
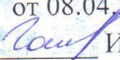
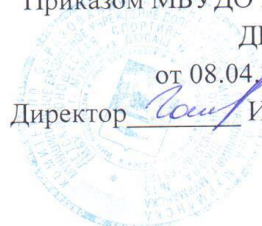


**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА**

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования г. Мурманска  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА № 15**

Принята  
на педагогическом совете  
МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15  
Протокол от 08.04.2021 № 5  
Председатель  С.Л. Алексеева

Утверждена  
Приказом МБУДО г. Мурманска  
ДЮСАШ № 15  
от 08.04.2021 № 01-30  
Директор  И.Ю.Горохова



**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ОСНОВЫ ПЛАВАНИЯ»**

Возраст обучающихся: 8- 18 лет

Срок реализации: 3 года

Составители:  
Павликова Л.И.,  
тренер-преподаватель МБУДО  
г. Мурманска ДЮСАШ № 15.  
Мешкова О.В.,  
тренер-преподаватель МБУДО  
г. Мурманска ДЮСАШ № 15.

Мурманск  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

в соответствии с:

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

### **Уровень сложности программы.**

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

### **Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

Программа обеспечивает социализацию детей с ОВЗ, дает им качественное образование и формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности. Благодаря программе они получают возможность удовлетворения потребности в занятиях плаванием. Занятия

данной категории плаванием, участие в различных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращая веру в собственные силы. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс реабилитации и социальной адаптации. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции детей с ограниченными возможностями здоровья, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

**Новизна программы:**

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

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

**Задачи.**

**Обучающие:**

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

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, приобщение к культуре здорового и безопасного образа жизни;
- развитие у занимающихся физических качеств;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- профилактика и предупреждение вторичных отклонений.

**Воспитательные:**

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

**Отличительная особенность данной программы.** Данная программа по плаванию ориентирована на детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Занятия проводятся с сопровождающим в воде.

**Сроки реализации программы** – 3 года.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной программы, 8 - 18 лет для учащихся со сложными сочетанными дефектами.

**Условия набора.**

- принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды, желающие заниматься плаванием при наличии у них направления или разрешения (допуска) к занятиям плаванием лечащего врача.

**Наполняемость:**

- для детей с ограниченными возможностями здоровья – до 8 человек;
- для детей–инвалидов – до 5 человек;
- при объединении в одну группу детей, имеющих разные по тяжести поражения, наполняемость группы может быть уменьшена;
- при тяжелых сочетанных дефектах - до 2 человек.

**Формы занятий:**

1. Групповые занятия;
2. Занятия по индивидуальным учебным планам.
3. Дистанционная форма обучения - применяется с помощью телекоммуникационных технологий и сети Интернет в периоды отмены учебно-тренировочных занятий в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой и другими мероприятиями, влекущими за собой приостановку учебного процесса.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДЮСАШ, 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

**Режим занятий:**

4 часа в неделю

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и специальных (коррекционных) учреждениях.

#### **Условия реализации программы:**

##### **Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме количества часов программного материала;
- прохождение итоговой аттестации;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

В результате освоения программы учащиеся должны:

- повысить уровень физической реабилитации;
- повысить уровень социальной адаптации и интеграции;
- сформировать интерес к занятиям;
- расширить круг двигательных умений и навыков;
- сдать итоговую аттестацию (для обучающихся с 8 лет).

#### **Способы определения результативности:**

- проведение итоговой аттестации учащихся.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- промежуточная, итоговая аттестация.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

*Для обучающихся с 8 лет* - промежуточная, итоговая аттестация.

**Содержание программы обновляется с учётом развития науки, техники, экономики, технологий и социальной сфер.**

**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 1 год обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	0,5			0,5	0,5		0,5						2
2.	Общая физическая подготовка на суше	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		16	16	16	52
3.	Общая физическая подготовка в воде	15	16,5	16,5	15	14	16,5	14	16,5	16				140
4.	Воспитательно-образовательные мероприятия и рекреационные мероприятия		1		1	1	1	1		1				6
5.	Аттестация	1								1				2
6.	Участие в соревнованиях			1	1			1	1					4
7.	Медицинский контроль	1						1						2
Итого часов		18	18	18	18	16	18	18	18	18	16	16	16	208

**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 2 год обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	0,5			0,5	0,5		0,5						2
2.	Общая физическая подготовка на суше	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25	0,25	0,25	0,25		16	16	16	51
3.	Общая физическая подготовка в воде	15	16,5	16,5	15	14,25	16,75	14,25	16,75	16				141
4.	Воспитательно-образовательные мероприятия и рекреационные мероприятия		1		1	1	1	1		1				6
5.	Аттестация	1								1				2
6.	Участие в соревнованиях			1	1			1	1					4
7.	Медицинский контроль	1						1						2
Итого часов		18	18	18	18	16	18	18	18	18	16	16	16	208

**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 3 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	0,5			0,5	0,5		0,5						2
2.	Общая физическая подготовка на суше	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		16	16	16	50
3.	Общая физическая подготовка в воде	15,25	16,75	16,75	15,25	14,25	16,75	14,25	16,75	16				142
4.	Воспитательно-образовательные мероприятия и рекреационные мероприятия		1		1	1	1	1		1				6
5.	Аттестация	1								1				2
6.	Участие в соревнованиях			1	1			1	1					4
7.	Медицинский контроль	1						1						2
Итого часов		18	18	18	18	16	18	18	18	18	16	16	16	208



**Учебный план Программы  
на 52 недели тренировочных занятий (в часах)**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Первый год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>			
1.1	Тема: правила поведения в бассейне. Меры безопасности.		1		
1.2	Тема: гигиенические требования		0,5		
1.3	Тема: закаливание		0,5		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка на суше</b>	<b>52</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: передвижения - ходьба, бег			20	
2.2	Тема: комплексы ОРУ			32	
<b>3</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка в воде</b>	<b>140</b>			
3.1	Тема: подготовительные упражнения по освоению с водой			40	
3.2	Тема: лежание и скольжение			40	
3.3	Тема: подвижные игры			60	
<b>4</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>6</b>		6	участие
<b>5</b>	<b>Раздел: аттестация (промежуточная, итоговая)</b>	<b>2</b>		2	Контрольные нормативы
<b>6</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>		4	соревнования
<b>7</b>	<b>Раздел: медицинское обследование</b>	<b>2</b>		2	
	<b>Всего</b>	<b>208</b>	<b>2</b>	<b>206</b>	
№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Второй год обучения</b>				Промежуточная, итоговая аттестация
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>			
1.1	Тема: правила поведения в бассейне. Меры безопасности		0,5		
1.2	Тема: гигиенические требования		0,5		
1.3	Тема: закаливание		0,5		
1.4	Тема: спортивный инвентарь		0,5		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка на суше</b>	<b>51</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: передвижения - ходьба, бег			20	
2.2	Тема: комплексы ОРУ			31	
<b>3</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка в воде</b>	<b>141</b>			
3.1	Тема: лежание и скольжение			20	

3.2	Тема: упражнения для изучения элементов техники спортивных способов плавания			51	
3.3	Тема: подвижные игры			50	
3.4	Тема: учебные прыжки			20	
<b>4</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>6</b>		6	участие
<b>5</b>	<b>Раздел: аттестация (промежуточная, итоговая)</b>	<b>2</b>		2	Контрольные нормативы
<b>6</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>		4	соревнования
<b>7</b>	<b>Раздел: медицинское обследование</b>	<b>2</b>		2	
	<b>Всего</b>	<b>208</b>	<b>2</b>	<b>206</b>	
№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Третий год обучения</b>				Промежуточная, итоговая аттестация
<b>1</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>			
1.1	Тема: правила поведения в бассейне. Меры безопасности		0,5		
1.2	Тема: гигиенические требования		0,25		
1.3	Тема: закаливание		0,25		
1.4	Тема: спортивный инвентарь		0,5		
1.5	Тема: безопасность на воде		0,5		
<b>2</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка на суше</b>	<b>50</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: передвижения - ходьба, бег			20	
2.2	Тема: комплексы ОРУ			30	
<b>3</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка в воде</b>	<b>142</b>			
3.1	Тема: упражнения для изучения элементов техники спортивных способов плавания			62	
3.2	Тема: подвижные игры			60	
3.3	Тема: учебные прыжки			20	
<b>4</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>6</b>		6	участие
<b>5</b>	<b>Раздел: аттестация (промежуточная, итоговая)</b>	<b>2</b>		2	Контрольные нормативы
<b>6</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>		4	соревнования
<b>7</b>	<b>Раздел: медицинское обследование</b>	<b>2</b>		2	
	<b>Итого</b>	<b>208</b>	<b>2</b>	<b>206</b>	

**Примечание:** расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на всех годах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы.

# СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

## Раздел 1. Теоретическая подготовка 1 год обучения

### Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях плаванием.

- заходить в воду только по разрешению тренера организованно, по очереди, по лестнице спиной вперед, крепко держась руками за поручни.
- внимательно слушать и выполнять все указания тренера.
- начинать выполнять задания только по команде тренера.
- плавать только по своей дорожке.
- плавать строго по правой стороне дорожки и соблюдать дистанцию не менее двух метров до плывущего впереди.
- при возникновении какой - либо проблемы (недомогание, травма и т.п.) необходимо немедленно сообщить тренеру.
- при плавании различных заданий на спине необходимо следить за флажками и вытягивать руку, чтобы не удариться о бортик головой.
- завершив задание надо остановиться. Чтобы не мешать другим, нужно встать около левой стороны бортика взяться за него руками, не погружаться под воду, не отрывать рук.
- при нахождении в ванне бассейна сплевывать только в сливные короба, расположенные в торцевых краях дорожек.
- по окончании занятия по команде тренера организованно, по очереди выходить из воды по лестнице, держась за поручни.

#### **Запрещается:**

- бегать, толкаться и драться в коридорах, на лестницах, в раздевалках, душевых и ванне бассейна;
- посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии;
- в раздевалках, душевых и помещении бассейна проводить фотосъемку и видеосъемку;
- проходить на территорию в отсутствие тренера;
- ходить по территории в уличной обуви и босиком;
- вносить в помещение раздевалок, душевых и чаши бассейна жевательные резинки и стеклянную тару;
- втирать перед посещением бассейна крема и мази, плавать не смыв декоративную косметику;
- входить в чашу без посещения душа;
- брызгаться водой, разливать её на полу в душевой и раздевалке;

- прыгать с бортика без разрешения тренера;
- топить руками и вставать ногами на разграничительные дорожки;
- плавать в одежде не предназначенной для бассейна;
- находиться в воде без шапочек;
- плавать с большими и массивными украшениями;
- погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения на задержку дыхания без разрешения тренера;
- толкаться, хватать и топить друг друга;
- издавать ложные крики о помощи: «тону, спасите, помогите и т.п.»
- выходить из воды и уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив тренера.

