**Муниципальное бюджетное учреждение**

**«Спортивная школа «Радий»**

**АДАПТИВНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПЛАВАНИЮ**

Срок реализации программы 1 год

Нижний Новгород 2019

1. **Пояснительная записка.**

Адаптивная общеоразвивающая программапо плаванию (далее – Программ) для МБУ «Спортивная школа «Радий» разработана в соответствии со статьей 31 Федерального закона № 329-Ф3 от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации",с дополнениями к Методическим рекомендациям по организации деятельности специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений в Российской Федерации от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», другими нормативными правовыми актами Министерства спорта РФ, уставом и локальными актами СШ «Радий».

Программа направлена на социальную адаптацию и физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Актуальность и новизна программы.**

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но часто и на психическое здоровье.

Коррекция двигательных нарушений средствами лечебного плавания является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

Лечебное плавание, как вид адаптивной физической культуры предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

**Плавание** — мощный эмоционально положительный фактор, который позволяет решать важные для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата задачи. Плавание способствует коррекции нарушения осанки в разгрузочном положении позвоночника; предупреждению плоскостопия, снятию мышечного тонуса, оказывает закаливающее действие, облегчает адаптацию к водной среде.

**Плавание** является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

**Преимущества плавания:**

 1.Тренировка сердечно-сосудистой системы;

 2.Эффективное формирование опорно-двигательной функции рук и ног ребёнка;

 3.Появление чувства ритмичности и согласованности движений;

 4.Улучшение чувства равновесия;

 5.“Правильная” температура воды позволяет снять болезненное напряжение в мышцах и суставах;

 6.Улучшение кровообращения в сосудах и тканях организма.

**Цель лечебного плавания -** создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных ***задач:***

**Оздоровительные:**

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;

- укреплять здоровье ребенка;

- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;

- формировать правильную осанку.

*-* привить устойчивые отношения к занятиям по плаванию;

**Образовательные:**

- формировать двигательные умения и навыки;

- формировать знания о здоровом образе жизни;

- формировать знания о способах плавания.

**Воспитательные:**

- воспитывать двигательную культуру;

- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность

в себе;

- воспитывать чувство заботы о своем здоровье

- формирование стойких гигиенических навыков.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

На обучение принимаются дети с ПОДА и ДЦП в группу «АФК».

Прием производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) ребенка. В обязательном порядке к заявлению прилагается письменное заключение врача-педиатра по основному заболеванию о прямых показаниях к занятиям адаптивной физической (плаванием), копия свидетельства об инвалидности, копия свидетельства о рождении, копия медицинского полиса, фотография ребенка (3х4).

В обязательном порядке до занятий допускаются дети только в сопровождении законного представителя. Сопровождающий должен быть того же пола, что и ребенок.

     При объединении в одну группу детей, имеющих разные по тяжести поражения (класс), максимальное число учащихся в физкультурно-оздоровительной группе должно не более 6 человек.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Обучение, год | Минимальный  возраст для  зачисления в группу  (лет) | Максимальный возраст для зачисления в группу (лет) | Минимальное  число занимаю  щихся в группе, (чел.) | Максимальное число занимающихся в группе , (чел.) | Количество  часов в  неделю | Требования к физической подготовке  на конец года |
| Группа АФК | 1 | 6 | 17 | 3 | 6 | 2 | Сдача нормативов по ОФП |

Продолжительность занятия 45 мин. (10 мин разминка и 30 мин чистого времени нахождения в воде) и один раз в неделю занятие в спортивном зале, по-возможности. Длительность занятий, величина нагрузки в значительной степени зависит от уровня физического и сенсомоторного развития ребёнка.При планировании занятий в физкультурно-оздоровительных группах подготовки необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед учебно-тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15 минут.

**2. Учебный план**

Учебный план для обучения плаванию детей с ОВЗ рассчитывается на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает в себя следующие предметные области: теория и методика адаптивной физической культуры (теория), общая и специальная физическая подготовка, плавание, аттестация учащихся.

**2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание материала** | **Количество часов/ процентное соотношение к общему объему обучения** |
| 1. | Теоретическая подготовка. | 7/4% |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 56/30% |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 18/10% |
| 4 | Плавание | 101/ 55% |
| 5 | Аттестация | 2 |
| 6 | Всего за 46 недель | 184 |

**2.2. Примерный учебный план тренировочных занятий**

**на 46 учебные недели для группы АФК.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  Содержание занятий | Всего | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  | 8 |
| Теория | 7 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |
| ОФП | 56 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 7 | 4 | 6 | 6 |  | 4 |
| СФП | 18 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |  | 2 |
| Плавание | 101 | 9 | 9 | 10 | 10 | 8 | 10 | 11 | 10 | 9 | 10 |  | 5 |
| Промежуточная аттестация | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Всего за месяц |  | 18 | 16 | 18 | 18 | 14 | 16 | 20 | 16 | 18 | 18 |  | 12 |
| Всего за год | 184 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3. Методическая часть.**

**3.1. Принципы, формы, средства обучения.**

Основополагающие **принципы** обучения:

**Систематичность** - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

**Доступность** - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

**Активность** – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

**Наглядность** - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

**Последовательность и постепенность** - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

К **специфическим принципам** работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:   
 1.Создание мотивации.   
 2. Согласованность активной работы и отдыха.  
 3. Непрерывность процесса.  
 4. Необходимость поощрения.   
 5. Социальная направленность занятий.   
 6. Активизации нарушенных функций.   
 7. Сотрудничество с родителями.   
 8. Воспитательная работа.

