Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

«Центр содействия семейному воспитанию № 6»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО |  | УТВЕРЖДАЮ |
| Решением Педагогического совета |  | Приказ 93/4 от 04.09.2018 |
| СПб ГБУ «Центр содействия семейному воспитанию №6» |  | Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Мусатова |
| Протокол № 1 от 04.09. 2018 г. |  |  |

**Дополнительная общеразвивающая оздоровительная программа,**

**адаптированная для обучающихся**

**с ограниченными возможностями здоровья.**

**« Оздоровительное плавание для**

**детей школьного возраста»**

Возраст детей: 7-17 лет

Срок реализации: 144 часа

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработчики: директор  СПб ГБУ «Центр содействия семейному воспитанию №6» Мусатова Е.В.,  зам. директора по УВР  Мичри Е.Б. |

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общие положения……………………………………………… 3
2. Пояснительная записка…………………………………………4
   1. Направленность……………………………………………..4
   2. Актуальность………………………………… …………….4
   3. Отличительные особенности…………………………….. 5
   4. Адресат……………………………………………………... 6
   5. Цель и задачи……………………………………................. 6
   6. Содержание программы…………………………………… 8
   7. Условия реализации программы…………………………..12
      * + Допуск и освобождение от занятий.
        + Режим занятий.
        + Требования по технике безопасности при

проведении занятий по плаванию.

* + - * Организация занятий.
      * Требования к администрации бассейна центра.
      * Требования к инструктору- методисту.
      * Требования к воспитанникам.
      * Меры безопасности.
  1. Планируемые результаты освоения программы…………..16

1. Учебный план…………………………………………………… 17
2. Календарный учебный график………………………………… 19
3. Оценочные и методические материалы……………………… 19
4. Использованная литература………………………………… 19
5. **Общие положения.**

Содержание Программы «Оздоровительное плавание для детей школьного возраста» основывается на нормативных документах, регламентирующих защиту физического и психического здоровья детей, а также учитывает федеральные государственные требования, региональные документы по школьному образованию. Среди них:

* Закон Российской Федерации от 24.07.98 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
* «Об утверждении СанПиН 2.4.990-00 « Гигиенические требования к устройству, содержанию, организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 01.11.2000г.).
* Статья 2 Закона Российской Федерации «Об образованииРоссийской Федерации», в которой среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека.
* Статья 51 Закона «Об образованииРоссийской Федерации» предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Образовательное учреждение в соответствии с существующим законодательством несёт ответственность за жизнь и здоровье обучающихся и воспитанников во время образовательного процесса.
* «Концепция модернизации российского образования», которая включает задачи по формированию ценностного ответственного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и обучения навыкам здорового образа жизни.
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам »
* Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства РФ №1726-р от 04 .09.2014 года.
* Распоряжение от 01.03.2017 года №617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ…»
* Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов, раздел «Плавание» /Авторы: д.п.н. В.И. Лях, к.п.н. А.А. Зданевич. - М., 2004.

1. **Пояснительная записка.**
   1. **Направленность**

Программа «Оздоровительное плавание для детей школьного возраста» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Физическое воспитание предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное физическое развитие. Одним из эффективных средств укрепления здоровья, гармонического развития и физического совершенствования человека является плавание. Дети, в силу специфических особенностей растущего организма, особенно чувствительны к физическому воздействию окружающей среды, в частности к плаванию. Пребывание в воде оказывает положительное воздействие на терморегуляцию организма ребенка. Проведение занятий по плаванию в воде с температурой 26-28о ведет к увеличению обмена веществ, выработке адекватной реакции организма на повышенную теплоотдачу. Это особенно полезно для улучшения защитных сил организма (Богина Т.Л., Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.). Проведенные во многих странах мира опросы свидетельствуют о том, что от 30 до 70% людей не могут воспользоваться благоприятным оздоровительным влиянием плавания, потому что не умеют плавать (Хохлов И.Н., Гаврилов Д.Н., Савенко М.А.).

Плавание, как средство физического воспитания имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков и укрепления здоровья детей, в том числе и детей с задержкой психического развития (ЗПР).

Поэтому в основе всех форм двигательной деятельности детей с ЗПР по обучению плаванию лежит игровой метод.

* 1. **Актуальность.**

Актуальность выбранной программы не подлежит сомнению, поскольку проблема сохранения и укрепления здоровья школьников, физического совершенствования, овладения физической культурой как частью общей культуры человека и остается весьма значимой в условиях модернизации российского образования. Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность предпосылки для самостоятельных занятий.