### **Тема 1.2 Гигиенические требования.**

Обучающиеся должны соблюдать гигиенические требования:

- переобуваться в специальную обувь для бассейна (сланцы), а повседневную обувь сдать в гардероб в целлофановом пакете;
- верхнюю одежду сдавать в гардероб, повседневную одежду снимать в помещении раздевалки;
- перед выходом в ванну бассейна вымыться в душевой без плавательного костюма, тщательно промыть мочалкой с мылом все части тела;
- пользоваться только своими банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце);
- после посещения туалета необходимо помыться в душе;
- после занятия обязательно принять тёплый душ;
- высушить волосы насухо. Для этого пользоваться фенами и быть особо внимательными и осторожными;
- каждый раз после посещения бассейна стирайте купальник, плавки, полотенце, промывайте сланцы, шапочку, очки и просушивайте;
- не давать другим лицам в пользование свои личные вещи (купальник, плавки, сланцы, шапочку, очки, расчёску, мочалку, полотенце и т.п.)

### **Тема 1.3 Закаливание**

Многогранный процесс, который имеет особое значение для детского организма. В процессе закаливания практически участвует вся система регулирования жизненных процессов. Закаляться можно солнцем, воздухом, водой.

В плавательном бассейне созданы все необходимые условия для оздоровления детей. Температура воды и окружающего воздуха соответствует санитарным правилам и нормам, ребенку комфортно в созданных условиях. Закаливание не может происходить урывками, частично, оно должно осуществляться в комплексе. Нельзя пропускать

занятия без уважительной причины. Акватория бассейна – необычная среда, которую необходимо освоить, приобретая новый социальный опыт. Здесь необходимо вспомнить заповедь «не навреди».

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка на суше**

### **Тема 2.1 Передвижения - ходьба, бег**

- ходьба обычная, на пятках, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук.

- бег противходом, по диагонали, бег на носках, бег приставными шагами, чередование бега с ходьбой.

### **Тема 2.2 Комплексы общеразвивающих упражнений**

- упражнения без предметов для мышц рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений,

- упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца.

- упражнения с отягощением для мышц рук, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца.

- упражнения на растягивание, гибкость, координацию, подвижность в голеностопных и плечевых суставах, упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

- упражнения на расслабление.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка в воде**

### **Тема 3.1 Подготовительные упражнения по освоению с водой**

Передвижение по дну: шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.).

Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.

Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружение 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).

### **Тема 3.2 Лежание и скольжение**

- на груди и спине с различными положениями рук.
- скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика.
- скольжение с вращением, скольжение на боку.
- скольжение с работой ног.
- скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

### **Тема 3.3 Подвижные игры и развлечения на воде.**

Помогают детям преодолеть водобоязнь

#### «Кто первый?»

Цель игры – научить детей быстро и решительно входить в воду. На расстоянии 3–5 метров от воды проводится черта. Играющие выстраиваются вдоль этой линии в шеренгу, лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. По сигналу взрослого дети вбегают в воду, энергично продвигаются до заранее отмеченного (шестом или веревкой) места и бегом возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто быстрее всех вернется на свое место. Нельзя допускать, чтобы дети во время бега мешали друг другу.

#### «Морской бой»

Цель игры – научить детей не бояться водяных брызг. Играющие разбиваются на две команды, которые выстраиваются в воде лицом друг к другу на расстоянии одного шага. По сигналу взрослого команды «наступают» друг на друга, стараясь брызгами в лицо оттеснить «противника» на берег или до заранее установленного места. Игрок, повернувшийся спиной, считается выбывшим из строя и получает штрафное очко. Игра продолжается в течение 2–3 минут, до тех пор, пока одна из команд не оттеснит другую к берегу. Выигрывает команда, у которой меньше штрафных очков.

#### «Пятнашки в кругу»

Цель игры – научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой. На мелком месте (глубиной до 1 м) играющие дети становятся в круг, водящий располагается в его центре. Он должен запятнать кого-либо, но останавливаться возле игрока не имеет права. Игроки спасаются, окунаясь с головой в воду. Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает его место.

### **Ожидаемые результаты на конец 1 года обучения:**

- выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой;
- повысить уровень физической реабилитации;
- повысить уровень социальной адаптации и интеграции;

- сформировать интерес к занятиям;

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка 2 год обучения**

### **Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях плаванием.**

- Заходить в воду только по разрешению тренера организованно, по очереди, по лестнице спиной вперед, крепко держась руками за поручни.
- Внимательно слушать и выполнять все указания тренера.
- Начинать выполнять задания только по команде тренера.
- Плавать только по своей дорожке.
- Плавать строго по правой стороне дорожки и соблюдать дистанцию не менее двух метров до плывущего впереди.
- При возникновении какой - либо проблемы (недомогание, травма и т.п.) необходимо немедленно сообщить тренеру.
- При плавании различных заданий на спине необходимо следить за флажками и вытягивать руку, чтобы не удариться о бортик головой.
- Завершив задание надо остановиться. Чтобы не мешать другим, нужно встать около левой стороны бортика взяться за него руками, не погружаться под воду, не отрывать рук.
- При нахождении в ванне бассейна сплевывать только в сливные короба, расположенные в торцевых краях дорожек.
- По окончании занятия по команде тренера организованно, по очереди выходить из воды по лестнице, держась за поручни.

#### **Запрещается:**

- бегать, толкаться и драться в коридорах, на лестницах, в раздевалках, душевых и ванне бассейна;
- посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии;
- в раздевалках, душевых и помещении бассейна проводить фотосъемку и видеосъемку;
- проходить на территорию в отсутствие тренера;
- ходить по территории в уличной обуви и босиком;
- вносить в помещение раздевалок, душевых и чаши бассейна жевательные резинки и стеклянную тару;
- втирать перед посещением бассейна крема и мази, плавать не смыв декоративную косметику;
- входить в чашу без посещения душа;
- брызгаться водой, разливать её на полу в душевой и раздевалке;

- прыгать с бортика без разрешения тренера;
- топить руками и вставлять ногами на разграничительные дорожки;
- плавать в одежде, не предназначенной для бассейна;
- находиться в воде без шапочек;
- плавать с большими и массивными украшениями;
- погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения на задержку дыхания без разрешения тренера;
- толкаться, хватать и топить друг друга;
- издавать ложные крики о помощи: «тону, спасите, помогите и т.п.»
- выходить из воды и уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив тренера.

**Тема 1.2 Гигиенические требования.** Обучающиеся должны соблюдать гигиенические требования:

- переобуваться в специальную обувь для бассейна (сланцы), а повседневную обувь сдать в гардероб в целлофановом пакете;
- верхнюю одежду сдавать в гардероб, повседневную одежду снимать в помещении раздевалки;
- перед выходом в ванну бассейна вымыться в душевой без плавательного костюма, тщательно промыть мочалкой с мылом все части тела;
- пользоваться только своими банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце);
- после посещения туалета необходимо помыться в душе;
- после занятия обязательно принять тёплый душ;
- высушить волосы насухо. Для этого пользоваться фенами и быть особо внимательными и осторожными;
- каждый раз после посещения бассейна стирайте купальник, плавки, полотенце, промывайте сланцы, шапочку, очки и просушивайте;
- не давать другим лицам в пользование свои личные вещи (купальник, плавки, сланцы, шапочку, очки, расчёску, мочалку, полотенце и т.п.)

### **Тема 1.3 Закаливание**

Многогранный процесс, который имеет особое значение для детского организма. В процессе закаливания практически участвует вся система регулирования жизненных процессов. Закаляться можно солнцем, воздухом, водой.

В плавательном бассейне созданы все необходимые условия для оздоровления детей. Температура воды и окружающего воздуха соответствует санитарным правилам и нормам, ребенку комфортно в созданных условиях. Закаливание не может происходить урывками, частично, оно должно осуществляться в комплексе. Нельзя пропускать



занятия без уважительной причины. Акватория бассейна – необычная среда, которую необходимо освоить, приобретая новый социальный опыт. Здесь необходимо вспомнить заповедь «не навреди».

#### **Тема 1.4 Спортивный инвентарь для плавания:**

- нарукавники мягкие, жилеты, пояса - используются в процессе обучения плаванию для преодоления страха, помощи на глубокой части бассейна;
- доска для плавания, колобашка – для отработки элементов техники рук и ног;
- ласты – развивают гибкость стопы и силу ног;
- лопатки – используют для развития силы и скорости пловца;
- тонущие игрушки – развить ориентацию под водой и улучшить технику ныряния.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка на суше**

#### **Тема 2.1 Передвижения- ходьба, бег**

- ходьба обычная, на пятках, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук.
- бег противоходом, по диагонали, бег на носках, бег приставными шагами, чередование бега с ходьбой.

#### **Тема 2.2 Комплексы общеразвивающих упражнений**

- упражнения без предметов для мышц рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца.
- упражнения с отягощением для мышц рук, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца.
- упражнения на растягивание, гибкость, координацию, подвижность в голеностопных и плечевых суставах;
- упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.
- упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.
- упражнения на расслабление.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка в воде**

#### **Тема 3.1 Лежание и скольжение**

- на груди и спине с различными положениями рук.

- скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика.
- скольжение с вращением, скольжение на боку.
- скольжение с работой ног
- скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

### **Тема 3.2 Упражнения для изучения элементов техники спортивных способов плавания**

- кроль на спине: работа ног, соединение дыхания с работой ног, работа рук, соединение дыхания с работой рук, кроль на спине в полной координации.
- кроль на груди: работа ног, соединение дыхания с работой ног, работа рук, соединение дыхания с работой рук.

### **Тема 3.3 Подвижные игры и развлечения на воде.**

#### «Хоровод»

Цель игры – обучить детей выдоху в воду во время погружения с головой. Участники игры, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу взрослого они начинают двигаться по кругу, повторяя: «Хоровод наш, хоровод все идет, все идет; скоро, скоро он придет, он придет!». Все останавливаются, приседают и погружаются в воду с головой, выполняя выдох в воду. Далее играющие дети поднимаются и повторяют движение в обратную сторону. Запрещается отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад. Игру повторяют 4–6 раз.