**Средства, используемые при реализации программы:**

1. Физические упражнения в воде.
2. Корригирующие упражнения в воде.
3. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

**Форма** организации занятия – групповая.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный.

**3.2. Методы обучения.**

На занятиях с детьми ДЦП, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений,

**Метод практических упражнений** основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с ДЦП определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Учитывая трудности в координации учебного материала, ребёнок с ДЦП нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

* выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
* выполнение движения в облегчённых условиях;
* использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
* использование имитационных упражнений, подражательные упражнения,
* использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
* использование изученного движения в сочетании с другими действиями
* изменение исходных положений для выполнения упражнения
* изменение внешних условий выполнения упражнений
* изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
* изменение эмоционального состояния

**Метод дистанционного управления** (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;   
Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

**Метод стимулирования двигательных действий**.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.       Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку,  подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

**3.3.** **Правила техники безопасности на занятиях по плаванию**

Требования и меры безопасности должны знать и выполнять все занимающиеся плаванием. Строгое соблюдение правил безопасности предохраняет от несчастных случаев и травм.

Задача тренера по плаванию научить родителей:

1. Правилам поведения на воде и меры безопасности.

2. Научить пользоваться поддерживающими плавательными средствами: надувными кругами, досками, мячами и др., помогая подготовить каждого занимающегося плаванием к рациональным действиям в непредвиденных ситуациях.

3. Оказание первой медицинской помощи при утоплении.

4. Правильное удержание ребенка на воде.

**Ручные поддержки в вертикальном положении**: спиной к инструктору, руки инструктора обхватывают грудную клетку обучающегося.

**Ручные поддержки в положении ребенка на груди:**  
а) **за голову**: сопровождающий располагается справа (слева) или спереди, одна ладонь под подбородком, вторая на затылке.  
**б) за туловище**: одна рука под грудью, вторая на  
пояснице.

**Ручные поддержки в положении ребенка на спине**:  
а) под затылок и подбородок: одна ладонь под  
затылком, вторая под подбородком;  
б) под затылок двумя ладонями;  
в) под затылок и поясницу: одна ладонь под  
затылком, вторая - под поясницей.

**3.4. Содержание и методика работы по предметным областям.**

**3.4.1.Теория.**

**Гигиена. Режим дня занимающихся. Питание. Закаливание.**

Гигиенические требования для посещения бассейна. Режим дня ребёнка. Сбалансированное питание.

Способы закаливания.

**3.4.2. Общая физическая подготовка**

Для детей с ДЦП в комплекс общеразвивающих физических упражнений в первую очередь необходимо включить упражнения на развитие реакции выпрямления и равновесия. Во время тренировки необходимо соблюдать принцип онтогенетической последовательности. Занятия по общей физической подготовке проводятся в зале.

***Упражнения на удержания головы***

1. И. п. лежа на спине приподнять голову, поворот вправо, влево.

2. И.п. лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике, выполняются повороты головы влево, вправо.

3. И.п. лёжа на большом мяче, голова поднята вверх, мяч плавно раскачиваем вперёд, назад. Это упражнение позволяет тренировать не только реакцию выпрямления головы, но и реакцию равновесия.

***Повороты туловища***

1. повороты со спины на живот

2. повороты со спины на бок

***Ползание на четвереньках***

1. И.п. стоя на четвереньках опора на предплечья тренируем подъём головы.

2. И.п. стоя на четвереньках опора на раскрытую кисть и колени, выполняем подъём головы.

3. И.п. стоя на четвереньках опора на раскрытую кисть и колени, голова поднята вверх, выполняем движение вперёд.

4. И.п. то же стоя на широкой скамейке, плавно выполняется спуск на пол.

***Упражнения на формирование правильного сидения***

1. сесть, из исходного положении лёжа на спине с правильно поднятой головой.

2. И.п. сидя на стуле кисти положены на колени голова приподнята фиксируем эту позу в течении 10-15 секунд.

***Упражнения на формирование правильного стояния***

1. И.п. стоя на коленях руки зафиксированы на опоре.

2. И.п. стоя на коленях, ребёнку подаётся горизонтально расположенная гимнастическая палка, взявшись двумя руками, ребёнок встаёт.

***Упражнения на формирование правильной ходьбы***

1. ходьба с поддержкой за руки взрослого, голова и тело должны быть расположены строго вертикально;

2. самостоятельная ходьба вдоль параллельно натянутых канатов.