Поясняется *потребность* общества и детей в решении задач, которым посвящена программа, и *предпосылки* в решении этих задач. При этом следует учитывать, что программа дополнительного образования детей направлены на:

-создание условий для развития ребенка;

– обеспечение эмоционального благополучия учащегося;

– приобщение детей к общечеловеческим ценностям;

– профилактику асоциального поведения;

– укрепление психического и физического здоровья;

– взаимодействие педагога с учащимися.

Актуальность программы так же заключается в том, что она предполагает большую гибкость. Время освоения содержания программного материала строго индивидуально и зависит от особенностей психофизического состояния детей дошкольного возраста.

Особый акцент в программе «Оздоровительное плавание для детей школьного возраста» сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым воспитанником индивидуально, развивать его личностные качества, способствующие формированию у культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным

требованиям к организации образовательного процесса, в том числе и по физическому воспитанию.

В ходе обучения плаванию по Программе «Оздоровительное плавание для детей школьного возраста» детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Это дает возможность каждому ребенку относиться к обучению плаванию более сознательно и активно.

**Новизна** программы заключается в формирование у детей с помощью различных органов чувств представления о движении. В процессе обучения обязательно присутствует воспитание таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, сила воли. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося с учетом состояния его здоровья, развития интересов; дифференцировать знания, физические нагрузки, а также приемы педагогического действия.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной программы объясняется в интегративном подходе к реализации задач физического развития и здоровьесбережения учащихся, развитие способностей через индивидуализацию.

Использование в обучении плаванию разных видов деятельности, образно-игровых упражнений с разнообразным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц. В основу программы заложена идея гуманизации, воспитание всесторонне физического развитого человека. Освоение плаванием происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и их совершенствование.Дополнительная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения.

* 1. **Отличительные особенности.**

Отличительной особенностью данной программы «Оздоровительное плавание для детей школьного возраста» является то, что дети с ЗПР овладевают элементами плавания через игру. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определенному способу плавания. Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличить число повторов и повысить эмоциональность занятий. Отличительные особенности**:** интегрированный характер, практическая направленность. Предложены авторские упражнения, игры, построены с учетом возрастных особенностей.

На начальном этапе обучения плаванию закладывается фундамент двигательных умений и навыков, составляющих основу техники плавания. Подготовительные упражнения, используемые на этом этапе, помогают решить важнейшие проблемы, существующие в связи с передвижениями в воде. К их числу можно отнести такие: водобоязнь; дыхание; ориентировка в пространстве; неустойчивое положение тела; создание опоры в подвижной среде. Все подготовительные упражнения классифицируются на группы: элементарные передвижения в воде; погружения; всплывания и лежания; упражнения на дыхание; скольжения; опорные упражнения. Вместе с тем суть программы состоит не только в том, чтобы учащиеся имели разностороннее развитие познавательных способностей и умений в плавании, а в том, чтобы развитие не было связано с негативными ощущениями водной среды, последовательностью и преемственностью в обучении, а также овладения устойчивыми и закрепленными навыками и умениями.

При внедрении Программы обращаем внимание на трудности, которые могут возникнуть в процессе работы с учащимися на начальном этапе обучения:

1. В процессе обучения детей плаванию следует обратить внимание на следующие аспекты:

1.1 дети должны иметь опыт общения с водной средой (пространственные представления о бассейне);

* важно уделить внимание освоению детьми свойств водной среды (преодоление водобоязни);
* до начала занятия необходимо создать эмоциональный «заряд» (используя художественное слово или музыкальное сопровождение);

2.2 Терпеливое отношение в изучении новых движений (помочь детям в словесном контакте понять необходимость и правильность выполнения трудных упражнений) .

* 1. **Адресат.**

**П**рограмма «Оздоровительное плавание для детей школьного возраста» **ориентирована на обучение плаванию дошкольников и учащихся с ЗПР от 7-ми до 17-ти лет.**

* 1. **Цель и задачи.**

**Целью** программы «Оздоровительное плавание для детей школьного возраста» является создание для воспитанников Центра школьного возраста условий для закаливания, двигательной активности, содействие гармоническому физическому развитию детей, воспитание потребности в здоровом образе жизни, положительное отношение к регулярным занятиям спортом.

**Задачи:**

1. **Обучающие.**

- обучение детей удерживанию на воде и проплыванию дистанцию не менее 10 м способом кроль на груди и кроль на спине.