#### «Рыбки и рыболов»

Игра проводится на мелком месте глубиной 30–40 сантиметров. Содержание игры: рыбки выплыли порезвиться на открытое место, но появился рыболов – и рыбки спасаются от него в камышах. Определяется место, где плавают рыбки, в 10–15 метрах отмечается зона камышей. Играющие становятся в одну шеренгу лицом к камышам, приседают на корточки и ждут появления рыбака. Как только рыбак дойдет до условленного места, рыбки ложатся на воду и начинают работать ногами, как при плавании способом «кроль», передвигая руками по дну и стараясь достигнуть зоны камышей раньше, чем рыбак успеет до них дотронуться. При построении участников в шеренгу нужно поставить самых быстрых с той стороны, которая ближе к рыбаку. Пойманные рыбки либо выбывают из игры, либо становятся рыбаками.

#### «Плавучие стрелы»

Цель игры – научить, как можно дольше скользить по воде. Играющие дети выстраиваются на берегу в шеренгу, лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. По сигналу взрослого дети делают разбег, сильно отталкиваются ногами от дна и скользят по воде. Выигрывает тот, кто дольше проскользит без движения. Игра повторяется 3–4 раза.

### **Тема 3.4 Учебные прыжки**

- соскок в воду с низкого бортика;
- спад в воду из положения приседа или седа на бортике.

#### **Ожидаемые результаты на конец 2 года обучения:**

- выполнение лежания и скольжения на воде
- выполнение упражнений для изучения элементов техники спортивных способов плавания.

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка 3 год обучения**

#### **Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях плаванием.**

- Заходить в воду только по разрешению тренера организованно, по очереди, по лестнице спиной вперед, крепко держась руками за поручни.
- Внимательно слушать и выполнять все указания тренера.
- Начинать выполнять задания только по команде тренера.
- Плавать только по своей дорожке.
- Плавать строго по правой стороне дорожки и соблюдать дистанцию не менее двух метров до плывущего впереди.
- При возникновении какой - либо проблемы (недомогание, травма и т.п.) необходимо немедленно сообщить тренеру.
- При плавании различных заданий на спине необходимо следить за флажками и вытягивать руку, чтобы не удариться о бортик головой.
- Завершив задание надо остановиться. Чтобы не мешать другим, нужно встать около левой стороны бортика взяться за него руками, не погружаться под воду, не отрывать рук.
- При нахождении в ванне бассейна сплевывать только в сливные короба, расположенные в торцевых краях дорожек.
- По окончанию занятия по команде тренера организованно, по очереди выходить из воды по лестнице, держась за поручни.

#### **Запрещается:**

- бегать, толкаться и драться в коридорах, на лестницах, в раздевалках, душевых и ванне бассейна;
- посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии;
- в раздевалках, душевых и помещении бассейна проводить фотосъемку и видеосъемку;

- проходить на территорию в отсутствие тренера;
- ходить по территории в уличной обуви и босиком;
- вносить в помещение раздевалок, душевых и чаши бассейна жевательные резинки и стеклянную тару;
- втирать перед посещением бассейна крема и мази, плавать не смыв декоративную косметику;
- входить в чашу без посещения душа;
- брызгаться водой, разливать её на полу в душевой и раздевалке;
- прыгать с бортика без разрешения тренера;
- топить руками и вставлять ногами на разграничительные дорожки;
- плавать в одежде, не предназначенной для бассейна;
- находиться в воде без шапочек;
- плавать с большими и массивными украшениями;
- погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения на задержку дыхания без разрешения тренера;
- толкаться, хватать и топить друг друга;
- издавать ложные крики о помощи: «тону, спасите, помогите и т.п.»
- выходить из воды и уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив тренера.

### **Тема 1.2 Гигиенические требования.**

Обучающиеся должны соблюдать гигиенические требования:

- переобуваться в специальную обувь для бассейна (сланцы), а повседневную обувь сдать в гардероб в целлофановом пакете;
- верхнюю одежду сдавать в гардероб, повседневную одежду снимать в помещении раздевалки;
- перед выходом в ванну бассейна вымыться в душевой без плавательного костюма, тщательно промыть мочалкой с мылом все части тела;
- пользоваться только своими банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце);
- после посещения туалета необходимо помыться в душе;
- после занятия обязательно принять тёплый душ;
- высушить волосы насухо. Для этого пользоваться фенами и быть особо внимательными и осторожными;
- каждый раз после посещения бассейна стирайте купальник, плавки, полотенце, промывайте сланцы, шапочку, очки и просушивайте;
- не давать другим лицам в пользование свои личные вещи (купальник, плавки, сланцы, шапочку, очки, расчёску, мочалку, полотенце и т.п.)

### **Тема 1.3 Закаливание**

Многогранный процесс, который имеет особое значение для детского организма. В процессе закаливания практически участвует вся система регулирования жизненных процессов. Закаляться можно солнцем, воздухом, водой.

В плавательном бассейне созданы все необходимые условия для оздоровления детей. Температура воды и окружающего воздуха соответствует санитарным правилам и нормам, ребенку комфортно в созданных условиях. Закаливание не может происходить урывками, частично, оно должно осуществляться в комплексе. Нельзя пропускать занятия без уважительной причины. Акватория бассейна – необычная среда, которую необходимо освоить, приобретая новый социальный опыт. Здесь необходимо вспомнить заповедь «не навреди».

#### **Тема 1.4 Спортивный инвентарь для плавания**

- нарукавники мягкие, жилеты, пояса - используются в процессе обучения плаванию для преодоления страха, помощи на глубокой части бассейна;
- доска для плавания, колобашка – для отработки элементов техники рук и ног;
- ласты – развивают гибкость стопы и силу ног;
- лопатки – используют для развития силы и скорости пловца;
- тонущие игрушки – развить ориентацию под водой и улучшить технику ныряния.

#### **Тема 1.5 Безопасность на воде**

- нельзя играть в воде в игры связанные с долгими ныряниями и захватом.
- заходить на глубину – ноги всегда должны доставать до дна.
- нельзя топить друг друга!
- нельзя звать на помощь в шутку, если ничего не случилось. Первый раз взрослые прибегут, а на второй раз, когда дело будет серьезно – могут уже не поверить.
- если не умеете плавать, нельзя заходить в воду без спасательного жилета, нарукавников или спасательного круга.
- перед купанием обязательно проверить спасательное средство, т. к. течение может занести на глубину, а спасательное средство - сдуется.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка на суше**

### **Тема 2.1 Передвижения- ходьба, бег**

- ходьба обычная, на пятках, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук.

- бег противходом, по диагонали, бег на носках, бег приставными шагами, чередование бега с ходьбой.

### **Тема 2.2 Комплексы общеразвивающих упражнений**

- упражнения без предметов для мышц рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца.

- упражнения с отягощением для мышц рук, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца.

- упражнения на растягивание, гибкость, координацию, подвижность в голеностопных и плечевых суставах;

- упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

- упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

- упражнения на расслабление.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка в воде**

### **Тема 3.1 Упражнения для изучения элементов техники спортивных способов плавания**

- кроль на спине: работа ног, соединение дыхания с работой ног, работа рук, соединение дыхания с работой рук, кроль на спине в полной координации.

- кроль на груди: работа ног, соединение дыхания с работой ног, работа рук, соединение дыхания с работой рук.

- баттерфляй: движение ногами, работа рук, соединение дыхания с работой ног и рук.

- элементы техники способа брасс.

### **Тема 3.2 Подвижные игры и развлечения на воде.**

#### «Водолазы»

Цельигры – научить открывать глаза и ориентироваться под водой. Проводится только в водоеме с чистой, прозрачной водой и ровным дном. Каждый игрок берет в руки ярко раскрашенный камень. Дети заходят в воду по грудь, выстраиваются в шеренгу лицом к берегу на расстоянии шага друг от друга. По команде взрослого все бросают камни вперед, затем делают глубокий вдох, ныряют под воду с открытыми глазами, и каждый старается найти свой камень. Выигрывает тот, кто найдет камень. Игра повторяется 2–3 раза.

#### «Карась и щука»

На глубине 0,5–1 метра дети становятся в круг и берутся за руки. Один из них – «щука» – должен запятнать другого – «карася». Игроки пропускают карася в круг и из круга, опуская до уровня воды или поднимая (не выше чем на 20–30 см) над водой руки, но, не разъединяя их, мешают щуке проникнуть в круг или выйти из него. Щуке дается возможность нырнуть головой вперед под руками играющих или перепрыгнуть через них. При большом количестве игроков назначаются две щуки. Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает место в круге взамен одного из игроков, который принимает на себя роль карася.

«Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч»

### **Тема 3.3 Учебные прыжки**

- соскок в воду с низкого бортика;
- спад в воду из положения приседа или седа на бортике;
- спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

#### **Ожидаемые результаты на конец 3 года обучения:**

- выполнение упражнений для изучения элементов техники спортивных способов плавания кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй, брасс.
- выполнение учебных прыжков.

## **Раздел 4. Воспитательно-образовательные мероприятия (для всех годов обучения)**

Воспитательная работа с обучающимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в ДЮСАШ:

- воспитание волевых качеств - активности, целеустремлённости, дисциплинированности, упорству в достижении цели;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- интеллектуальное воспитание, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности школы;
- самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

### **Раздел 5. Аттестация учащихся (для всех годов обучения)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП

### **Раздел 6. Участие в соревнованиях (для всех годов обучения)**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их содержание и сроки планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и Положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед юным спортсменом на каждом году обучения по программе.

В течение учебного года соревнования проходят разного уровня: уровень образовательной организации, городской.

Соревнования проходят по правилам плавания: выполняя старт (с тумбочки, с воды), соблюдая стиль плавания, технику плавания, повороты и заявленную дистанцию:

- по времени, без учета времени;
- по преодолению заявленной дистанции свободным стилем без учета времени.



## **Раздел 7. Медицинский контроль (для всех годов обучения)**

Систематические занятия с детьми с ОВЗ приводят к изменениям функционального состояния организма, поэтому необходимо постоянное наблюдение за здоровьем занимающихся.

Все поступающие в ДЮСАШ представляют медицинскую справку от врача о допуске к тренировочным занятиям. В дальнейшем обучающиеся ДЮСАШ № 15 получают медицинский допуск к тренировочным занятиям 1 раз в 6 месяцев.