3. ходьба по доске, лежащей на полу;

4. ходьба по наклонной поверхности;

5. ходьба по гимнастической скамейке;

6. перешагивание через канат, гимнастическую палку, лежащие на полу;

7. шагание с предмета на предмет.

***Упражнения на формирование осанки***

1. И.п. стойка у вертикальной плоскости, затылок, лопатки, пятки прижаты к стене. Зафиксировать эту позу на 10-15 сек.

2. И.п. либо сидя на стуле, либо стоя ноги на ширине плеч руками поднять гимнастическую палку вверх, потянуться в верх сделать вдох, руки согнуть в локтях завести гимнастическую палу за спину – выдох, зафиксировать эту позу на 10-15 сек.

3. И.п. руки согнуты в локтях, удерживая гимнастическую палку за спиной, ноги на ширине плеч, выполнить повороты влево, вправо. Повторить 8-10 раз.

4. И.п. руки на поясе правая ступня впереди левой пятка прижата к носку, удержать эту позу в течении 5 сек., затем поменять ноги. Повторить тоже, но с закрытыми глазами.

***Дыхательные упражнения***

1. И.п. лёжа на спине вдох носом – живот надуть, выдох-живот втянуть. Повторить 7-8 раз.

2. И.п. основная стойка – глубокий вдох, выполнить наклон вперёд- выдох с произнесением звука «ш». Повторить 7-8 раз.

3. И.п. основная стойка – глубокий вдох, выполнить три наклона вперёд на один вдох три выдоха. На выдохе произносим звук «ш», «ш», «ш». Повторить 5-6 раз.

4. И.п. основная стойка – глубокий вдох, поднести указательный палец ко рту, выполнить продолжительный выдох, с произношением звука «чш», «чш», «чш». Повторить 7-8 раз.

5. И.п. основная стойка, развести руки широко в стороны – глубокий вдох, скрестно соединить руки, плотно обхватив грудную клетку- выдох, с произношением звука «ух». Повторить 7-8 раз.

Подключаются, подвижные игры такие как: «Попади в цель», «Гонка мячей в колоннах», игры и эстафеты с заданиями на укрепление правильной осанки и координации. Используются задания на выполнение построений и перестроений, поворотов налево, направо, кругом.

**3.4.3. Специальная физическая подготовка**

Специальные физические упражнения по характеру движения близки к технике плавания. Они развивают группы мышц, выполняющих основную работу в плавании.

1. И.п. стоя положение тела строго вертикально голова прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони открыты. Имитация плавания брассом, руками как бы оттолкнуть от себя воду и выпрямить их, повторить 8-10 раз.

2. И.п. то же руки развести в стороны – вдох, скрестно соединить перед грудью – выдох движения выполняются плавно кисти рук раскрыты и как бы скользят по воде. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. стоя положение тела строго вертикально голова прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища, прямые руки плавно отвести назад, выполнить хлопок за спиной повторить 8-10раз.

4. И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, поочерёдные круговые вращения руками в локтевом суставе влево, затем вправо.

5. И. п. стоя руки опущены вниз, слегка отведены от туловища, одновременные круговые вращения руками в плечевом суставе.

6. И.п. то же поочерёдные вращения в плечевом суставе 7. И.п. стоя поднять прямую руку вверх, выполнить наклон в противоположную сторону. Повторить 5-6 раз.

8. И.п. стоя руки на поясе. Повороты тела вправо, влево 6-8 раз в каждую сторону.

9. И. п. сидя на полу руки вдоль туловища, опора на кисть, поочерёдно поднять вверх ноги. Повторить 5-6 раз.

10. И.п. полусидя опора на предплечье ноги вытянуты вперёд поочерёдно выполняем махи вверх прямыми ногами. Повторить 5-6 раз.

11. И. п. лёжа на спине, руки в стороны прямые ноги поднять вверх, развести в стороны, соединить скрестно и вернуться в исходное положение.

12. И. п. лёжа на животе руки согнуты в локтях, опора на раскрытую кисть, выполнить попеременные махи, ногами, согнутыми в коленях. Повторить 10-15 раз.

**Упражнения для привыкания к воде**

Данные упражнения выполняются на мелком месте, т.е. на глубине, где вода доходит до пояса или до груди ребенка.

1 . Упражнение «Ковшик». Соединить ладони набрать воду, вылить в соединённые ладони мамы.

2 . Упражнение «Буря». Вместе с ребёнком сделать несколько выдохов на поверхность воды, образуя волны и брызги.

3 . Упражнение «Живая игрушка». Необходимо подуть на игрушку, что бы она поплыла.

4 . Упражнение «Дождик». Опустить руки в воду, затем поднять их над головой со словами: «кап, кап, кап» Кисть расслабленна.

5.Упражнение «Чистюля». Набрать воду в ладони и умыть лицо. Повторить 7-8 раз.