- продолжать учить детей разогреваться перед погружением в бассейн.

- учить детей выполнять глубокий вдох и задерживать дыхание в воде.

- учить добиваться естественного, непринужденного горизонтального положения тела ребенка на воде, ритмичных движений руками и ногами.

- учить формировать у детей чувство равновесия тела в воде и возможность статического плавания (без движения).

- учить детей движениям головы и дыханию при плавании «кролем» на груди, сочетая с движениями руками, чувствуя равновесие тела в воде.

- закреплять умения детей выполнять выдох в воду в медленном темпе.

- учить детей движениям ног, начиная с тазобедренного сустава.

- совершенствовать навыки учащихся в выполнении скольжения как основного элемента плавания.

- закреплять движения руками и ногами, умело сочетая их с вдохом и выдохом при плавании «кролем» на груди, на спине.

- обучать учащихся естественному, непринужденному горизонтальному положению тела на воде, ритмичным движениям руками и ногами.

- учить детей согласовывать работу рук и ног, делать движения расслабленными стопами вверх-вниз.

- совершенствовать умения детей в выполнении скольжения как основного элемента плавания.

1. **Развивающие.**

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников детского дома в ходе регулярного занятия оздоровительными плавательными процедурами, с учетом того, что относительная невесомость тела во время плавания, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. Наряду с этим важно, что вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание детей с ограниченными возможностями здоровья, а именно детей с задержкой психического развития соматогенного, церебрально-органического и конституционального генеза.

- повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы детей, укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение жизненной ёмкости лёгких детей, а также стимулирование состояния центральной нервной системы детей с минимальными мозговыми дисфункциями, стойкими энцефалопатическими расстройствами и т.п., характерными для детей с задержкой психического развития.

- применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию у воспитанников детского дома с ограниченными возможностями здоровья, правильной осанки, привитию им гигиенических навыков, закаливание организма каждого воспитанника, повышая сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

- развивать у учащихся навыки личной гигиены, необходимые для занятий в бассейне.

- развивать, расширять и уточнять представления детей о сопротивление воды.

1. **Воспитательные.**

- воспитание навыков дисциплинированности, смелости, решительности и находчивости у детей, которые формируются в условиях правильно организованных и регулярных занятий плаванием, а также во время соревнований по плаванию.

- воспитание формирования основ безопасности жизнедеятельности у воспитанников, умения вести себя в стандартноопасных и чрезвычайных ситуациях у водоемов, в процессе плавания и т.п.

- воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, закаливающим процедурам, правилам личной гигиены.

* 1. **Содержание программы.**

Занятия в плавательном бассейне.

**Цели:**

- формировать у учащихся навыки личной гигиены, необходимые для занятий в бассейне;

- расширять и уточнять представления детей о сопротивление воды;

- продолжать учить детей разогреваться перед погружением в бассейн;

- учить детей выполнять глубокий вдох и задерживать дыхание в воде;

- добиваться естественного, непринужденного горизонтального положения тела ребенка на воде, ритмичных движений руками и ногами;

- формировать у детей чувство равновесия тела в воде и возможность статического плавания (без движения);

- учить детей движениям головы и дыханию при плавании «кролем» на груди, сочетая с движениями руками, чувствуя равновесие тела в воде;

- закреплять умения детей выполнять выдох в воду в медленном темпе;

- учить детей движениям ног, начиная с тазобедренного сустава;

- совершенствовать навыки учащихся в выполнении скольжения как основного элемента плавания;

- закреплять движения руками и ногами, умело сочетая их с вдохом и выдохом при плавании «кролем» на груди, на спине;

- обучать учащихся естественному, непринужденному горизонтальному положению тела на воде, ритмичным движениям руками и ногами;

- учить детей согласовывать работу рук и ног, делать движения расслабленными стопами вверх-вниз;

- совершенствовать умения детей в выполнении скольжения как основного элемента плавания;

- совершенствовать учащихся в плавании на спине (следить за тем, чтобы руки при выполнении гребка сгибались в локтевых суставах, разгибались при его завершении);

- учить детей прыгать в чашу бассейна от его бортика с различных исходных положений;

- научить детей движениям ногами при плавании способом «брасс».

**Содержание.**

**Упражнения для погружения и всплытия.** Погружение в воду, выпрыгивание из воды. Работа ног и рук в сочетании с дыханием.