Спортсмены школы проходят диспансеризацию, а также получают допуск к соревнованиям в Государственном учреждении здравоохранения «Центр восстановительной медицины и реабилитации».

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. В периоды (сезоны) роста ОРЗ и условиях полярной ночи необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

Особое внимание обращается на санитарно-гигиенические требования за местами и условиями проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований. Изучение организма воспитанников непосредственно в процессе тренировки, а именно степень утомляемости, способствует предупреждению спортивного травматизма и заболеваемости.

## Мониторинг результатов освоения Программы

### Способы отслеживания результативности по Программе:

#### 1. Аттестация учащихся по ОФП, СФ, ТП.

В обучении применяются следующие виды аттестации: исходная, промежуточная, итоговая.

Исходная аттестация, осуществляется в начале учебного года или в течение учебного года для вновь прибывших детей с помощью сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в начале учебного года для детей, которые уже проходят обучение по программе в форме контрольных нормативов.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов.

Результаты контрольных упражнений записываются в протокол аттестации. Затем проводится динамика результатов, которая записывается в оценочную ведомость аттестации.

№ п/п	Контрольные упражнения	Сентябрь	Май	Оценка итоговой аттестации
1	Поднимание туловища из положения лёжа на животе, руки за голову	Кол-во раз	Кол-во раз	Динамика положительная / динамика отрицательная/ стабильный показатель
2	Приседание	Кол-во раз	Кол-во раз	
3	Наклон вперёд к носкам прямых ног из положения сидя на полу	См	См	
4	Бросок мяча из – за головы, из положения сидя	См	См	

\* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится.

#### 2. Отслеживание личных достижений обучающихся, для того чтобы:

- организовать индивидуальный подход к ребенку;
- оценить, насколько выросли его личные спортивные возможности;
- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

#### Формы фиксации результатов мониторинга:

- оценочные ведомости аттестации;

- протоколы соревнований;
- дипломы и грамоты;
- отзывы детей и родителей;
- фото- и видеозаписи;
- журнал посещения учебно-тренировочных занятий;
- сохранность контингента;
- открытые занятия;
- показательные выступления.

## Методическое обеспечение программы

### Методические приемы обучения элементам техники плавания

**Наглядные методы** создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений.

**Словесные методы** включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет и анализ.

**Практические методы** — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

**Метод упражнения** предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

**Метод изучения движения в целом** (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

**Метод изучения движения по частям** предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

**Выполнение упражнений с поддержкой партнером.** Сопровождающий помогает выполнять упражнения пока ребенок не научится выполнять его самостоятельно.

**Контрастные упражнения.** Тренер дает задание: сесть на дно, но так, чтобы голова оказалась под водой (для этого глубина воды должна быть на уровне груди). Если предварительно выполняются глубокий вдох и задержка дыхания, то сделать это невозможно. Однако, выдыхая воздух по мере приседания и погружения, ребенок выполнит задание — сядет на дно. Следовательно, предварительный глубокий вдох и последующая задержка дыхания удерживают тело у поверхности воды, а при выдохе оно погружается в воду. В положении упора лежа сделать глубокий вдох, задержать дыхание, прижать руки к туловищу и попытаться лечь на дно — не получится! Тогда выполним выдох — и тело ляжет на дно как «подводная лодка».

**Вариативность при изучении движений.** Для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество

вариантов движений, а из их многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого.

**Выполнение движений в соревновательной или игровой форме.** В процессе изучения движений в различных положениях проводятся игры, обязательно содержащие эти движения. В игре деятельность ребенка направлена на достижение личной или командной победы — все изучаемые ранее движения выполняются отвлеченно, поэтому здесь наиболее ярко проявляется степень их освоения. Тренер контролирует действия занимающихся детей и по окончании игры в доступной форме указывает на допущенные ошибки. С большим интересом дети выполняют упражнения в соревновательной форме. Следует помнить, что при использовании данного приема участники должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл.

**Облегчение (усложнение) условий выполнения упражнений.** Упражнения выполняются с вспомогательными плавсредствами и без, с поддержкой и без, на мелкой части затем на более глубокой части бассейна в небольшой дозировке. Если и здесь все идет успешно, время работы в усложненных условиях увеличивается. Усложнением условий может быть также безостановочное выполнение упражнений по всей длине бассейна, плавание только с помощью рук или ног с дополнительным сопротивлением и т. д.

**Медленное плавание.** Это наиболее действенный прием, направленный на изучение согласования движений с дыханием (особенно в кроле на груди). Дети, чтобы удержать тело у поверхности воды, рефлекторно выполняют очень быстрые движения руками, не успевают своевременно сделать вдох и захлебываются, а затем останавливаются. Суть используемого приема состоит в умении подчинить движения ритму дыхания, что на данном этапе обучения можно осуществить только с помощью медленного плавания. Однако для овладения этим приемом необходимо следующее: во-первых, научиться правильно выполнять скольжение (длительное время сохранять исходное положение для выполнения плавательных движений); во-вторых, проплыть хотя бы несколько метров в очень медленном темпе, опустив лицо в воду (с задержкой дыхания); в-третьих, уметь многократно выполнять ритмичные выдохи в воду, погружаясь с головой («Насос»).

### **Особенности учебно-тренировочного процесса с детьми с нарушением интеллекта**

**При организации тренировочного процесса со спортсменами с интеллектуальными нарушениями** необходимо учитывать, что у обучающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Физическое развитие детей с нарушением интеллекта зависит от целой совокупности факторов, как социальных, так и биологических (степени основного дефекта, сопутствующих заболеваний), в том числе и генетических. Отмечается также наличие сопутствующих соматических заболеваний со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем; ЛОР-патология, патология желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы. Распространены среди школьников с нарушением интеллекта тубинфицированность, диабет, грыжи, близорукость. У обучающихся с интеллектуальными нарушениями мышление носит наглядно практический характер, слаба способность к отвлечению от конкретной ситуации; затруднены сравнения и обобщение. Речь малоразвита, косноязычна, словарь беден, дети затрудняются в понимании словесных инструкций и в описании собственной деятельности. Обучающимся с интеллектуальными нарушениями сложно понять простейшие образные выражения, у них не создаются отчётливые образы и реальные представления, а это, в свою очередь, тормозит правильное и достаточно глубокое усвоение технических и тактических действий. У таких обучающихся страдает волевое побуждение к деятельности, они часто не доводят начатое до конца. Мотивация деятельности обучающихся с нарушением интеллекта не опосредована сознательно принятым намерением, поэтому в ходе деятельности их мотивы могут смещаться с конечной цели на сами действия, в результате чего наблюдается переключение с одной задачи на другую, более простую. Дети обычно завышают свою самооценку, преувеличивают представление об оценке их другими людьми, предъявляют повышенные требования к окружающим.

Особенностями построения образовательного (тренировочного) процесса является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;

- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Основными формами организации образовательного (тренировочного) процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия; медицинское тестирование и контроль.

*Основные задачи* при занятиях с детьми с нарушением интеллекта:

- коррекция и развитие физических качеств;
- коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- коррекция эмоционально-волевой сферы.

При организации занятий с детьми с нарушениями интеллекта следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания.

Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия. Обучение и совершенствование техники плавания в многолетнем цикле у умственно отсталых спортсменов следует осуществлять по концентрическому принципу: должно быть ежегодное повторение обучающих упражнений и приемов, направленных на совершенствование техники избранного вида спорта, что обусловлено слабостью закрепления условно-рефлекторных связей.

Лимитирующим фактором развития выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно - сосудистой и дыхательной систем, но лавное — сниженная способность к волевым усилиям. Основными методами развития общей выносливости являются: метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются: равномерный метод, соревновательный и игровой.

Для развития выносливости используются равномерный метод, реже переменный и повторный, причём внимание акцентируется на технике движений, коррекции нарушений и ритмичности дыхания без нормативных требований к скорости передвижения.

Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120—140 уд/мин, для повышения аэробной выносливости — 140—160 уд/мин. Для детей с тяжелой и даже умеренной умственной отсталостью последняя недоступна.

Методы развития силы носят избирательный и в основном щадящий характер и зависят от возраста, пола, состояния сохранных функций и физических возможностей занимающихся. Используется метод непредельных усилий, метод круговой тренировки, игровой метод.

Методика развития мышечной силы реализуется в двух направлениях: 1) общая силовая подготовка, направленная на развитие всех мышечных групп, рассматривается как базовый уровень силовых способностей; 2) специальная силовая подготовка, направленная на развитие силовых способностей, формирование компенсаторных механизмов, применительно к определённому виду деятельности (спортивной).

Скоростные качества у детей с нарушением интеллекта развиваются очень медленно, темп развития носит индивидуальный характер. Основными методами воспитания скоростных способностей является повторный, игровой и соревновательный.

*У лиц с умеренной умственной отсталостью(49-35IQ)* развитие статических и локомоторных функций очень затруднено и они недостаточно дифференцированы. Страдает координация, точность и темп движений. Движения замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию бега и не позволяет научиться прыгать. Поэтому при приеме контрольных нормативов, прыжок в длину с места может быть заменен броском набивного мяча.



Сохраненные локомоторные функции у лиц с умеренной умственной отсталостью позволяют им использовать упражнения циклического характера как наиболее эффективный способ развития аэробных возможностей.

Для этой категории лиц наиболее эффективным методом развития выносливости является игровая. Подвижные игры включают разнообразные виды перемещений, ускорения, прыжки, эстафеты, переноску груза. Естественным образом активизируют аэробные процессы, при систематических воздействиях повышают уровень скоростных способностей и работоспособности, стимулируют положительные эмоции.

Основными методами воспитания скоростных способностей для детей с умеренной степенью умственной отсталости является игровая и соревновательный.

**В содержание образовательного процесса с детьми с интеллектуальными нарушениями необходимо включать:**

- упражнения для коррекции координационных способностей (точности движений в пространстве, во времени; ритма движений; пространственной ориентировки; равновесия и др.);
- упражнения для коррекции основных видов движений;
- упражнения для коррекции свойств внимания (объем, концентрация, интенсивность, переключаемость, устойчивость, распределение) и его видов (зрительное, слуховое, осязательное);
- упражнения для коррекции памяти (кратковременной-оперативной-долговременной, зрительной-слуховой-моторной, образной, словесно-логической, произвольной и др.);
- упражнения для коррекции мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного, абстрактного (словесно-логического));
- создать условия для формирования мотивации к регулярным занятиям;
- воспитание волевых качеств, осознанного отношения к результатам собственной деятельности, самостоятельности;
- обучение навыкам страховки и самостраховки;
- применение контактного метода обучения, особенно при разучивании основ техники двигательных действий.

