенствовании,

Задачи:

- личностные - воспитание морально-этических и волевых качеств; формирование навыков здорового образа жизни;
- метапредметные - развитие потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности;
- предметные - приобретение детьми разносторонней физической подготовленности; овладение жизненно необходимыми навыками плавания.

Планируемые результаты

- личностные - становление спортивного характера;
- метапредметные – сформированная потребность в саморазвитии, самостоятельность, ответственность;
- предметные - овладение жизненно необходимыми навыками плавания; освоение техники всех способов плавания.

Содержание учебного плана групп 1-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство педагогами с учащимися. Краткая история учреждения, коллектива. Цель и задачи программы. Правила поведения учащихся в учреждении, на воде, в зале. Техника безопасности.

Практика. Подвижные игры. Экскурсия по учреждению.

Контроль: наблюдение.

Раздел 2. Освоение с водой. Изучение элементов техники плавания.

Теория: Физические свойства воды. Влияние воды на организм человека. Особенности дыхания в воде.

Практика: упражнениями специальной гимнастики пловца на суше. Упражнения на освоение с водой. Изучение элементов техники способов плавания. Учебные прыжки в воду. Подвижные игры.

Контроль: наблюдение.

Раздел 3. Изучение техники плавания кроль на груди и на спине

Теория: Способы плавания – кроль на груди и на спине. История развития. Техника плавания.

Практика: упражнениями специальной гимнастики пловца на суше. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине. Плавание ногами с включением рук. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. Учебные прыжки. Подвижные игры.

Контроль:

Раздел 4. Промежуточная аттестация (контрольное занятие)

Теория: правила выполнения контрольных упражнений.

Практика: выполнение контрольных упражнений.

Контроль: оценка выполнения контрольных упражнений.

Раздел 5. Изучение техники плавания дельфин

Теория: Способ плавания – дельфин. История развития. Техника плавания.

Практика: упражнениями специальной гимнастики пловца на суше. Плавание с помощью движений ногами дельфином. Плавание ногами с включением рук. Плавание кролем на груди и на спине. Учебные прыжки. Подвижные игры.

Контроль: наблюдение.

Раздел 6. Изучение техники плавания брасс

Теория: Способ плавания – дельфин. История развития. Техника плавания.

Практика: упражнениями специальной гимнастики пловца на суше. Плавание с помощью движений ногами брассом. Плавание ногами брассом с включением рук. Плавание кролем на груди и на спине, дельфином. Учебные прыжки. Подвижные игры.

Контроль: наблюдение.

Раздел 7. Контрольное занятие

Теория: правила выполнения нормативов.

Практика: проплывание ногами кроль на груди, на спине, дельфин – до 25 м., ноги брасс – до 15 м. Проплывание кролем на груди с задержкой дыхания – до 15 м.

Контроль: наблюдение.

Раздел 8. Плавание в полной координации всеми способами плавания

Теория: Спортивные способы плавания – особенности техники плавания в полной координации.

Практика: имитационные упражнения пловца на суше, различные виды ходьбы и бега. Плавание в полной координации способами кроль на груди,

на спине, дельфин, брасс. Повторное проплывание отрезков до 75 м. Учебные прыжки. Старты, повороты. Подвижные игры.

Контроль: наблюдение, опрос.

Раздел 9. Итоговая аттестация (заключительное занятие)

Теория: правила выполнения контрольных упражнений

Практика: 100 м комплексное плавание. Проплывание дистанции 25 м. всеми способами плавания с оценкой техники плавания, старта.

Контроль: оценка техники плавания, выполнения старта, поворотов.

Содержание учебного плана групп 2-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Встреча педагога с учащимися. Цель и задачи программы 2-го года обучения. Правила поведения учащихся в учреждении, на воде, в зале.

Техника безопасности.

Практика. Подвижные игры.

Контроль: наблюдение.

Раздел 2. Совершенствование техники плавания всеми способами плавания.