**Упражнения для дыхания.**Игры, уточняющие дыхание в воде. Упражнение на дыхание с поворотом головы вправо, влево. Упражнение на дыхание: стоя, наклонившись над водой, руки за спиной – выдох на воду; то же с поворотом головы вправо, влево; то же с работой рук (гребковые движения); то же, но с плавательной доской через всю длину бассейна. Упражнения на дыхание с поворотом головы, руки за спиной. Плавание с доской через бассейн (на счет раз-два голову приподнять – вдох, на счет три – шесть опустить лицо в воду – выдох).

**Упражнения для навыков скольжения в воде.** Упражнения в том, чтобы округлая спина ребенка плавала на поверхности воды. Упражнения на закрепление навыков скольжения по воде.

На груди: а) Скольжение на груди – отталкиваясь двумя ногами от дна; стоя одной ногой на дне, другую поставить на стенку бассейна – с доской; без доски; б) Скольжение на груди с различным положением рук.

На спине: Стоя ногами на дне спиной к воде и держась руками за бортик, прогнуться и лечь на воду; Лежание на спине с доской; Скольжение на спине.

**Упражнения для отработки техники движений.** Обучение движениям головы и дыханию при плавании «кролем» на груди, сочетая с движениями руками.

Лежа на груди у бортика, попеременные движения ногами.

**Упражнения для согласования работы рук, ног и дыхания.** Упражнения на закрепление умения выполнять выдох в воду в медленном темпе.

Плавание с доской, работая ногами, поочередно выполняя круговые движения руками, удерживая доску на поверхности воды.

Упражнения на обучение движениям ног, начиная с тазобедренного сустава, а не с коленного).

Упражнения на согласование движений рук и ног.

Упражнения на уточнение и закрепление движений рук и ног при плавании «кролем» на груди, на спине.

Отработка движений ногами при плавании способом «брасс».

**Упражнения для формирования техники движений ногами.** Отталкивание ногами от борта и скольжение без движений. Скольжение, выполнение скольжения с работой ног. Во время скольжения выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 3600.

Работа ногами, сидя на бортике (ноги в коленях не сгибать, носок оттянуть). Сидя на бортике бассейна, работа ногами, как при «брассе» (одновременно и симметрично подтянуть ноги, согнуть в коленях и тазобедренных суставах, подтянуть пятки к тазу, затем толчком назад в и.п. разогнуть ноги в стороны).

Положив руки на плавательную доску, оттолкнуться от дна и работать ногами «брассом».

Выполнение соскоков ногами вниз.

**Упражнения в полной координации**

Упражнения на уточнение естественного, непринужденного горизонтального положения тела на воде, ритмичных движений руками и ногами. Плавание на спине (следить за тем, чтобы руки при выполнении гребка сгибались в локтевых суставах, разгибались при его завершении). Плавание «кролем» на груди. Прыжки в воду с бортика бассейна из положения, сидя вниз ногами и др.

**Игры в воде**: «Байдарка» (на глубине по пояс, слегка наклонить туловище вперед, передвижение 5-10 метров, помогая себе поочередными гребками рук), «Борьба за мяч», «Будь внимательным», «Водолазы», «Гусиный шаг» (передвижение по дну на согнутых ногах, касаясь грудью поверхности воды, руки на коленях), «Звездочка», «Искатели жемчуга», «Караси и карпы», «Конкурс поплавков», «Кто быстрее спрячется под воду», «Кто выше» (присесть, оттолкнуться и выпрыгнуть как можно выше из воды. То же с поворотами направо, налево, кругом), «Кто дальше?», «Кто дольше пролежит», «Кто сделает?», «Кузнечики», «Медуза», «Мельница», «Море волнуется» (дети строятся в шеренгу по одному лицом к преподавателю. По его команде «море волнуется!» - они расходятся, выполняя произвольные движения руками. По команде «На море тихо» - играющие быстро занимают исходное положение. Опоздавший ученик получает штрафное очко),«Морская звездочка», «Мотор», «Мы – пловцы» (передвижение по дну, наклонившись вперед, руки вверх, кисти соединены, подбородок на поверхности воды),«Невод» (передвижение по дну, взявшись за руки), «Переправа», «Плаваем с доской через бассейн», «Поезд в тоннель», «Поплавок», «Пролезь в круг», «Прыгни в воду» (из различных исходных положений: стоя спиной к воде, с разведением ног в стороны и последующим их выпрямлением и.т.д.), «Пузыри», «Рыбы и сеть» (Все дети, кроме двух входящих, разбегаются. Входящие, держась за руки, стараются поймать кого-нибудь из играющих. Для этого можно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними сеть. Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы),«Салки с мячом», «Свободное купание и плавание», «Солдатик», «Стрелочка», «Утки-нырки», «Футбол» (в кругу, взявшись за руки, выполнить поочередно махи ногами назад и вперед),«Чье звено скорее соберется» и другие игры.

