

### Пояснительная записка

Недостаток двигательной активности является для детей с ограниченными возможностями здоровья одной из причин отставания не только в физическом, но и в психическом развитии, о чем свидетельствует ряд исследований, указывающих на важнейшую роль движения в процессе психофизического развития ребенка.

Поэтому особую актуальность приобретает вопрос о расширении двигательной активности детей с задержкой психического развития ( далее ЗПР) путем привлечения их к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

В настоящее время плавание рассматривается как эффективное средство тренировки кардио-респираторной системы, закаливания, нормализации биоэлектрической активности мышц, ферментативной активности крови, показателей нейрогуморальной регуляции, повышения потребления кислорода, нормализации деятельности центральной нервной системы и т.д. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда.

Плавание для детей с ЗПР, это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Занятия с такими детьми отличаются специфичностью проведения тренировок:

нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;

все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;

усилена техника безопасности;

повышенный контроль обучаемых.

Секционные занятия позволяют целенаправленно применять методы словесного и наглядного воздействия.

Дети с ЗПР отстают от нормы по показателям силы, быстроты, выносливости, координации, прыгучести. Для определения величины нагрузок и уровня возможностей все дети должны в обязательном порядке, не реже одного раза в год проходить медкомиссию.

Занятия плаванием влияют на развитие личности ребенка с ЗПР, так как деятельность всегда инициирует психические, интеллектуальные проявления, формирует определенное отношение к себе и окружающим, ценностные ориентации, мотивы и потребности, т.е. оказывает воспитательное воздействие на личность.

Программа начального обучения плаванию детей с ЗПР направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности детей за счет обеспечения оптимального режима функцианирования отпущенной природой и имеющиеся в наличии телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизацию для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта и носит в основном оздоровительный характар

**Цель программы:** социализация и интеграция детей с проблемами в состоянии здоровья и развития средствами адаптивного плавания, развитие у них основных двигательных качеств, координации движений.

**Направленность программы**: физкультурно-оздоровительная, коррекционная.

**Вид программы**: модифицированная, составлена на основе программы по адаптивному плаванию для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и психического развития.

**Основные задачи программы:**

*коррекционно-оздоровительные*: позитивные изменения в психофизическом состоянии детей с проблемами в интеллектуальном развитии.

-повышение уровня качества жизни детей с ограниченными возможностями здоровья.

-укрепление здоровья, закаливание организма;

*обучающие*: расширить двигательный опыт детей с проблемами в интеллектуальном развитии посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить детям основы физкультурного образования;

-обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых движений и навыков;

*воспитательные:* приобщение детей с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни, воспитание у них основ физической культуры.

-освоение характерных для адаптивного плавания социальных ролей и функций.

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, овладение навыками самообслуживания;

-воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности;

*развивающие:* развитие коммуникативности, уверенности в себе, чувства товарищества.

-развитие физических способностей;

Срок реализации программы 4 года, (33 учебные недели в год). Количество занятий в неделю – 2 по 40 минут. Состав детей в группе занимающихся - не больше 6 человек.

Специфика обучения детей с ограниченными возможностями здоровья - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность. С учетом этого, для реализации программы используются следующие формы и методы:

Показ;

Опробование;

Рассказ с кратким объяснением;

Выполнение с коррекцией основных ошибок;

Объяснение основных ошибок;

Выполнение с коррекцией индивидуальных ошибок;

Объяснение индивидуальных ошибок;

Ожидаемые результаты реализации программы: за период обучения (1-й год) дети должны овладеть следующими знаниями и умениями:

знать правила поведения на воде;

свободно держаться на воде и погружаться в воду;

проплывать 10-15 метров свободным стилем знать основные правила соревнований уметь быть самостоятельными, быть дисциплинированными, организованными, ответственными за свои поступки.

## Таблица 1

Учебно-тематический план 1-ый год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 |  | 6 |
| 2. | Физическая подготовка | 2 | 12 | 14 |
| 3. | Упражнения для освоения с водой | 4 | 30 | 34 |
| 4. | Игры на воде |  | 8 | 8 |
| 5. | Подготовка и участие в соревнованиях | 2 | 2 | 4 |
|  | Итого |  |  | 66  часов |

Ожидаемые результаты реализации программы: за период обучения (2-й год) дети должны овладеть следующими знаниями и умениями:

доставать мелкие предметы со дна бассейна;

выполнять упражнения в воде в положении лежа на груди и на спине;

задерживать дыхание под водой;

проплывать 25-50 метров свободным стилем без остановки;

## Таблица 2

Учебно-тематический план 2-ой год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 |  | 2 |
| 2. | Физическая подготовка | 2 | 13 | 15 |
| 3. | Подводящие упражнения в кроле на груди | 4 | 16 | 20 |
| 4. | Работа ног в кроле на спине | 4 | 10 | 14 |
| 5. | Игры на воде | 2 | 8 | 10 |
| 6. | Подготовка и участие в соревнованиях | 2 | 3 | 5 |
|  | Итого |  |  | 66  часов |