6. Упражнение «Лодочка». Мама берет рёбёнка на руки лицом к себе, одной рукой удерживает голову ребёнка, другой фиксирует спинку и плавно начинает выполнять скольжение по воде.

7. Упражнение «Рыбка». Перевернуть ребёнка на живот, фиксируя одной рукой за подбородок, другой за грудь выполнить скольжение лицом к воде.

8. Упражнение «Пузыри». Стоя в воде сделать вдох, опустить лицо в воду- выдох пуская пузыри. Сначала несколько раз делает мама, затем ребёнок.

9. Упражнение «Водолаз». Опустить лицо в воду рассмотреть разбросанные на дне разноцветные игрушки.

10. Упражнение «Лягушка-попрыгушка».И. п. стоя в воде, ребёнок держа маму за руки подпрыгивает в воде.

**Комплекс специальных физических упражнений в воде**

1.И.п. Ребенок стоит на краю бортика в «тренажере Гросса» (тренажер отрегулирован так, чтобы ребенок погрузился в воду по колено или по пояс).

Тренер и мама помогают ребенку перенести тело — общий центр тяжести ОЦТ вперед. Ребенок делает шаговое движение над водой и погружается.

2.И. п. стойка на двух ногах на краю бассейна, руки опущены вниз. Наклон туловища вперед, выполнить шаговое движение согнутой или прямой одной ногой вперед, другой ногой оттолкнуться от бортика. Выпрямить туловище, ноги вместе.

3.Обучение ребенка прыжку воду состоит из следующих фаз:

1 фаза - И. п. стоя на бортике бассейна основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища;

2-я фаза - встать на носки руки вверх, прогнувшись;

3-я фаза - полуприсед, руки отведены назад;

4-я фаза – наклон вперед, отталкивание от бортика, руки маховым движением выносятся вперёд – вверх;

5-я фаза в полёте чуть согнуться, руки вперёд, затем выпрямиться, опустить руки в низ, вход в воду;

4. И.п. вертикальная стойка, ребёнок находится в тренажёре, ноги в воде до голеностопа, поболтать ногами в воде затем круговые вращения стопой и в конце упражнения снова поболтать ногами . Повторить 8-10 раз.

5. И.п. то же опустить ребёнка в воду до колен, развести прямые ноги в стороны (полушпагат) и вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз

6. И.п. то же попеременные махи прямыми ногами вперёд и назад. Повторить 8-10 раз.

7. И.п.-вертикальная стоика, ребёнок ногами стоит на дне, руки держат кольца с эластичными тягами, выполнить прыжки на двух ногах отталкиваясь от дна бассейна. 10-15 раз.

8. И.п.-вертикальная стоика, ребёнок ногами стоит на дне, руки держат кольца с эластичными тягами, выполнить прыжки попеременно то на левой то на правой ноге. 10-15 раз.

9. И. п. — вертикальное положение тела, руки опущены вниз, слегка отведены от туловища, одновременные круговые вращения руками. Для развития плечевого сустава.

10. И. п. то же. Поочередное вращение рукой от плеча по направлению к туловищу и обратно в виде восьмерки (упражнение повторяется в –зависимости от степени тяжести заболевания ребенка).

11. И. п. стоя в тренажере в воде на уровне груди, ноги врозь, руки слегка согнуты, ладони открыты, двумя руками рассекая ребром ладони воду, толкать ее то в одну сторону, то в другую. Выполнять упражнение сначала медленно, затем увеличить интенсивность и амплитуду движения

12. И. п. стоя в тренажере в воде по пояс или по грудь, ноги на ширине плеч. Поднять прямую руку вверх, наклон тела в противоположную сторону, затем поменять положение, 5—8 раз в каждую сторону.

13. И. п. стоя в тренажере по пояс или по грудь, руки на поясе. Повороты тела влево - вправо 6—8 раз в каждую сторону.

14*.* И. п. - вертикальное положение, ноги вместе, руки вдоль туловища. Присесть, развести колени и руки в стороны вернуться в исходное положение повторить 8-10 раз

15. И.п.- стоя по пояс в воде, поднять правую ногу вперёд над уровнем воды, левой рукой коснуться стопы, повторить для каждой ноги 8-10 раз

16. И.п. основная стойка руки поднять в верх –глубокий вдох, присесть, руки отвести назад выдох под водой. Повторить 3-4 раза

17. И. п. — вертикальное положение тела, руки отведены назад, одновременно двумя ногами оттолкнуться от дна бассейна, ноги поднять вверх, мах руками вперёд, коснуться стоп. Повторить 5-6 раз

18. И.п. то же попеременные махи прямыми ногами влево и вправо. Повторить 8-10 раз

19. И.п. стоя по пояс в воде, оттолкнуться от дна бассейна, согнуть колени и прижать к груди, руки отводятся гребковыми движениями сверху в низ, удерживая тело в вертикальном положении, повторить 5-6 раз.