**При выборе педагогических средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы детей-олигофренов** следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим

закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания. Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятия в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия.

### **Особенности учебно-тренировочного процесса со слепыми и слабовидящими детьми**

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как:

А) *Словесный метод*. При описании и повествовании тренер не только сообщает учащимся предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

Б) *Метод наглядности* реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

В) *Метод показа*, или «контактный» метод - применяют в том случае, если учащийся не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки учащегося, выполняет движения вместе с ним. При активном методе учащийся осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения.

Г) *Метод мышечно-двигательного чувства*. Тренер направляет внимание учащегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

Д) *Метод звуковой демонстрации* помогает тренеру акцентировать внимание учащегося на сознательно подчеркнутом звуке характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

Е) *Метод дистанционного управления* предполагает команды тренера учащемуся с расстояния: «Поверни направо», «Иди вперед» и т.п.

Ж) *Метод стимулирования двигательной активности*. Тренеру необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

При реализации принципа коррекционно-оздоровительной направленности физкультурно-спортивных занятий с детьми, имеющими нарушения зрения следует придерживаться следующих рекомендаций:

- индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии;
- системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения;
- регулярность;
- длительность применения и упорное повторение;
- нарастание физической нагрузки в течение учебного года;
- разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85- 90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков);
- умеренность воздействия;
- цикличность, чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих;
- всестороннее воздействие;
- учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

### **Особенности учебно-тренировочного процесса с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата**

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании *учебно-тренировочных занятий с детьми, имеющими детский церебральный паралич*, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;

- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук; развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве, формирование различных опорных реакций рук и ног; общая релаксация тела и отдельных конечностей.

При организации тренировочного процесса с детьми, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата, необходимо учитывать следующие особенности:

- трудность в передвижении и зависимость от других людей;
- неоднородность поражений опорно-двигательного аппарата, выделяют три основные группы лиц с ПОДА: лица с ампутированными или врожденными недоразвитиями, поражениями конечностей.

К ним относятся инвалиды с врожденными или приобретенными дефектами конечностей. Эта группа включает в себя: ампутиации верхних конечностей (односторонние, двусторонние), ампутиации нижних конечностей (односторонние, двусторонние), смешанные ампутиации (односторонние, двусторонние). В свою очередь, необходимо иметь в виду, что ампутиации верхних конечностей могут быть на уровне кисти, предплечья, плеча, вычленения. А ампутиации нижних конечностей подразделяются на ампутиационные дефекты стопы, голени, бедра, вычленения.

Эти особенности необходимо знать и учитывать при планировании тренировочного процесса, соответственно предлагать занимающемуся вид спорта, правильно ориентировать нахождение спортивно-медицинской комиссии.

В данном случае применяется и используется на соревнованиях классификация ISOD; лица с травмами и заболеваниями спинного мозга, включая последствия полиомиелита. К ним относятся инвалиды с последствием травм или заболеваний спинного мозга. Это наиболее сложная категория инвалидов-спортсменов, так как в зависимости от уровня и степени поражения изменяются не только виды спорта, но и способы выполнения спортивных упражнений. Непосредственно тренировочные занятия следует проводить в тесном контакте с врачом; лица с последствием

детского церебрального паралича, но с сохранным интеллектом. Случаи, когда последствия детского церебрального паралича сопровождаются нарушением интеллекта не входят в категорию спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, хотя нарушения органов опоры и движения имеются.

*Особенностями построения образовательного (тренировочного) процесса лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является:*

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств;
- повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других);
- коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;
- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

### **Особенности учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими детьми**

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

#### **Характеристика типичных нарушений слуха:**

- задержка моторного развития;
- задержка психического развития;
- нарушение речи;
- нарушение памяти, внимания и мышления;
- нарушение общения;
- нарушение реагирующей способности;

- нарушение пространственно-временной ориентации;
- нарушение осанки;
- заболевания дыхательной системы;
- вегетативно-соматические расстройства;
- неустойчивость эмоциональной сферы.

### **Характеристика нарушений в двигательной сфере:**

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом по сравнению со слышащими;
- низкий уровень развития силовых качеств;
- замедленная скорость обратной реакции.

При выполнении специальных упражнений на занятиях с глухими детьми чаще всего применяют следующие методы: игровой, соревновательный, повторный, круговой, переменный и интервальный.

Общая схема проведения занятия с ребёнком с нарушением слуха:

1. Обращение на себя внимания учащихся.
2. Показ упражнения.
3. Демонстрация графического изображения упражнения (схема, рисунок, фото).
4. Называние упражнения, его основных элементов.
5. Повторение (2-3 раза) учащимися полученной информации (с устным проговариванием вслух).

Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям.

При этом для успешного использования методики необходимо применять следующие педагогические методы: *практические* (предписание алгоритмического типа), *наглядные* (показ и метод графической записи упражнений), словесные (объяснение, метод коррекции ошибок). Роль этих методов в процессе выполнения упражнений силовой направленности неодинакова и зависит от задач конкретного урока. Так, на начальном этапе обучения силовым упражнениям желателен предпочтительный отдавать наглядным и словесным методам. Без предварительного создания у учащихся образного представления об изучаемом упражнении формирование правильных двигательных навыков заторможено уже в самом начале. Поэтому для создания образа и формирования мысленной модели изучаемого упражнения необходимо использовать: его показ, объяснение (в данном

случае использовать все виды речи, жестовую, тактильную, устную и письменную), предварительную коррекцию ошибок на основе графической записи упражнения.

В последнее время широкое распространение получило положение о том, что обучение движениям может идти успешно только в том случае, если при объяснении физических упражнений будут одновременно использоваться методы слова и показа. Для учащихся, у которых этот процесс затруднен в результате нарушений одного из анализаторов (слуха), при обучении любым упражнениям наиболее целесообразным является поочередное применение методов *показа* и *объяснения*.

Однако на начальном этапе обучения глухих учащихся упражнениям силовой направленности несколько большее значение необходимо уделять методам, предусматривающим наглядное восприятие учебного задания (показ упражнения и его графической записи). После показа упражнения и демонстрации его графического изображения (рисунка, фото) надо дать название упражнения, его основных элементов (термины). Учащимся предлагается несколько раз повторить их вместе с тренером (проговаривание вслух). Такого рода обучение позволяет активизировать деятельность сигнальных систем, акцентировать внимание занимающихся на восприятии технической основы упражнения, закрепить ассоциативную связь между зрительным образом упражнения и обозначающим его термином.

Использование методов наглядного восприятия в сочетании со словесными способствует более осознанному выполнению комплексов упражнений, повышает интерес к занятиям.

Этот метод применим как к обучению умственным, так и к физическим операциям. Он обеспечивается наличием наглядной информации, осуществляемой по принципу обратной связи, что позволяет непрерывно корректировать процесс обучения. Кроме того, данный метод позволяет уменьшить «непроизводительную» трату времени и требует от учащегося постоянной активной работы на занятии.

Кроме этого, речевой материал обеспечивает усвоение глухими учащимися названий учебного оборудования, тренажеров, инвентаря и технических средств обучения.

Применение различных видов речи на занятиях позволяет решать широкий круг задач. Вместе с тем следует заметить, что чрезмерное употребление речи на занятиях приводит к значительному снижению моторной плотности занятия, что позволяет говорить о недостаточной двигательной нагрузке. По мере освоения упражнений необходимость в применении *жестовой* и *дактильной* речи резко уменьшается. Задачи

закрепления и совершенствования учебного материала необходимо решать преимущественно на основе использования устной речи.

Закрепление основных положений на занятиях осуществляется в следующем порядке: *название* выполняемого упражнения, его *выполнение* учащимися и *проговаривание* названия упражнения, последующее выполнение упражнения с соответствующей коррекцией со стороны тренера.

Обучение комплексам упражнений можно также проводить с использованием звуковой и световой сигнализации. Использование данных приемов позволяет создать тактильные (вибрация пола при громком звуковом сигнале) и зрительные ориентиры (световой прибор) для начала и окончания выполнения как отдельного подхода, так и самого упражнения.

Использование данных приемов обучения позволяет задавать глухим учащимся нужный темп движений, а также значительно повысить моторную плотность занятия.

### **Требования к проведению занятия:**

#### *1. Общие требования:*

- знать основные и сопутствующие заболевания у учащихся;
- щадящая физическая нагрузка, т. е. чередование нагрузки с паузами отдыха (например, с упражнениями на расслабление или на внимание);
- ознакомиться с рекомендациями врачей;
- знать состояние опорно-двигательного аппарата;
- знать состояние нервной системы;
- определить уровень физической подготовленности учащихся.

#### *2. Специальные требования, или «не навреди»:*

- учебный материал должен соответствовать психическому и физическому развитию ребёнка;
- специальные коррекционные упражнения следует чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменением положения головы в пространстве следует выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие следует усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами следует выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия важно активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи;
- в процессе занятия знакомить детей с инвентарём, который использует.



### 3. Организационно-методические требования:

- на занятии следует постоянно разговаривать с учащимися, комментировать вслух свои и их действия;
- при общении со слабослышащими учащимися тренеру следует располагаться чуть сбоку и сзади от учащегося, чтобы его губы были на расстоянии 10-20 см от лучше слышащего уха учащегося. При этом необходимо говорить чуть громче, но не кричать, т.к. ребёнок воспринимает речь не только на слух, но и потому, что чувствует воздух от голоса и вибрацию;
- тренеру следует говорить с учащимися так, чтобы они видели его лицо – мимика и движения губ помогают им понять слова. Не стоит говорить с учащимися стоя к ним спиной – в этом случае звук голоса ослабляется в два раза;
- важно говорить на близком расстоянии, так речь становится не только громче, но и разборчивей – меньше маскируется окружающими шумами;
- приближаясь к ребёнку и касаясь его, сначала необходимо сделать так, чтобы он тренера увидел, так как не слышит приближения и прикосновения могут его испугать.