Ожидаемые результаты реализации программы: за период обучения (3-й год) дети должны овладеть следующими знаниями и умениями:

выполнять кувырки и вращения в воде в различных плоскостях;

выполнять согласование движения рук, ног и дыхания способом плавания кроль на груди;

знать правила школьных соревнований по плаванию;

проплывать 50-100 метров свободным стилем без остановки;

## Таблица 3

Учебно-тематический план 3-ый год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 |  | 2 |
| 2. | Физическая подготовка | 1 | 16 | 17 |
| 3. | Техника плавания кроль на груди | 2 | 12 | 14 |
| 4. | Согласование движения ног и рук в кроле на спине  сспинеспине | 4 | 14 | 18 |
| 5. | Игры на воде | 1 | 9 | 10 |
| 6. | Подготовка и участие в соревнованиях | 1 | 4 | 5 |
|  | Итого |  |  | 66  часов |

Ожидаемые результаты реализации программы: за период обучения (4-й год) дети должны овладеть следующими знаниями и умениями:

выполнять стартовые прыжки и развороты в воде;

знать правила при спасении утопающего;

владеть техникой плавания кроль на груди и спине;

проплывать 100-150 метров свободным стилем без остановки.

## Таблица 4

Учебно-тематический план 4-ый год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 |  | 2 |
| 2. | Физическая подготовка | 1 | 16 | 17 |
| 3. | Техника плавания кроль на груди | 2 | 10 | 12 |
| 4. | Техника плавания кроль на спине  сспинеспине | 2 | 18 | 20 |
| 5. | Игры на воде | 1 | 9 | 10 |
| 6. | Подготовка и участие в соревнованиях | 1 | 4 | 5 |
| 7. | Итого |  |  | 66  часов |

### Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Техника безопасности при занятиях в бассейне.

Правила поведения в бассейне.

Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Правила, организация и проведение соревнований.

Требования правил соревнований, предъявляемые к прохождению дистанции.

Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Личная гигиена занимающихся при занятиях плаванием.

Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.

## Таблица 5

Сенситивные периоды развития координационных способностей у детей с ЗПР в возрасте 8-15 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Координационные способности | Девочки | Мальчики |
| Дифференцирование пространственных параметров движения | 11-12 лет | 10-11 лет |
| Дифференцирование силовых параметров движения | 8-10 и 11-  12 лет | 8-10 и 13-  14 лет |
| Реагирующая способность (зрительно-моторная реакция) | 10-12 лет | 10-12 лет |
| Максимальная частота движений | 13 лет | 14 лет |
| Сохранение равновесия | 9-10 лет | 10-11 лет |
| Ориентировка в пространстве | 10-11 и 13-  14 лет | 9-10 и 13-  14 лет |
| Кинестическая способность (точность воспроизведения заданной амплитуды движения) | 10-11 лет | * 1. ет |

2.Физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения на суше.

Простые упражнения для рук без предметов, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Плавательная подготовка. К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений: подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Выполнение подготовительных упражнений позволяет ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъёмную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания.

3.Упражнения для освоения с водной средой.

Ознакомление детей со свойствами воды, помощь в преодолении страха перед водой, обучение положению лежа на воде.

4.Игры в воде.

«Морской бой», «Кто выше прыгнет», «Сосчитай», «Надень круг»,«Весы», «Водолазы», «Верхом на дельфине»,«Кто дальше проскользит», «Кто сильнее»,

«Самый быстрый буксир».

5.Подготовка и участие в соревнованиях.

Изучение правил соревнований. Психологическое сопровождение при подготовке к соревнованиям. Участие в соревнованиях для детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Литература:**

1. Антонюк С.Д. Адаптивная составляющая современной системы дополнительного образования: учебно-методическое пособие / С.Д. Антонюк, Л.Н. Макарова. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2003. – 91 с.
2. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта: метод. пособие / С.И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Сов. спорт, 2004. – 96 с.
3. Дмитриев А.А. Место и роль физической культуры и спорта в комплексной реабилитации умственно отсталых детей: сб. материалов по физической культуре и спорту инвалидов / B.C. Дмитриев, Г.Н. Семаева, Е.В. Киселева. – Махачкала, 1993. – С. 44-70.
4. Зайцева В.Н. Коррекционное значение плавания в процессе физического воспитания глухих школьников младших классов: Автореф.

...канд. пед. наук. - М. -1987. - 25с.

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Сов. спорт, 2000. – 240 с.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2002.

– 212 с.

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. - М.: ФОН, 1996.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
3. Власова Т.А., Певзнер М.С. о детях с отклонениями в развитии. 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1973.
4. Воспитание и обучение детей с нарушением развития, М.: Школьная пресса. Копырина Е.В. коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата на занятиях плаванием.2006,№2,с.1-96