20. И.п. – вертикальное, ноги вместе, руки в стороны. Прыжок развести ноги в стороны, руки опустить в низ, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

21.И.п. вертикальное сделать глубокий вдох погрузиться под воду, коснувшись руками дна, задержать дыхание. Зафиксировать эту позу на 5 секунд. Повторить 3-4 раза.

22.Ходьба вдоль бассейна удерживаясь за край бортика, расстояние зависит от степени поражения.

23. Ходьба выполняя одновременно махи руками.

24. И.п.- вертикальное, лёгкий бег в воде

25. И.п.- вертикальное, бег в воде, выполняя одновременно маховые движения руками вперёд и назад

26. И.п.- вертикальное, отталкиваясь ногами от дна бассейна выполнить попеременные прыжки на левой и на правой ноге. Повторить 6 -8 раз для каждой ноги

27*.* И. п. вертикальное, правая рука согнута, прижата к груди. Выполнить движение спиной вперёд высоко поднимая ноги и попеременно выпрямляя руки

28*.* И. п. вертикальное, руки отведены назад. Согнуть одну ногу в колене, руками обхватить прижать к груди, сохранить равновесие тела на одной ноге, затем поменять положение тела, удерживая равновесие. Выполнять 5-6 раз

29. И. п. вертикальное, руки поддерживаются с помощью колец, ходьба в бассейне, руки при ходьбе меняют положение : сгибание , разгибание, отведение, приведение прямых или согнутых рук .

**Упражнения с опорой у бортика**

1. И.п. вертикальное, в воде по пояс, руки согнуты в локтях опора на край

бортика, ноги у бортика подняться на носки, вернуться в исходное положение.

Повторить 6-8 раз.

2. И.п. то же прыжки на месте держась руками за край бассейна. 10-15 раз.

3. И.п. то же отвести правую ногу назад -прогнуться, вернуться в исходное

положение. Повторить на каждую ногу 10 раз.

4. И. п. правым боком к бортику, правая рука на бортике, выполнить мах в

сторону левой ногой, левая рука на поясе, поменять положение тела, то же самое

для правой ноги повторить 10 раз

5. И. п. правым боком к бортику, правая рука на бортике, выполнить мах

вперёд левой ногой, левая рука на поясе, поменять положение тела, то же самое для

правой ноги повторить 10 раз.

6*.* И. п. вертикальное. Ребёнок стоит спиной к бортику бacceйна спина прямая,

руки вытянуты в сторону лежат на бортике Поднять обе ноги, прижать к животу

вернуться в и. п. (удержать 10-20 сек.). Повторить 6-8 раз.

7. И. п. вертикальное. Ребёнок стоит спиной к бортику бассейна, спина прямая,

руки лежат на бортике. Поднять обе ноги, прижать к животу,

повернуть согнутые ноги влево затем вправо (удержать 10-20 с). Повторить 6-8 раз в

каждую сторону.

Рис.16 (а, б)

8. И. п. вертикальное, ребёнок стоит спиной к бортику бассейна спина прямая,

руки лежат на бортике. Поднять прямые ноги, удержать 20-30 с, повторить 5-6 раз

9*.* И. п. то же. Поднять прямые ноги и выполнить упражнение «ножницы»

повторить 5-6 раз

10. И. п. горизонтальное руки на бортике ноги прямые находятся на

поверхности воды. Попеременные махи ногами

**Ознакомление с техникой**

Работа над техникой для детей данной категории целесообразно начинать к

концу первого года обучения, когда дети смогут самостоятельно держаться на воде.

Для начала необходимо научиться выполнять движения на суше.

**Кроль на груди.**

В основе техники кроля лежат попеременные гребные движения то одной, то

другой рукой. Каждая рука возвращается в исходное положение в тот момент, когда

другая выполняет гребок. Ноги должны непрерывно выполнять вертикальные

удары.

Плавание кролем состоит из следующих этапов:

1.Оттолкнувшись от стены, протянуть левую руку под собой вдоль тела,

вытянув правую руку вперёд. Когда левая рука закончит под водой гребок, поднять

её из воды. Ноги выполняют удары по воде, чтобы толкаться вперёд.

2.Когда левая рука начнёт подниматься в воздух, правая выполняет гребок под

телом. Это движение толкает тело вперед и держит его на плаву.

Движения руками включают в себя следующие этапы.

Гребок под водой:

1. Правая рука входит в воду впереди. Перед тем как начать гребок рукой, чуть

опустите плечо вниз.

2. Слегка отвести руку в сторону от воображаемой централь ной линии.

3. Выполнить гребок рукой.

4. Подтянуть руку к бедру, согнув в локте, когда эта рука выходит из воды,

другая должна входить в воду.

Перенос руки:

1. Поднять правую руку из воды, согнув её в локте. Левой рукой начать

выполнение гребка.

2. Кисть правой руки вести вперёд слегка приподнимая локоть.

3. Когда локоть достигнет высшей точки, кисть должна быть на уровне плеча.