#### **Методы, применяемые при боязни ребенка воды**

**Аквафобия** или гидрофобия (от лат. aqua — вода и греч. φόβος — страх) (водобоязнь) - необоснованный страх воды, который характеризуется тем, что человек боится купаться в открытых водоемах, бассейнах, ваннах. Данный страх может проявляться в виде повышенного сердцебиения, сухости во рту и других симптомов. Хотя ученые и утверждают, что фобии возникают уже у взрослых людей, все-таки пальма первенства в возникновении иррациональных боязней принадлежит именно детским страхам.

Ребенок с ОВЗ, который боится воды, нуждается в помощи взрослого, в его поддержке, в его понимании. Все дети разные и страхи у них разные и разной силы, поэтому если сами родители или тренер не могут помочь побороть ребёнку страх, то следует обратиться за психологической помощью, в результате которой преодолевается негативное и формируется положительное отношение к воде.

Помочь таким детям, можно используя в практике следующие методы?

#### **Метод мелких шагов**

Занятиям в бассейне с такими детьми должен предшествовать период игр с водой, в течение которого дети обучаются опускать в воду руки по локоть и глубже, привыкают к брызгам. Боязливого ребёнка нельзя стыдить,

если он чего-то боится; нельзя насильно заставлять входить в воду, выполнять упражнения в воде, плавать. Нужно дать ему выбор самому выбрать момент, когда он сам сможет на это решиться. Пусть пока привыкает, займётся чем-нибудь другим. В воду следует заводить ребёнка постепенно, пусть он сначала ручку потрогает воду, потом ножкой, зайдёт по колено и т.д. Ребёнку нужно дать возможность постепенно освоиться с местом купания, температурой воды, разогреться.

### **Метод преодоления попадания воды на лицо**

Страх воды – чаще всего боязнь попадания воды на лицо. Это связано с опасением нехватки воздуха, ребенок боится захлебнуться. Следует начинать приучать ребенка не бояться, когда на лицо попадают брызги. Затем учить задерживать дыхание. Когда ребенок это освоит, из кружки лить воду ему на голову (все это, разумеется, проделывать в игре). Затем можно начинать приучать опускать голову под воду. Когда вы почувствуете, что ребенок перестал бояться, можно выводить его на "большую воду". Если ребёнок боится опустить голову в воду, потерять дно под ногами, испытывает страх, что вода попадет в нос или рот. Образные сравнения могут ему помочь, например такие упражнения, как «Глазки в воде», «Нос утонул», «Крокодил». Ребёнка можно учить делать пузыри, для этого ребёнку надо погрузить нижнюю часть лица в воду и понемногу выпускать воздух изо рта. Получается что-то вроде фонтанчика из пузырьков. Создаются игровые ситуации, в которых ребенок все глубже заходит в воду, опуская в нее голову и делая фонтан, таким образом, избавляясь от страха. После игры следует обязательно похвалить малыша, рассказывая другому взрослому в присутствии ребенка, как смело он себя вел и какие подвиги совершал.

### **Метод ролевых игр**

В преодолении страха помогают ролевые игры. Дети учатся многому, подражая другим, в том числе и персонажам игр. Игры помогают ребенку справиться со страхом. Их использование способствует обеспечению эмоциональности занятий, раскрепощению и освобождению от страхов. Можно использовать игры, в которых постепенно происходит привыкание к измененным условиям окружающей среды. Проигрывание фантастических ролей позволяет ребенку справиться со своей неуверенностью, настороженностью. Игровые фантазии помогают преодолеть страхи. Огромную помощь в реализации детских фантазий оказывают ребенку игрушки, атрибуты. Например, специальная психотерапевтическая игрушка для снятия водобоязни. Это игрушка – рыбка, основой является резиновый мяч, благодаря этому игрушка не боится воды. Сшиваются специальные рукавички в форме рыбок, которые дети надевают на ладошку. С помощью

этих рукавичек можно изображать, как рыбки двигаются, играют, прячутся от опасности. Или куклы Капелька, Капитошка, Водяной, Осьминожек, Золотая рыбка, Дождик. Основой всех этих игрушек является резиновый мячик, обтянутый тканью: благодаря этому игрушки не боятся воды и быстро сохнут. В ряду атрибутов для психотерапевтических игр существуют и специальные «цветы», сшитые из ткани. Каждый такой цветочек имеет сердцевинку - кармашек. В этот кармашек вкладываются мелкие камешки, ракушки и другие «тонущие» предметы. Цветы под тяжестью грузиков медленно и красиво опускаются под воду на дно бассейна. Задача ребенка — достать такое «сокровище» со дна. Превращение игровой в учебную ситуацию способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Дети учатся многому, подражая другим, в том числе и персонажам игр, которые помогают ребёнку справиться со страхом. Особенно легко он преодолевается, если персонаж (например, для подражания) похож на ребёнка характером и привычками, одного с ним возраста и пола. Объясняется это просто - ребёнок думает: «Если это получается у кого, то получится и у меня, ведь мы с ним похожи». Предложите малышу игру «Мальчик или девочка, которые учились плавать» «Русалочка», «Водяной». Сочинить историю нужно так, чтобы персонаж испытывал те же проблемы, что и ваш малыш; следует найти способы, с помощью которых он преодолеет свой страх, в конце концов, добьется своего. Игру можно заменить историей, где главный герой, похож на ребенка, и имеет те же проблемы. (А. Волков «Волшебник изумрудного города»; Н. Носов «Огурцы», и др.) В этом случае огромную роль играет совместная работа с педагогом-психологом и воспитателями групп. Педагог-психолог проводит с детьми индивидуальные занятия, содержащие коррекционно-развивающие упражнения на преодоления детских страхов. Воспитатели по просьбе инструктора включают в занятия по развитию речи произведения с последующим их обсуждением. Беседуют с детьми, которые испытывают страх перед водой. На прогулке, в свободное время проводят подвижные игры, которые затем инструктор использует для обучения плаванию.

### **Метод эколога**

Свою лепту в преодоление водобоязни может внести и эколог, знакомя детей со свойствами воды. Наглядные опыты и наблюдения позволяют детям лучше «понять» воду. А понимание ведет к снижению водобоязни. Чтобы облегчить состояние таких малышей, уроки плавания с ними нужно проводить не в назидательной, а в развлекательной форме. Им важно не

столько обучиться разным стилям плавания, сколько познакомиться со свойствами воды, с условиями плавучести и равновесия своего тела. Упражнения, направленные на это, помогут им ориентироваться в воде и избавиться от чувства страха. Поэтому очень важным этапом обучения является освоение водной среды, знакомство с физическими свойствами воды - плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. Для того чтобы познакомить детей со свойствами воды, быстрее научить их свободно передвигаться по дну бассейна с различными положениями рук в разных направлениях можно использовать дополнительное оборудование: большие и маленькие мячи, теннисные шарики, обручи, нарукавники, мелкие плавающие игрушки. Для ознакомления со свойствами воды можно использовать подвижные игры и упражнения: «Маленькие и большие ножки», «Рыбки резвятся», «Волны на море», «Найди свой домик», «Найди себе пару», «Медвежонок Умка и рыбки»; игры с погружением в воду для младшего возраста: «Поезд в тоннель», «А мы смелые ребята», «Море волнуется»; для старшего возраста: «Ловушка с мячом», «Охотники и утки», «Насос». Не нужно торопиться обучать их разным стилям плавания, для начала следует познакомить их со свойствами воды и условиями равновесия и плавучести своего тела. Такие занятия помогут им научиться ориентироваться в воде и постепенно избавят от чувства страха.

### **Метод профилактических мер**

Для детей раннего возраста организовываются несколько экскурсий в бассейн, где они вначале знакомятся с помещением, рассматривают игрушки, плавательные средства, узнают, для чего нужны надувные круги, нарукавники, мячи и обручи. В следующий раз они приходят, когда чаша бассейна наполнена водой, по ней плавают надувные игрушки, и малыши наблюдают за их передвижением, рассматривают предметы на дне бассейна. Инструктор объясняет ребятам, почему игрушки не тонут, знакомит их с некоторыми свойствами воды. На следующей экскурсии дети присутствуют на занятии средней группы, где наблюдают за играми других ребят, воспитатель акцентирует внимание дошкольников на правилах поведения в бассейне. Во время первых активных занятий инструктор внимательно наблюдает за поведением детей в воде и определяет, кто из них боится воды и по какой причине.

### **Метод показа упражнений**

Для преодоления страха важен показ упражнений, проводимых в воде. Тогда дети не только зрительно воспринимают структуру движения, но и убеждаются, что выполнение этого движения в воде вполне возможно. Это

порождает уверенность и смелость при выполнении упражнений, способствует быстрейшему формированию новых навыков. Поэтому как на первом, так и на последующих занятиях необходимо многократно показывать этот способ в исполнении умеющего плавать ребенка (а не инструктора). Ребенок думает: «Раз получилось у моего сверстника, значит, получится и у меня», а инструктор во время показа может одновременно делать комментарии и страховать ребёнка.

### **Спортивные досуги и праздники**

Это не только неотъемлемая часть обучения плаванию, но и эффективная помощь в избавлении от неприятного чувства страха перед водой. Во время праздника выявляется умение ребёнка проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях, мобилизовать свои силы в соревнованиях. В досугах и праздниках не забывают детей, испытывающих страх. Специально для них в эстафетных соревнованиях включаются конкурсы, не требующие плавательных навыков, или облегченные варианты их исполнения, или со вспомогательными средствами: кругами, надувными нарукавниками, мячами. Соревновательный характер игр и упражнений на праздниках способствует воспитанию у детей настойчивости, находчивости, смелости, решительности и других морально-волевых качеств. Участие в спортивных состязаниях помогает детям глубже осознать значение систематических упражнений в плавании для достижения желаемых результатов, пробуждает интерес к занятиям в бассейне.