**Методические рекомендации.**

**Обучение плаванию способом кроль на спине.**

Начинается с разучивания движений ногами как при плавании на спине. Движения ногами в воде на месте, изменяя исходное положение:

а) Сидя на бортике, руки в упоре сзади.

б) Лежа в воде на спине с опорой руками о бортик (хват сверху).

* 1. Необходимо следить, чтобы стопы и колени занимающихся не показывались на поверхности воды. Эта ошибка возникает при излишнем сгибании коленей. Нельзя допускать также большой амплитуды движения ног.
* Плавание ногами на спине с плавательной доской. Лежа на спине, держа двумя руками доску, прижатую к груди, работать ногами. По мере освоения изменяется положение плавательной доски – за головой; над тазом, над коленями.
* Плавание ногами на спине без подвижной опоры:

а) Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль тела. Выполнять движения ногами.

б) С различным положением рук.

в) Плавание ногами на спине – руки «стрелочкой».

* 1. Если у занимающегося не достаточна подвижность в плечевых суставах, наблюдается неполное разгибание плеч, руки при правильном расположении тела зависают над водой, притапливая голову. Для таких учеников можно рекомендовать выполнять упражнение с вытянутой вперёд только одной рукой, добиваясь такого расположения туловища, при котором бы вся рука, расположена впереди, была в воде.
  2. Движение ногами на спине считается освоенным тогда, когда зажимающиеся без особого напряжения, могут плыть, работая одними ногами с вытянутыми за голову и лежащими на поверхности воды руками.

Разучивание движение руками как при плавании способом кроль на спине.

* Плавание на спине, одной рукой держа плавательную доску, другой выполняя подготовительное и гребковое движения:

а) Сначала одной рукой, затем другой рукой.

б) С поочередным движением рук, перехватывая доску из одной руки в другую (при перехвате доски из одной руки в другую кисти рук должны задерживаться на ней некоторое время, которое соответствует времени нечёткого количества удара ног. Это создаёт условие для последующего формирования шести ударного согласования движений рук и ног).

* Плавание на спине с раздельными, затем поочередными движениями рук без подвижной опоры. Изменять исходное положение рук – вдоль тела; руки «стрелкой».
* Плавание на спине с одновременными движениями двух рук – на счет, изменяя исходное положение рук.
* Плавание на спине с полуслитным согласованием движений руками, исходное положение рук – одна рука вверху, другая вдоль тела:

- с согласованием 1 : 6 – на шесть ударов ногами один полуцикл движений руками.

* Плавание на спине со слитным согласованием движений руками.
* Плавание на спине в полной координации с согласованием движений рук, ног и дыхания.

**Обучение плаванию способом кроль на груди.**

* Исходное положение – сидя на бортике руки в упоре сзади. Попеременные движения прямыми ногами. Стопы ног могут касаться поверхности воды и поднимать брызги при соприкосновении с ней (ноги не сгибать носки оттянуты).
* Исходное положение – лежа в воде на груди держась за бортик двумя руками согнутыми в локтях, локти упираются в бортик. Движение ногами кролем выполняется с выдохом в воду. Движение ногами попеременные и частые.
* Исходное положение – лежа в воде на груди, держась за бортик прямыми руками. Попеременные движения ногами (носок оттянут) выполняется с выдохом в воду.
* Держась руками за ближнюю сторону доски, руки прямые выполнять движения ногами кролем с выдохом в воду.
* Исходное положение – руки на доске. Выполнять движение ногами кролем, вдох, выдох в воду опуская голову.
* Держась одной рукой за середину ближней стороной воды, другая рука прижата выполнять движение ног кролем с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки. Положение рук и направление вдоха чередовать в правую и в левую сторону.
* Исходное положение – одна рука вытянута, друга прижата. Выполнять движение ног кролем с поворотом головы и плеч для вдоха в сторону прижатой руки. Во время поворота головы рекомендовать занимающимся, усилить работу ногами. Положение рук и направление вдоха необходимо чередовать в правую и в левую сторону.
* Исходное положение – одна рука вытянута вверх, другая вдоль туловища, работая ногами кролем, выполняем вдох в сторону и выдох в воду.
* Отталкиваясь от бортика бассейна, выполнив скольжение, начинать движения ногами кролем, не поворачивая головы для вдоха, делать грибковые движения одной и другой рукой попеременно.
* Исходное положение – руки «стрелочкой» - движения одной рукой с дыханием.
* Исходное положение – то же, раздельно-попеременные движения руками с дыханием – на каждый гребок с паузой; через два гребка.
* Исходное положение – одна рука вытянута вверх, другая вдоль туловища – на шесть движений ногами один полуцикл движений руками с дыханием.
* Плавание со слитным согласованием движений рук и дыханием – под одну руку; через три гребка.
* Плавание кролем на груди в полной координации.
* Освоение техники стартов и поворотов.
  1. **Условия реализации программы.**
     + - ДОПУСК И ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАНЯТИЙ.