Изучение поворотов «кувырок», «маятник».

Теория: Особенности техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс. Технические особенности выполнения поворотов «кувырок», «маятник».

Практика: упражнения на развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости. Плавание всеми способами плавания по элементам, в полной координации. Плавание с помощью одних рук, одних

ног. Плавание на задержке дыхания. Совершенствование техники старта. Изучение поворотов «кувырок», «маятник».

Контроль: опрос, наблюдение.

Раздел 3. Промежуточная аттестация (контрольное занятие)

Теория: правила выполнения контрольных нормативов.

Практика: выполнение контрольных нормативов.

Контроль: оценка результатов выполнения нормативов.

Раздел 4. Совершенствование техники плавания всеми способами плавания, стартов и поворотов.

Теория: Особенности проплывания различных дистанций.

Практика: упражнения начальной спортивной тренировки. Плавание всеми способами плавания. Упражнения с различным положением рук. Плавание «на сцепление». Выполнение стартов и поворотов. Использование различных вариантов дыхания – на 3, 5, 7 гребков.

Контроль: опрос, наблюдение.

Раздел 5. Итоговая аттестация (заключительное занятие)

Теория: правила выполнения контрольных нормативов.

Практика: выполнение контрольных нормативов.

Контроль: оценка результатов выполнения нормативов.

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном

итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. Изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. Изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. Изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием
- движения руками с дыханием
- движения ногами и руками с дыханием
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на

каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна)
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации, плавание по элементам с поддержкой и без поддержки, плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Контрольные нормативы для групп 1-го года обучения

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 50м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-го года обучения:

- уметь проплыть дистанцию 200м
- совершенствовать технику плавания
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений
- имитационные упражнения пловца на суше

Основные тренировочные средства на воде:

- дыхательные упражнения
- плавание с избранным способом, дистанции 25-150м
- плавание с помощью движений с одними ногами или одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50м
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50м
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75м

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг., м.	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Челночный бег 3X10 м., с.	10,0	10,5
Плавательная подготовка		
Длина скольжения, м.	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы		
а) 25 м. с помощью одних ног	+	+
б) 25 м. в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 100 м.	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Контрольные нормативы для групп 2-го года обучения

Начальный уровень подготовленности – умение проплывать дистанцию 200м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплывать дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м)
- совершенствовать технику плавания

- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше

- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600м

- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100м

- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100м

- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150м

- дыхательные упражнения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг., м.	4,0	3,5
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Челночный бег 3X10 м., с.	9,5	10,0
Плавательная подготовка		
Плавание 200 м. (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 400 м. (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

• Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- плавательный бассейн (2 дорожки);
- плавательные доски для плавания с помощью одних ног, рук;
- малый зал (волейбольная площадка), шведская стенка, экспандер пловца (лыжника) на 1 – 2 резинки, набивные мячи 6 шт., маты 3 шт.; гимнастическая скамейка 2 шт.

Кадровое обеспечение – в реализации программы участвует 1 педагог дополнительного образования, имеющий опыт организации и проведения занятий в зале и на воде, умеющий плавать, владеющий навыками начального обучения плаванию и спецификой спортивной тренировки пловцов.

Методическое обеспечение:

- методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой;
- методы воспитания: поощрение, упражнение, стимулирование;
- формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая;
- формы организации учебного занятия: лекция, наблюдение, открытое занятие, практическое занятие, соревнование;
- педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающая технология;
- формы аттестации предназначены для определения уровня освоения программы на том или ином этапе её реализации. Формы аттестации учащихся указаны в учебном плане;
- алгоритм учебного занятия – тренировочные занятия по плаванию состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая

подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, подготовительные и имитационные упражнения. В основной части – решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние обучающихся и облегчает перенесение нагрузок. Завершает урок плавания подведение итогов.

-формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, отчет итоговый, соревнование;

-оценочные материалы - оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Критерии оценки представлены в разделе «Содержание программы».