### **Метод индивидуальных приёмов**

Поощрение сопротивления. Его смысл состоит в том, что взрослый соглашается с правом ребенка не делать того, чего он боится. Однако можно попросить его, чтобы он помог вам понять: что именно его страшит? Например, мы согласны с тем, что он боится зайти в воду даже по щиколотку. Может он войти так, чтобы вода покрывала лишь его пальчики? А всю ступню? А еще на полсантиметра? А что произойдет, если зайти еще дальше? И т.п. Эту игру-эксперимент необходимо проводить небольшими дозами, чтобы у малыша не накапливался страх и чтобы игра ему не надоела. Уговорить ребенка поучаствовать в эксперименте легко. Его же не заставляют делать то, что он не хочет. Взрослый просто пытается разобраться в ситуации и установить четкие границы «дозволенного». В то же время в ходе упражнения ребенок постоянно убеждается, что он может зайти в воду по щиколотку, и по колено, и глубже. Так же его страх постепенно исчезает, словно растворяется в воде. Право выбора подходит, когда с ребенком занимаются индивидуально. Нужно заранее поставить ребенка перед фактом, что сегодня он будет учиться плавать, но предложить

ему самому выбрать, что именно делать: лежать на спине, нырять или просто заходить в воду по щиколотку. После этого позволить ему выбрать время для начала упражнений: до того, как придут все дети на занятие, или после, когда все уйдут. Подумать, какой вариант в меньшей степени понравится ребенку, и настаивать именно на нем. Тогда, скорей всего, он выберет второй вариант. Естественно, с этим следует согласиться, тем самым демонстрируя малышу, что считаются с его мнением и желанием. Ребенка необходимо научить, не бояться воды, для этого надо постараться заинтересовать его, инструктор по плаванию должен сочувствовать переживаниям и всячески поощрять его попытки преодоления страха воды. Он должен создать такую обстановку, чтобы дети поняли: они могут без стеснения сказать обо всем, что их напугало. Важно разговаривать с детьми спокойным тоном, понятные советы снимают психическую напряженность. Обучая детей плаванию, приучая их к воде, нужно учитывать психогенный фактор. В дошкольном возрасте водобоязнь подвергается психологическому воздействию, поскольку она пока больше обусловлена эмоциями, чем характером, и во многом имеет возрастной переходящий характер.

### **Подвижные игры, помогающие детям преодолеть водобоязнь**

#### **«Кто первый?»**

Цель игры – научить детей быстро и решительно входить в воду. На расстоянии 3–5 метров от воды проводится черта. Играющие выстраиваются вдоль этой линии в шеренгу, лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. По сигналу взрослого дети вбегают в воду, энергично продвигаются до заранее отмеченного (шестом или веревкой) места и бегом возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто быстрее всех вернется на свое место. Нельзя допускать, чтобы дети во время бега мешали друг другу.

#### **«Морской бой»**

Цель игры – научить детей не бояться водяных брызг. Играющие разбиваются на две команды, которые выстраиваются в воде лицом друг к другу на расстоянии одного шага. По сигналу взрослого команды наступают друг на друга, стараясь брызгами в лицо оттеснить «противника» на берег или до заранее установленного места. Игрок, повернувшийся спиной, считается выбывшим из строя и получает штрафное очко. Игра продолжается в течение 2–3 минут, до тех пор, пока одна из команд не оттеснит другую к берегу. Выигрывает команда, у которой меньше штрафных очков.

#### **«Пятнашки в кругу»**

Цель игры – научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой.

На мелком месте (глубиной до 1 м) играющие дети становятся в круг, водящий располагается в его центре. Он должен запятнать кого-либо, но останавливаться возле игрока не имеет права. Игроки спасаются, окунаясь с головой в воду. Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает его место.

#### «Хоровод»

Цель игры – обучить детей выдоху в воду во время погружения с головой.

Участники игры, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу взрослого они начинают двигаться по кругу, повторяя: «Хоровод наш, хоровод все идет, все идет; скоро, скоро он придет, он придет!». Все останавливаются, приседают и погружаются в воду с головой, выполняя выдох в воду. Далее играющие дети поднимаются и повторяют движение в обратную сторону. Запрещается отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад. Игру повторяют 4–6 раз.

#### «Рыбки и рыболов»

Игра проводится на мелком месте глубиной 30–40 сантиметров. Содержание игры: рыбки выплыли порезвиться на открытое место, но появился рыболов – и рыбки спасаются от него в камышах. Определяется место, где плавают рыбки, в 10–15 метрах отмечается зона камышей. Играющие становятся в одну шеренгу лицом к камышам, приседают на корточки и ждут появления рыбака. Как только рыбак дойдет до условленного места, рыбки ложатся на воду и начинают работать ногами, как при плавании способом «кроль», передвигая руками по дну и стараясь достигнуть зоны камышей раньше, чем рыбак успеет до них дотронуться. При построении участников в шеренгу нужно поставить самых быстрых с той стороны, которая ближе к рыбаку. Пойманные рыбки либо выбывают из игры, либо становятся рыбаками.

#### «Плавучие стрелы»

Цель игры – научить, как можно дольше скользить по воде. Играющие дети выстраиваются на берегу в шеренгу, лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. По сигналу взрослого дети делают разбег, сильно отталкиваются ногами от дна и скользят по воде. Выигрывает тот, кто дольше проскользит без движения. Игра повторяется 3–4 раза.

#### «Водолазы»

Цель игры – научить открывать глаза и ориентироваться под водой. Проводится только в водоеме с чистой, прозрачной водой и ровным дном.

Каждый игрок берет в руки ярко раскрашенный камень. Дети заходят в воду по грудь, выстраиваются в шеренгу лицом к берегу на расстоянии шага друг от друга. По команде взрослого все бросают камни вперед, затем делают глубокий вдох, ныряют под воду с открытыми глазами, и каждый старается найти свой камень. Выигрывает тот, кто найдет камень. Игра повторяется 2–3 раза.

#### «Карась и щука»

На глубине 0,5–1 метра дети становятся в круг и берутся за руки. Один из них – «щука» – должен запятнать другого – «карася». Игроки пропускают карася в круг и из круга, опуская до уровня воды или поднимая (не выше чем на 20–30 см) над водой руки, но, не разъединяя их, мешают щуке проникнуть в круг или выйти из него. Щуке дается возможность нырнуть головой вперед под руками играющих или перепрыгнуть через них. При большом количестве игроков назначаются две щуки. Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает место в круге взамен одного из игроков, который принимает на себя роль карася.

«Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т. д.

Характерной чертой начального обучения плаванию детей с ОВЗ является наличие адаптационного периода. Акватория бассейна — это, прежде всего, иная среда обитания, обладающая специфическими физическими признаками, которые предъявляют особые требования к двигательным способностям человека. Поэтому адаптационный период целесообразен с точки зрения общего привыкания ребенка к воде и редукации детских страхов.

### **Рекомендации родителям по преодолению водобоязни у детей.**

#### **Взаимодействие с родителями.**

Для преодоления детского страха перед водой важно взаимодействие с родителями. Начинать ее нужно как можно раньше. Встречаться с мамами и папами на собраниях, следует проводить консультации на темы: «Когда начинать учиться плавать?», «Помогите своему ребенку», «Ребенок боится воды». Рекомендовать родителям в игровой форме в ванне или в летнее время на реке, озере или на море применять различные упражнения. На стендах вывешивать информацию: «Пособие для родителей по обучению детей плаванию».



Надо понять, что именно пугает ребенка, понаблюдайте, на каком именно этапе он начинает проявлять страх, заранее или непосредственно в воде, и постепенно приучать его к купанию.

Не заставляйте ребенка перебарывать страх, не купайте его насильно, не принуждайте. Не тащите его в море насильно. То, что ребенок не хочет купаться в море – вовсе не признак его упрямства, не стремление пойти вам наперекор, это неподдельный страх перед новой и незнакомой средой. Не берите его на руки и не пытайтесь обманом погрузить ребенка в воду. Так вы рискуете надолго потерять его доверие и еще больше усилить чувство страха. Не давите на ребенка, не пытайтесь внушить ему, что он просто не понимает как это здорово - купаться и играть в воде. Если он трогает воду, лишь пальчиками ног, значит, он пока готов взаимодействовать с водой только таким образом. У него есть собственный способ контролировать и приучать свой страх, а Вы можете помочь ему в этом, демонстрируя понимание и поддержку.

По отношению к мнительным, тревожным детям должна быть атмосфера спокойствия и терпимости. С ними надо быть выдержанными, стараясь вызвать их на доверительные отношения. Надо окружить их исключительно положительными эмоциями. Главное с пониманием отнестись к страхам ребенка, и избежать строгости и принуждения, которые лишь усилят панику.

В момент купания Вы должны быть спокойны. Если Вы подходите к процессу купания с тревогой и мыслями того, что все равно ничего не получится – то действительно не выйдет. Ребенок чувствует мамины переживания и может воспринять их как мамину боязнь воды, а это только усилит тот страх, который он уже испытывает. Ведь если боится мама, то это несет угрозу и ему.

Каждое новое купание проводить как в первый раз. Не вспоминать о вчерашнем негативном опыте, не пытаться предвидеть поведение ребенка в ванной сегодня. Просто идите купаться, ничего не ожидая. На этой боязни не следует акцентировать внимание.

Не прибегайте к эмоциональному шантажу. “Ну, пожалуйста, не огорчай меня, сделай мне приятное”. Ребенок конечно совершенно не хочет Вас огорчить и готов сделать все, что угодно, чтобы Вас порадовать. Но даже ради Вас он не может преодолеть свой страх, поэтому испытает не только вину и стыд, из-за того, что ни на что не способен, но и решит, что будет меньше любим, потому что расстраивает Вас.

Не следует требовать от ребёнка преодолеть свой страх, приводя в пример разных неустрашимых детей, сравнивая их с другими, мы лишаем их

уверенности и поддержки. Некоторые дети в результате даже боятся признаться, что им страшно.

Кто-то боится воды меньше, кто-то больше, поэтому не сравнивайте одного ребенка с другими детьми, которые ведут себя смелее. Помните: каждый ребенок – индивидуальность, а значит, не такой, как все! Он чем-то лучше, а чем-то хуже других. Не пророчьте ребенку будущее труса. Не раздражайтесь и не стыдите его. Надо поддержать маленького человека, сказать ему, что многие дети и взрослые испытывают подобный страх и что через какое-то время он пройдет, а Вы ему в этом поможете. Действительно, страшно впервые не найти дно под ногами и погрузиться в воду с головой. Но страх можно преодолеть. Ведь у многих это получилось, хотя, конечно, им пришлось хорошо потрудиться. Выразите ребенку свою уверенность, что он сумеет добиться успеха. При этом не называйте конкретного срока. Более того, подчеркните, что это может произойти в любое время, раньше или позже – не имеет значения. Главное – результат.

Никогда не бросайте ребенка в воду для того, «чтобы он научился плавать». Это огромный стресс для его организма.

Находясь с ребенком у бассейна, смените все увещания и уговоры на совместные действия, будьте рядом, придумывайте разные игры, постоянно давая понять ребенку, что он в безопасности. Если в воде Вы держите его на руках, не прижимайте к себе слишком сильно, он может подумать, что опасность действительно рядом. Купите ему очки для плавания - вода не будет резать глаза и можно будет играть. Игра увлечет ребенка, и страх отодвинется на задний план.