Допуск учащихся к занятиям оздоровительному плаванием на весь период обучения оформляется врачом детского дома или поликлиники.

Временное освобождение учащихся от занятий, начало или возобновление их после болезни проходит только с разрешения врача и оформляется справкой.

На основании справок врачей об освобождении от занятий, преподавателем производится исправление пропущенных занятий по болезни, после чего справки сдаются в медицинский кабинет бассейна.

Списки с допуском учащихся к занятиям плаванием хранятся в контроле, в течение всего периода обучения, и является основанием для прохода учащихся в бассейн.

* + - * РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию два раза в неделю для каждого ребенка. Продолжительность занятия - 1час.

Основными формами организации оздоровительного плаванию являются групповые и индивидуальные занятия.

* Основными группами по оздоровительному плаванию являются группы школьного возраста
* Планирование занятий производится учебной частью детского дома
* Курс по оздоровительному плаванию школьников с ЗПР

(рассчитан на 144 занятия)

Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Занятие начинается на суше (спортивный зал), продолжается в бассейне и заканчивается снова на суше.

Занятия проводятся в малом и большом бассейнах. До тех пор, пока обучающиеся не научатся проплывать дистанцию 10 метров, занятия в большом бассейне проводятся на мелкой части.

**Подготовительная часть** занятия включает в себя:

Элементы строевых упражнений, краткое объяснение задач, порядка проведения занятия и некоторые теоретические сведения, выполнение общеразвивающих и имитационных упражнений.

**Основная часть** занятия посвящается:

изучению новых упражнений в воде, закреплению приобретенных умений и навыков на предыдущих занятиях

В **заключительной части** занятия планируется упражнения.направленные на оптимизацию функционального состояния занимающихся, малой интенсивности (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц и др.). Подводятся итоги занятий.

Программа «Оздоровительное плавание для детей школьного возраста» реализуется на основе межпредметных связей с занятиями по физической культуре, основами валеологии, основами безопасности жизнедеятельности.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступный им форме.

* + - * ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ.

Для выполнения поставленных задач, чтобы занятия по оздоровительному плаванию стали безопасными для занимающихся, необходимо соблюдать определенные требования как, инструктору-методисту по плаванию, так и обучающимся.

* + - * ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ.

Ответственность за организацию и проведение занятий, соблюдение  
правил техники безопасности возлагается на администрацию  
детского дома, инструктора по плаванию, медицинского работника учреждения. Занятия плаванием проводятся в форме игрового и тренировочного занятия в зале бассейна и непосредственно в плавательном бассейне.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по плаванию дошкольников с ограниченными возможностями здоровья, должен быть сделан на стойкой мотивации к занятиям плаванием и динамике их физических возможностей.

* + - * ТРЕБОВАНИЯ К АДМИНИСТРАЦИИ БАССЕЙНА ЦЕНТРА.

Подготовить спортивную базу, инвентарь, расписание занятий и преподавательский штат для безопасного проведения занятий.

* + - * ТРЕБОВАНИЯ К ИНСТРУКТОРУ-МЕТОДИСТУ ПО ПЛАВАНИЮ.

