Пояснительная записка

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды.

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее « укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста.

Нормативными документами для составления рабочей программы являются:

* Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

 В основу программы по «Оздоровительному плаванию с элементами гидрореабилитации для детей с нарушениями интеллекта» положено настоящее пособие:

Пособие разработано в соответствие с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования второго поколения по специальности 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 0323 – Адаптивная физическая культура по разделу «гидрореабилитация лиц, имеющих ограниченные возможности», согласно образовательной дисциплины «технологии физкультурно-спортивной деятельности» из цикла основных дисциплин специальности ДС.09.

 Возраст 7-8 до 11 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам техники плавания, развития гибкости, координированности, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата.

*Основными задачами оздоровительных занятий обучающихся в плавательном бассейне являются:*

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
2. Приобретение жизненно необходимого умения плавать (самоудержание ребенка на воде с подвижной опорой и без опоры в статическом и динамическом плавании);
3. Овладение элементами двух способов плавания;
4. Улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
5. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств оздоровительного плавания;

Отметим, что урок должен способствовать решению основных задач, стоящих перед школой:

* + оказывать всестороннюю педагогическую поддержку умственно отсталому ребенку;
	+ способствовать социальной адаптации аномально развивающегося ребенка.

Занятия оздоровительным плаванием имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

*Представляется, что обучение плаванию и гидрореабилитация детей-инвалидов будет способствовать не только развитию «самостоятельности», но развитию интеллектуальной и двигательной деятельности, интеграции в общество.*

* ***Воспитательное значение*** во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.
* ***Эмоциональное значение*** заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.
* ***Оздоровительно-гигиеническое значение*** состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.
* ***Лечебное значение***плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника , исчезает ассиметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.
* Наряду с обучением двигательным навыкам преподаватель должен сообщать учащимся необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививать и закреплять гигиенические правила.

Необходимо учитывать особенности детей с нарушениями интеллекта.

 ***Специальные требования:***

1. Замедленность темпа обучения, что соответствует замедленности протекания психических процессов;
2. Упрощение структуры ЗУН в соответствии с психофизическими возможностями ученика;
3. Осуществление повторности при обучении на всех этапах и звеньях урока;
4. Максимальная опора на чувственный опыт ребенка, что обусловлено конкретностью мышления ребенка;
5. Максимальная опора на практическую деятельность и опыт ученика;
6. Опора на более развитые способности ребенка;
7. Осуществление дифференцированного руководства учебной деятельностью ребенка, предусматривающего проектирование, направление и регулирование, а вместе с тем и исправление действий учащихся членением целостной деятельности на отдельные части, операции и др.

Опти­мальные условия для организации деятельности учащихся на уроке заключается в следующем:

*- рациональная дозировка на уроке содержания учебного материала;*

 *- выбор цели и средств ее достижения;*

 *- регулирование действий учеников;*

 *- побуждение учащихся к деятельности на уроке;*

 *- развитие интереса к уроку;*

 *- чередование труда и отдыха.*

 В зависимости от задач в одних уроках этого типа главное место зани­мает усвоение нового, в других - воспроизведение изученного, в третьих - повторение и систематизация усвоенного.

**Планируется на период 1 этапа ( первого полугодия обучения) :**

-Освоение ребенка с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).

**На период 2 этапа (второго полугодия):**

- Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).

 **Специфика методов обучения в специальной шко­ле 8-го вида заключается в их коррекционной направленности.** Это понятие вклю­чает замедленность обучения и частую повторяемость, подачу учебного материала малыми порциями, максимальную развернутость и расчленен­ность материала, наличие подготовительного периода в обучении, постоянную опору на опыт ребенка.