### **Как преодолеть боязнь купаться в водоёмах**

Следует начинать с небольших и неглубоких водоёмов. Можно так же постепенно приучать ребенка входить в море, начиная с игр в песке на берегу. Для начала можно обливать ребёнка из лейки, при этом он должен стоять на суше. Начинать более близкое знакомство с водой нужно недалеко от берега, там, где мелко и видно дно. Потом можно постепенно погружать ребенка в воду, даже без надувного круга, но при этом необходимо крепко держать его на руках, прижимая к себе, чтобы он не волновался и не боялся. Единственной точкой опоры для него в таком большом водном пространстве являетесь вы. Если море тихое, и волн практически нет, положите надувной матрас так, чтобы половина его была в воде, а половина на берегу. Можно лежать на матрасе и рассматривать дно. Придерживайте матрас, чтоб его не унесло на глубину, а ребенок не упал в воду. Придумывайте с ребенком разные игры с водой. Можно бросать камушки и ракушки в море, рисовать

палочкой на мокром песке и наблюдать, как волна смывает рисунок, строить из «жидкого песка», заводите в бассейне или ведерке «аквариум» для медуз. И уже вскоре, увлекшись игрой, ребенок смело помчится к морю набирать воды для новых забав.. Пусть ребенок сам решит, двигаться ли вам глубже или оставаться на месте. И не важно, что все купание заключается лишь в ополаскивании пяток, зато ребенок чувствует себя в безопасности, находясь в непосредственной близости от водного пространства. Ребенку легче будет избавиться от страха перед морем, если перед глазами у него будет живой пример радостно визжащих и кувыркающихся в воде детей. Разыгравшись с другими детьми, ребенок сам не заметит, как окажется в воде, и период страха окажется успешно пройденным. У ребенка постарше попытайтесь выяснить, почему он боится купаться в море. Может, он однажды захлебнулся и наглотался воды, или кто-то рассказал ему страшную историю о живущем на дне морском чудовище, и ребенок боится, что оно его укусит. Быть может, вместе вы найдете способ справиться с отдельными страхами – купить маску, в которой он убедится сам, что чудовищ на дне нет, или спасательный жилет вместо плавательного круга. Если у ребенка достаточно времени для игр в воде, его страх постепенно уменьшится.

### **Зачем ребёнку знать правила безопасности на воде?**

Зная правила безопасности детей на воде, ваш ребёнок будет застрахован от несчастных случаев, даже если хорошо плавает или вообще очень редко ходит на пляж. Любой ребёнок до шестнадцати лет во время купания нуждается в контроле со стороны взрослого, который предотвратит нарушение правил безопасности ребёнком на воде, а также окажет помощь в случае непредвиденной ситуации.

### **Общие правила**

Перед тем, как разрешить детям войти в воду, взрослым следует изучить дно на предмет опасных предметов, ила, а также нужно знать глубокие места. Дно, которое вчера было безопасным, сегодня может содержать неприятные сюрпризы. Особенно это касается городских водоёмов.

Родителям следует внимательно наблюдать за детьми, которые находятся как в воде, так и рядом с водой. Не надейтесь на то, что дети будут друг за другом присматривать. Если у вас очень маленький ребёнок или он плохо плавает, вы должны находиться на расстоянии вытянутой руки. Дети, плавающие неуверенно, должны плавать вдоль берега.

Если ребёнок не умеет плавать, не разрешайте ему заходить в воду дальше, чем по пояс, не надев приспособлений для плавания.

Покупая надувное средство для плавания, выбирайте то, которое состоит из нескольких независимых отсеков. Это спасёт жизнь вашему ребёнку, если вдруг одна часть сдуется. Приспособления, помогающие ребёнку плавать, безусловно, удобны и облегчают задачу родителей присматривать за ребёнком. В то же время, они часто становятся причиной утопления, в том числе из-за того, что снижают бдительность взрослых. Поэтому использовать нарукавники, а также надувные жилеты, круги и матрасы всё же не рекомендуют. Основная причина в том, что все эти приспособления могут сдуться. Под обычный круг дети ныряют из-за невозможности удержаться за него скользкими ручками, круг с отверстиями для ножек легко опрокидывается, матрас часто уносит в открытое море. А к нарукавникам ребёнок так привыкает, что в самый ответственный момент может забыть их надеть и утонуть, прыгнув с моста. Однако и оставлять детей без защиты тоже не стоит. Больше всего для безопасности ребёнка на воде подходит спасательный жилет. Но не надувной!

На галечном пляже предупредите ребёнка не забегать в воду, потому что на мокрых камнях легко поскользнуться и пораниться об их острые углы.

Не разрешайте ребёнку заходить в воду при высоких волнах, которые легко могут оглушить или утащить в море.

Детям нельзя находиться в воде дольше 15 минут. Подростки и взрослые могут без вреда для здоровья выдержать до получаса. Надо больше времени проводить в тени. Самая полезная тень – под деревьями. Соблюдать режим «песок-вода-тень».

Каждый взрослый должен уметь помочь утопающему и оказать ему первую медицинскую помощь.

На пляж всегда берите с собой сотовый телефон – чтобы иметь возможность незамедлительно вызвать «скорую».

Следите за тем, чтобы купальник на ребёнке был всегда сухим. Мокрая одежда легко становится причиной воспаления лёгких и мочевыводящих путей. Поэтому не используйте на пляже трусики из хлопчатобумажных тканей – они очень долго сохнут.

### **Обеспечение безопасности в бассейне**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренера, непосредственно проводящего занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить

учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Мероприятия по профилактике травматизма:

- при отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускается увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- обеспечивается организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна;
- выход из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается только по разрешению тренера;
- обеспечивается своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки;
- наблюдение ведется за всеми пловцами группы, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения занимающегося выводят из воды.
- регулярно проводятся беседы, викторины, инструктажи по технике безопасности, правилам поведения, профилактике травматизма на занятиях плаванием;
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

### **Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в условиях Кольского Заполярья**

Смена климатических условий оказывает влияние на состояние здоровья, двигательную активность детей в каждом биологическом ритме года. Установлено, что в начале и середине года физическая работоспособность детей после летнего отдыха наилучшая, способствующая изучению новым движениям и развитию физических качеств.

Плавание благоприятно влияет на разностороннее физическое развитие ребенка, стимулирует деятельность нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и профилактики респираторных заболеваний.

Рекомендуемая температура воды для занятий по плаванию младшим школьникам +27...+30, так как у ребенка отсутствует активная деятельность в воде (большинство детей ограничены в движении, ДЦП),

так же происходит ознакомление с водой, ее свойствами и начальными знаниями о плавании. Данная температура воды несет благоприятное воздействие на весь организм (процесс расслабления, эмоциональное разгрузка). Для школьного возраста рекомендуемая температура воды +26...+28, так как нагрузка на все системы организма увеличивается, увеличивается кровоток и что бы не было перегрева, спортсмену нужна более прохладная вода, для поддержания в норме основных функций организма.

В переходный период от осени к зиме резко снижается физическая работоспособность. Наблюдается плохое восстановление, снижается ловкость, координация движений и глазомер. Ухудшение самочувствия наблюдается до окончания полярной ночи.

После окончания полярной ночи в зимний период стабилизируется физическая работоспособность. Это наиболее благоприятный период для развития и совершенствования физических качеств и закрепления движений. Переходный весенний период отличается снижением двигательной активности и общего самочувствия детей. В это время необходимо больше планировать игр и проводить занятия на основе игрового сюжета. Середина весны и весь летний период благоприятен для физического совершенствования.

## Обновление содержания Программы

**1-3 год обучения.**

**Раздел: общая физическая подготовка.**

### **Подвижные игры**

#### **«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 «не отрывая пятку от пола», а пальцы ног—«врозь». В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать «не отрывая пятку от пола», 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.



## **Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса**

На занятиях по плаванию используется следующий спортивный инвентарь:

- нарукавники мягкие, жилеты, пояса - используются в процессе обучения плаванию для преодоления страха, помощи на глубокой части бассейна;
- доска для плавания, колобашка – для отработки элементов техники рук и ног;
- ласты – развивают гибкость стопы и силу ног;
- лопатки – используют для развития силы и скорости пловца;
- тонущие игрушки – развить ориентацию под водой и улучшить технику ныряния.

## Учебно- методическая литература

### Нормативные документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- СанПиН от 04.07.2014 № 41;
- Методические рекомендации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
- Устав МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15.
- Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
- Положение об аттестации учащихся МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
- Инструкции по технике безопасности для учащихся.

### Учебно - методическая литература:

1. Аронова Е.Ю, Хашабова К.А. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома – Москва: Школьная пресса, 2007. – 64 с
2. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2005. – 24 с.
3. Газета «Здоровье детей», № 19, 2009 г
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: Издательство «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2005. – 112 с.
5. Ж/л «Дошкольное образование» № 14, 2002 г.
6. Ж/л «Дошкольное образование» № 15, 2001 г.
7. Ж/л «Дошкольное образование» № 15, 2004 г.
8. «Здоровье дошкольника» № 6, 2010 г.
9. Игры и развлечения на воде / Авторы - сост. Л.В.Мартынова, Т.Н.Попкова – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 96 с.
10. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого - педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие/Н.Л.Литош – Москва: Изд-во. Спорт Академ Пресс, 2002.-140с.
11. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.

12. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.

13. Хода Л.Д. Технология адаптивной двигательной рекреации с интеграционной направленностью детей с отклонениями в состоянии здоровья: научное пособие / Богданова Л.Г., Селиванова Н.Б., Хода Л.Д.- АФК № 2(30) ,2007-.21с.

14. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно – оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии/ Под.ред.проф. С.П.Евсеева. – Москва: Изд-во Советский спорт, 2001. – 152с.

### **Интернет ресурсы:**

Федерация спорт слепых	<a href="http://www.fss.org.ru/">http://www.fss.org.ru/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки Мурманской области	<a href="http://minobr.gov-murman.ru/">http://minobr.gov-murman.ru/</a>
Комитет по образованию администрации города Мурманска	<a href="http://edu.murmansk.ru/">http://edu.murmansk.ru/</a>

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
Календарный учебный график	6
Учебный план программы	9
Содержание изучаемой программы	11
Мониторинг результатов освоения программы	26
Методическое обеспечение программы	28
Обновление содержания Программы	55
Материально-техническое обеспечение	57
Учебно- методическая литература	58