4. Когда правая рука выйдет за уровень плеча, опустить локоть и начать её

выпрямление руки. В этот момент левая рука должна выполнить половину гребка.

5. Правая рука скользящим движением входит в воду, левая в этот момент

должна показаться из воды.

**Упражнения для разучивания правильного дыхания и движений**

**руками на суше:**

1.«Поймай комарика» И. п. — стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине

плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить гребковую часть

движения.

Следить за положением кисти «во время гребка».

Упражнение выполнять медленно.

Запоминать двигательные ощущения

2. И. п. - в полунаклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука

впереди, другая сзади у бедра. Выполнить полное движение вытянутой вперёд

рукой

Упражнение выполнять в медленном темпе.

3. И. п. - то же, что и в упр. 2.

Выполнить движения одновременно обеими руками.

Следить за оптимальным положением ладони.

Следить за тем, чтобы руки работали «впротивофазе»- одна рука не должна догонять

другую.

4. И. п. - в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, руки вытянуты у

бедер.

Выполнить движение головой в сторону для вдоха.

Следить за тем, чтобы плечи оставались на месте, движение только головой,

подбородком коснуться плеча.

5. И. п. в полунаклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра, движение

рукой, поворот головы- вдох, опустить голову- выдох. Выполнить для правой руки

10 раз.

6. И.п. то же повторить для левой руки.

7. И. п. то же.

Согласовать движения обеими руками с дыханием в обе стороны.

**Работа над правильным дыханием в воде:**

При плавании кролем удобнее делать вдох, поворачивая голову в обе стороны.

1. Руки положить на доску оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение,

опустив лицо в воду, повернуть голову сделать вдох, опустить лицо в воду

выполнить постепенный выдох пуская пузыри. Повторить 7-8 раз.

**Работа рук в воде:**

При выполнении гребка, руки должны быть согнуты, так чтобы «поймать

воду»

1. И. п. стоя в полунаклоне выполнить гребок рукой, вытянуть вперёд правую

руку «поймать воду» приблизить к себе. Повторить для каждой руки 8-10 раз.

27

2. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, вытянув руки перед

собой. Повторить 8-10 раз.

3. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки вытянуты перед

собой, выполнить гребок правой рукой, вернуться на точку старта. Повторить для

каждой руки 8-10 раз.

4. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки вытянуты перед

собой. Правой рукой выполнить гребок, затем поднять правую руку из воды, согнув

её в локте, в это же время левая рука начинает выполнять гребок. Вернуться на

точку старта. Повторить для каждой руки 8-10 раз.

5. Плавание с помощью движений одними руками и поддерживающим

средством между ногами.

6 . Скольжение вперед, одна рука впереди, другая у бедра, движение рукой,

поворот головы- вдох, опустить голову в воду- выдох. Вернуться на точку старта.

Выполнить для правой руки 10 раз.

7.И.п. то же повторить для левой руки.

8. И. п. то же.

Согласовать движения обеими руками с дыханием в обе стороны.

**Упражнения на суше для разучивания движений ногами:**

1. И.п. сидя на полу, упор сзади, попеременные махи прямыми ногами.

Главная задача упражнения — добиться выполнения движений ногами «от

бедра». Выполнять медленно.

2. И. п. - лежа на груди, на скамейке. Выполнять попеременные махи ногами.

Следить за движением ног «от бедра». Упражнение выполняется медленно.

3. И. п. — стоя боком к стене, держась одной рукой за стену. Имитировать

движения одной ногой.

Упражнение выполнять со сгибанием ноги в коленном суставе, мягко,

свободно, представляя, что впереди лежит футбольный мяч и его нужно пнуть.

**Движение ног в воде:**

1. И. п. - лежа на груди, мама держит ребёнка за вы тянутые руки, продвигаясь

спиной вперед. Ребёнок выполняет попеременные движения ногами, лицо

опущено в воду. Упражнение выполняется на задержка дыхания.

Ладони ребёнка находятся строго на поверхности воды или чуть ниже.

2. То же, что и в упр. 1, только мама тянет за вытянутые

руки, продвигаясь лицом вперед.

При таком варианте буксировки скорость передвижения будет больше, чем в

упр. 1, и, соответственно, ощущения более близкие к реальному движению.

3. То же, что упр. 1 и 2, но в сочетании с дыханием.

4. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки держат доску

перед собой, выполнить вертикальные махи ногами. Проплыть часть бассейна.

28

5. И. п.- одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру. Движение вдоль

бассейна «на одних ногах». Тянуться вперед.

6. То же, что и в упр. 5, но с дыханием в сторону прижатой руки.

Плечи во время вдоха строго в горизонтальном положении.

7. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки вытянуты перед собой.

Правой рукой выполнить гребок, затем поднять правую руку из воды, согнув её в локте, в

это же время левая рука начинает выполнять гребок. Одновременно выполнить махи

ногами. Проплыть часть бассейна.

**Кроль на спине**

При ознакомлении с техникой кроля на спине необходимо учесть голову и

туловище держать как можно неподвижнее, руки поочередно выполняют удары.