* Подача нового материала сначала излагается в форме *беседы*. Беседа являет­ся мощным средством в коррекции умственного развития ученика специальной школы 8-го вида и выступает как коррекционное средство.
* Наглядный метод, для чувственного восприятия предмета. Эти методы имеют хорошую коррекционную направленность из-за соответствия их наглядно-образному мышлению умственно отсталых детей.
* А именно, *показ и демонстрация.*

  *Урок тогда будет эффективен, если будет учительско - ученическая деятельность.*

*Следовательно:* **организация уче­нической деятельности, основанной на самостоятельной деятельности учащихся под незаметным руководством учителя перевод внешних мотивов во внутренние - это появление желания учиться.**

 Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему рассчитанную на один учебный год - 34 недели.

 Срок освоения программы: 4 года. Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

**Содержание практических занятий:**

1. Упражнения по освоению с водой.

* Вхождение в воду по трапу бассейна;
* спускание по лестничному трапу на 2 ступеньки вниз;
* Движение шагом по дну бассейна или подплывание к спусковому трапу;
* поднимание по лестничному трапу;
* движение шагом вдоль бортика от лестничного трапа;

2. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

**Передвижение по дну бассейна:**

* Передвижение в воде в вертикальном или полувертикальном положении
* Передвижение в положении лежа на груди с помощью рук и ног не опуская голову в воду
* Передвижение в положении лежа на груди с помощью рук, ног и дыхания (с выдохом в воду)
* Ложиться грудью на доску, удерживая ее в руках и принимать горизонтальное положение;
* самостоятельно держаться в вертикальном положении удерживая палочку в руках;
* принять горизонтальное положение удерживая палочку в руках;
* передвижение в воде с изменением направления («хоровод»)
* передвижение по дну шагом, держась за бортик и не держась за бортик, с помощью гребковых движений руками;
* передвижение по дну шагом с помощью плавательной доски;

игры: «рыбак», «шторм», «в гостях у Нептуна».

 **Лежание на воде:**

* Лежание на груди и спине с помощью опоры и без опоры;
* Лежание на груди и спине с помощью нудлсов и без;
* Лежание на груди и спине с помощью плавательных досок и без ;
* Лежание на груди, держась руками за бортик;
* «звёздочка» на груди и спине (лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны);
* Лежание на груди и спине с вытянутыми руками вдоль тела;
* Лежание на груди и спине с вытянутыми руками за головой ;

3. Упражнения для изучения дыхания в воде.

* Надуть щеки и подуть на воду, как на горячий чай;
* Сделать губы трубочкой и подуть на поверхность воды;
* Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пузыри»);
* Задержать дыхание, погрузить лицо в воду и сделать выдох подводой;

Игры: «достать рыбку»

 4. Скольжение

* Передвижение в положении лежа на груди с помощью рук и ног не опуская голову в воду;
* Скольжение на боку;
* Скольжение на спине;
* Передвижение в положении лежа на груди с помощью рук, ног и дыхания (с выдохом в воду);
* Передвижение в положении лежа на спине с помощью движений ног;

5. Упражнения для изучения техники «кроль на груди и спине»

**Работа ног «кроль на груди»**

* Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик;
* Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна, ноги опустив в воду;
* Скольжение на груди при помощи плавательной доски с работой ног кролем;
* Скольжение на груди с помощью нудлса с работой ног кролем;
* Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук ( одна впереди-другая у бедра), (обе руки у бедер) дыхание произвольное;
* Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук ( одна впереди-другая у бедра), (обе руки у бедер) выдохи в воду;

**Согласование работы рук и дыхания:**

* Стоя ногами на дне выполнять в наклоне вдох в сторону и выдох в воду;
* Стоя ногами на дне выполнять круговые движения руками (имитация кроля), выдох выполнять в воду;
* То же, с передвижением в воде;
* Стоя ногами на дне выполнять круговые движения одной рукой кролем;
* То же, в передвижении в воде с помощью доски;

**Работа ног «кроль на спине»**

* Движения ногами кролем на спине, держась руками за бортик;
* Скольжение на спине при помощи плавательной доски с работой ног кролем;
* Скольжение на спине с помощью нудлса с работой ног кролем;
* Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук ( одна впереди-другая у бедра, обе руки у бедер, руки вытянуты за головой), дыхание произвольное;

**Согласование работы рук и дыхания:**

* Плавание при помощи движений ног на спине, руки прижаты к бедрам. Выполнять попеременный гребок левой и правой рукой;
* Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой.