Инструктор-методист по плаванию обязан:

1. Не допускать к занятиям воспитанников, которые не имеют разрешения врача.
2. На первом же занятии ознакомить воспитанников с правилами поведения в бассейне и требованиями по технике безопасности.
3. Следить, чтобы функциональная нагрузка на занятии не была чрезмерной для воспитанников. Не допускать переутомления, особенно на воде.
4. Подготовить место и инвентарь для проведения занятий и организовать необходимую страховку при выполнении упражнений.
5. До начала занятий на воде получить информацию у медицинской службы о состоянии и качестве воды.
6. Перед началом и концом занятий произвести расчет группы.
7. Назначить дежурных по группе, которые следят за чистотой мытья в душе и дисциплиной в раздевалках.
8. Постоянно контролировать поведение воспитанников в раздевалках и душевых.
9. Проводя занятия, выбрать место, откуда видна вся группа.
10. Держать под контролем всю группу, занимаясь индивидуально с одним учеником.
11. Не отвлекаться разговорами с кем-либо во время занятий и не покидать чашу бассейна по любой причине пока не закончиться занятие.
12. По окончании занятия проверить в душе и раздевалках, чтобы воспитанников не задержались и покинуть бассейн только тогда, когда все воспитанников уйдут из раздевалок и через контроль вернуться в вестибюль на попечение учителя физкультуры, воспитателя.

З А П Р Е Щ А Е Т С Я:

1. Оставлять воспитанников одних без преподавателя в зале и чаше бассейна.
2. Проводить занятия без ознакомления воспитанников с требованиями по технике безопасности.
3. Допускать к занятиям на воде воспитанников без разрешения врача.
4. Приступать к обучению без предварительной проверки плавательной подготовки воспитанников.
5. Проводить опасные игры на воде.
6. Нарушать правила внутреннего распорядка бассейна и техники безопасности на воде.
7. Разрешать прыжки вниз головой на мелкой части бассейна.
8. Проводить занятия без подручных средств (шест, закругленная металлическая палка).
   * + - ТРЕБОВАНИЯ К ВОСПИТАННИКАМ.

Воспитанникам З А П Р Е Щ А Е Т С Я:

1. Заниматься без разрешения врача.
2. Проходить через контроль бассейна без инструктора-методиста по плаванию
3. Бегать, шалить, играть во всех помещениях бассейна, особенно в чаше и душевых (вне организованного преподавателем занятия).
4. Толкать товарищей где-либо (душ, бортик бассейна, тумбочка).
5. Лазать по спортивным снарядам в зале без разрешения инструктора-методиста по плаванию
6. Жевать жвачку в стенах бассейна, особенно во время занятий.
7. Халатно пользоваться душем (не стоять под душем во время открывания и закрывания кранов, не оставлять горячую воду, уходя из душа).
8. Прыгать в воду без команды инструктора-методиста по плаванию
9. Заплывать на глубокую часть бассейна без разрешения инструктора-методиста по плаванию
10. Нырять на мелкой части бассейна.
11. Цепляться за товарища как во время занятий, так и в свободном плавании.
12. Играть в опасные игры, связанные с пребыванием под водой.
    * + - МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ.

Помещение раздевалки, зала и плавательного бассейна должно соответствовать ПУЭ и СанПиН 2.4.1.2660-10.

Перед началом эксплуатации необходимо:

* изучить эксплуатационную документацию на используемому в бассейне и для его эксплуатации оборудование;
* проверить внешнее состояние шнура питания и приборов: если обнаружены повреждения, то прибор к эксплуатации в помещение бассейна не допускается;
* проверить исправность оборудования включением: оборудование должно работать в соответствии с указаниями в эксплуатационных документах.

При использовании оборудования в зале плавательного бассейна, в раздевалке и других помещениях следует руководствоваться указаниями, изложенными в эксплуатационных документах.

Включение и отключение оборудования производится лицами не моложе 18 лет. Выполнять указанные операции детям категорически запрещается.

В период всего пребывания в зале бассейна и в плавательном бассейне дети должны постоянно находиться под наблюдением взрослых.

**8.Планируемые результаты освоения программы**.

* + **Личностные:** формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни; формирование мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.
  + **Метапредметные**: умение самостоятельно определять цели; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; владение навыками познавательной деятельности; способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий; воспитание общей культуры поведения, воли, трудолюбия, ответственности, целеустремленности.
  + **Предметные**: развитие способности к непрерывному самообразованию; развитие индивидуальных способностей учащихся, готовность и способность к саморазвитию; развитие общей культуры учащихся; овладение систематическими знаниями и приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности.