Подводный удар при плавании на спине выполняется сбоку от туловища. Кисти и

руки должны погружаться ровно настолько, чтобы не задевать поверхности во время

гребка.

*Плавание кролем состоит из следующих этапов:*

1. Когда правая рука полностью вытянута вверх, левая должна быть готова

выйти из воды.

2. Правая рука выполняет гребок, а прямая левая поднимается в воздух.

3. В середине гребка рука находится под поверхностью воды.

4. Когда правая рука завершает гребок, левая рука готова войти в воду.

*Движения руками включают в себя следующие этапы.*

1. Прямая рука опускается в воду мизинцем вниз. Ладонь направлена наружу.

2. Прямая рука, завершив гребок, поднимается в воздух. Сильный толчок

ногами поможет удержать туловище на поверхности воды.

*Движение кисти:*

1. По воздуху рука должна переноситься прямой, а в воде локоть немного

сгибается.

*Гребок:*

1. Правая рука должна войти в воду прямой.

2. Когда левая рука поднимается из воды, правая начинает движение в строну.

3. Посередине гребка правая рука должна находиться под углом 90° к

туловищу.

4. Когда рука завершает гребок, ладонь обращена к бедру.

5. Когда левая рука снова погружается в воду, правая поднимается в воздух.

Ноги должны быть вытянуты и расслаблены в районе лодыжек.

29

**Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания**

*На суше*

1. И. п. — сидя на полу, упор сзади.

Выполнять попеременные движения прямыми ногами. Выполнять движения

ногами «от бедра».

2. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Имитация движений ногами в кроле на

спине. Выполнять движения ногами «от бедра».

3. И. п. — стоя у стенки боком.

Имитация движений сначала одной ногой, потом другой (другим боком).

Следить за тем, чтобы первая половина подготовительного движения

выполнялась прямой ногой. Это необходимое условие для обеспечения высокого

положения тела пловца в воде.

*В воде*

1. И. п. — сидя на бортике, опустив ноги в воду, оттянув носки. Выполнять

попеременные движения ногами, как в кроле на спине.

В воду опуститься ниже, бедра не должны быть фиксированы.

*2.* И. п. — лежа на спине, двумя руками удерживаясь за головой за край

бортика, тело выпрямлено у поверхности воды. Выполнять попеременные движения

ногами, как в кроле на спине.

3. Научиться ложиться на воду.

И. п. — на мелкой части или у бортика встать спиной к направлению

выполняемых движений.

Мягко выполнить полугруппировку, сгибаясь в тазобедренных суставах, мягко

и очень осторожно лечь на воду на спину, вытянуться вдоль одной линии, после

чего выполнить несколько попеременных движений ногами. При выполнении

обращать внимание на положение головы. Она свободно лежит на воде, лицо выше

поверхности, ушные раковины наполовину скрыты в воде. Положение головы

является логическим продолжением туловища и конечностей.

4. И.п. — лежа на спине, руки у бедер.

Плыть при помощи движений одними ногами. Следить за положением головы.

Ноги сильно не сгибать, колени не должны показываться из воды. Смотреть вверх.

Свободно дышать!

5. И. п.— лежа на спине, одна рука впереди, другая — у бедра. Плыть при

помощи движений одними ногами. Свободно дышать! Ладонь вытянутой вперед

руки должна удерживаться у поверхности.

6. И. п. — лежа на спине, обе руки вытянуты вперед. Плыть при помощи

движений одними ногами. Свободно дышать.

7. И. п. — лежа на спине, руки впереди, в руках — плавательная доска. Плыть

с помощью движений одними ногами. Дышать свободно.

30

**Упражнения для разучивания движений руками и дыхания**

*На суше*

1. И. п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Выполнять круговые

движения руками назад. Движения выполнять без остановок, одна рука не должна

догонять другую. Дыхание произвольное.

2. И. п. - лежа на скамье, одна рука вверху, другая у бедра. Выполнять

круговые движения руками вперед - назад.

*В воде*

1. И. п. — лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно.

Одновременно обеими руками выполнить гребок до бедер. После паузы руки без

выноса из воды возвращаются в и.п. Выполнять медленно.

2. И. п. — лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно.

Через длительную паузу выполнять движения сначала одной рукой, потом

другой. Обязательно выдерживать паузу.

3. И.п. - лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно. Через

длительную паузу выполнять по нескольку гребков, сначала одной рукой, потом

другой.

4. И. п. - одна рука впереди, другая у бедра, положение на спине, ноги движутся

попеременно.

Через длительную паузу выполнять одновременно гребок одной рукой и

подготовительное движение другой (смена положений рук).

Между сменой положения рук выдерживать длительную паузу.

5. Плавание на спине при помощи движений руками с поддерживающим

средством между ногами. Тянуться вперед.