 Выполнять попеременный гребок левой и правой рукой;

6. Упражнения на развитие физических качеств

На суше:

* Упражнения на суше для рук и ног на коврике. Круговые движения кистями рук и стопой;
* Лежа на коврике, имитационные упражнения для ног брассом;
* Стоя на полу, круговые вращения руками вперёд и назад, имитация кроля.
* Выполнение стойки на одной ноге с вытянутыми руками в стороны;
* Движения шагом с руками на поясе, с ровной осанкой по кругу, по квадрату, змейкой;

В воде:

* Выполнение гребковых движений руками вперед и назад, согласовывая свои усилия с сопротивлением воды;
* Выполнение круговых движений ногами в воде попеременно;
* Прохождение по дну бассейна с помощью гребковых движений руками (сначала 1 бассейн, затем 2-3)
* Движения шагом с руками на поясе, с ровной осанкой по кругу, по квадрату, змейкой, учитывая сопротивление воды и контролируя скорость;

7 Игры:

* «Буксиры»- на выносливость;
* «Мяч по кругу» - координация;
* «Слушай сигнал»-понимание команд;
* «Переправа»-координация, ловкость;
* «Стрела»-сердечно-сосудистая система;
* «фонтан» -подвижность суставов;
* «море волнуется»-дыхание, внимание;
* «умывание»-дыхание;
* «лодочка»-дыхание;

Распределение занятий внеурочной программы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Группа |
| 1 | Упражнения на ознакомление детей с водой. | 5 |
| 2. | Упражнения для изучения вдоха и выдоха. | 5 |
| 3. | Упражнения на развитие физических качеств (подвижность суставов, координации, равновесия, развития сердечно-сосудистой системы, выносливости) | 4 |
| 4. | Упражнения для изучения лежания на воде. | 3 |
| 5.  | Скольжение на груди и спине. | 5 |
| 6. | Игры на воде. | 8 |
| 7. | Изучение работы рук и ног кролем на груди, на спине, в воде с помощью специальных упражнений. | 4 |

На изучение курса отводится 37 часа (1 час в неделю, 37 учебные недели).

В 2015-2016 учебном году программа реализуется за 34 час в связи с изменениями в годовом календарном учебном графике (каникулярное время, выходные и праздничные дни).

Краткий список литературы:

1. Егорова Т.Д. Особенности памяти и мышления младших школьников, отстающих в развитии.- М.:Педагогика,1973
2. Луценко B.C. Исследование эффективности использования словесных методов при обучении умственно отсталых старшеклассников//Дефектология //1979.№3.- с. 31
3. Луценко B.C. Некоторые приемы организации самостоятельной умствен­ной деятельности учащихся вспомогательной школы в процессе сообще­ния словесной информации //Дефектология.1981.№6.- с. 39
4. Лиепиня СВ. Особенности внимания учащихся младших классов вспомо­гательной школы //Дефектология.1977.№5.- с. 20
5. Лутонян Н.Г. Формирование рациональных способов запоминания у детей с задержкой психического развития// Дефектология.1977.№3.- с. 18
6. Психологические проблемы коррекционной работы во вспо­могательной школе / Под ред. Ж Шиф, В. Петровой, Т. Головиной. - М.: Педагоги­ка, 1980 Иркутского госпединститута. -Иркутск, 1989
7. Проценко Т.А. Особенности наглядно-образного мышления умственно отс­талых школьников при оперировании жизненным опытом //Дефектология.1992.№2-3.- с. 2б
8. Стадненко Н.М. Развития мышления учащихся вспомогательной школы в процессе обучения //Дефектология.1984,№5.- с. 25