**Ожидаемый результат по программе:**

* укрепления здоровья детей с ЗПР различного генеза;
* формирование гигиенических навыков у детей;
* овладение детьми умением держаться на воде;
* овладение навыков самостоятельного плавание в бассейне, проплыть дистанцию не менее 10 м. способом кроль на груди и кроль на спине;
* совершенствовании в выполнении различных способов плавания;
* формирование представлений детей о здоровье м здоровом образе жизни у детей с ЗПР в различных возрастах, исходя из требований «Программы обучения учащихся с ЗПР».

**Формы поведения итогов -** это организация итоговых занятия в конце года, физкультурно-оздоровительных праздников, досугов, подвижные игры на воде, эстафеты.

**III. Учебный план.**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы и темы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 4 | Общеразвивающие и специальные упражнения. | 12 | 3 | 9 |
| 5 | Упражнения для освоения с водной средой. | 4 | 1 | 3 |
| 6 | Изучение техники плавания способом кроль на груди. | 12 | 3 | 9 |
| 7 | Изучение техники плавания способом кроль на спине | 12 | 3 | 9 |
| 8 | Изучение техники плавания способом брасс. | 12 | 3 | 9 |
| 9 | Игры в воде | 10 | 2,5 | 7,5 |
| 10 | Свободное плавание | 4 | 1 | 3 |
|  | Соревнования Центр 6,7,8,15 | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 11 | Праздник Нептуна | 2 | 0,5 | 1,5 |
|  | Итого: | 72ч | 18 | 54 |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы и темы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 4 | Общеразвивающие и специальные упражнения. | 12 | 3 | 9 |
| 5 | Упражнения для освоения с водной средой. Упражнение на дыхание | 4 | 1 | 3 |
| 6 | Изучение техники плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на груди:(повторение, закрепление, совершенствование) | 12 | 3 | 9 |
| 7 | Изучение техники плавания способом кроль на спине. Техника плавания способом кроль на спине:(повторение, закрепление, совершенствование) | 12 | 3 | 9 |
| 8 | Изучение техники плавания способом брасс. Техника плавания способом брасс:(повторение, закрепление, совершенствование) | 12 | 3 | 9 |
| 9 | Игры в воде | 10 | 2,5 | 7,5 |
| 10 | Свободное плавание | 4 | 1 | 3 |
|  | Соревнования Центр 6,7,8,15 | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 11 | Праздник на воде | 2 | 0,5 | 1,5 |
|  | Итого: | 72ч | 18 | 54 |

1. **Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| сентябрь | май | 36 | 36 | 2 раз в неделю по 60 мин. |

**V.Оценочные и методическиематериалы.**

**1. Используемые при реализации программы материалы:**

- рассказ, беседа, показ техники плавания на примере старших детей;

- видео и фотоматериалы;

- презентации.

**2. Оценочные материалы.**

Способы проверки результатов.

В процессе обучения учащихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

* Текущие (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);

Текущие результаты отслеживаются педагогом в процессе обучения на основании конкретных результатов практической деятельности. В процессе практической деятельности педагог постоянно поправляет ошибки, высказывает свое одобрение успехам учащихся.

* Итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Проводятся соревнования по плаванию среди воспитанников центра, праздники, а также ребята участвуют в соревнованиях районного и городского масштаба.

**VI.Использованнаялитература.**

1. Викулов А.Д. Плавание. – СПб.: Владос – Пресс, 2004.
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: Детство-пресс, 2003.
3. Ерофеев Л.М. Учитесь плавать. – Л.: Лениздат, 1978.
4. Изаак С.И., Лобанова Ю.О. Влияние типов конституции на обучение плаванию детей дошкольного возраста. Методическое пособие. - Астрахань, 2005.
5. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М, «Олимпия – Пресс», 2006.
6. Козлов, А.В. Литвинов А.А. Обучение спортивным способам плавания. – СПб.:СПбГУФК им П.Ф. Лесгафта, 2006.
7. Лобанова Ю.О., Дрыгина Л.А. Морфофункциональные показатели и развитие моторики детей младшего школьного возраста различных конституциональных типов: Сборник научных статей «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики». - Ставрополь, 2006.- С. 199.
8. Лях В. И  Зданевич А. А.  Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы. – М.: Просвещение, 1996.
9. Матвеев. Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
10. Методические рекомендации по организации обучения плаванию детей дошкольного возраста. – М.: НИИ дошкольного воспитания АПН СССР, 1987.
11. Осокина Т.И. Как учить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985.
12. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1983.
13. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития. Под ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой.- СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряева, 2010.
14. Плавание. Программа для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2004.