**Брасс**

Брасс очень популярен среди новичков. При плавании брасом лицо остаётся над

водой, что очень важно при работе с детьми. Плавание брасом состоит из

следующих этапов:

1. Движение руками, вынося их вперёд, раздвигая и возвращая в исходное

положение круговым движением. Ноги вытянуты позади туловища.

2. Когда совершается гребок, туловище поднимается из воды, а ноги

подтягиваются к бёдрам. Сделать вдох.

3. Когда руки снова начинают двигаться вперёд, ноги выпрямляются и снова

готовы для толчка.

4. Туловище опускается в воду.

5. Подтянуть колени вперёд, а ступни к бёдрам. Выполнить толчок ногами и

скользить вперёд, приготовившись к повтору гребка.

31

Движение рук состоит из следующих этапов:

1. При скольжении вперёд руки соединить вместе, затем ладони повернуть

наружу мизинцами вверх.

2. Руки развести в стороны, ладонями наружу.

3. Соединить руки, ладонями вниз, когда ноги подтянуты для следующего

толчка.

**Упражнения для разучивания движений руками**

*На суше*

1. Имитация движений руками в положении полунаклона

2. Имитация движений руками с резиновыми амортизаторами.

3. Имитация движений руками в положении полунаклона с остановкой движения

«в середине гребка». Во время остановки сильно напрячь мышцы плечевого

пояса и рук (выполнить «навал»).

4. Сочетание движений руками с дыханием. Стоя в положении полунаклона,

разводя руки в стороны- вниз, сделать вдох; во время выпрямления рук вперед -

выдох.

*В воде*

1.Стоя на дне в положении полунаклона, плечи и подбородок касаются воды -

движения руками брассом на месте, потом -медленно передвигаясь вперед.

2. Скольжения с движениями руками брассом:

а) с выдохом в воду;

б) с задержкой дыхания;

в) с произвольным дыханием.

3. Плавание при помощи движений руками брассом с плавательной доской

между ногами.

4. Согласование движений руками с дыханием:

а) стоя на месте, на дне;

б) медленно передвигаясь по дну. Одновременно с началом гребка выполнять

вдох, с выведением рук и паузой- выдох.

5.Как упр.3, но с дыханием.

Движение ног состоит из следующих этапов:

1. Скольжение после старта руки и ноги вытянуты.

2. Толчок ногами выполняется, когда руки в гребке начинают обратное

движение. Ноги подтянуть вперёд, согнув в коленях.

3. Ноги подтягивать вперёд, до тех пор пока руки не займут исходное

положение. Подтянуть ступни и повернуть их наружу, чтобы они как вёсла смогли

выполнить толчок вперёд.

**Упражнения для разучивания движений ногами**

*На суше*

1. Имитация движений ногами

И. п. сидя, упор сзади:

—на полу;

—на скамейке;

—на высокой опоре (скамейке).

Первоначально упражнения выполняются медленно по разделениям:

—насчет «раз» подтянуть пятки к тазу;

—на счет «два» развернуть стопы и стороны;

—на счет «три», удерживая стопы «в стороны» выполнить толчок ногами

через стороны внутрь (после толчка ноги выпрямляются и соединяются)

2. Имитация движения одной ногой

И. п. — стоя одним боком к стенке:

- на счет «раз» выполнить подтягивание; бедро удержать

на месте;

- на счет «два» кистью одной руки взять стопу снаружи;

- на счет «три» выполнить рабочее движение.

3.Имитация движений ногами лёжа ни груди

И. п. - лежа на груди поперек скамейки:

- насчет «раз» - подтягивание;

- на счет «два» - разведение стоп в стороны;

*В воде*

1. Стоя у бортика боком, выполнить движение одной ногой с захватом

стопы рукой.

2. Лежа на груди, держась двумя руками за бортик, с поддержкой, имитация

движений ногами.

3. Плавание «на одних ногах» брассом на груди с плавательной доской.

Дыхание произвольное.

4. Плавание на одних ногах брассом на груди, с задержкой дыхания. Темп

медленный.

**Старт с тумбочки. Упражнения для разучивания старта с тумбочки:**

*На суше*

1. И.п. – стоя, руки вверх, кисти соединены, голова между руками. Выполнить

полуприсед, затем выпрямиться вверх, потянуться.

2.Принять и. п. пловца для стартового прыжка. Выполнить прыжок вверх,

33

потянуться.

3. Выполнить упр. 3, но под команду.

*В воде*

1. Выполнять спады в воду с низкого бортика.

Следить за моментом потери равновесия.

2. Выполнять стартовый прыжок в воду с низкого бортика.

3. Выполнять стартовый прыжок в воду со стартовой тумбочки.

4. Выполнять старт под команду.

**3.5. Рекомендации по проведению занятий.**

Каждое занятие по плаванию начинается на суше и продолжается в воде.

На суше выполняется комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, отрабатываются движения руками и ногами, необходимые при плавании различными способами, а так же упражнения для согласования движений руками с дыханием. От правильного выполнения упражнений на суше зависят успешность обучения в воде, быстрота и качество освоения техники плавания.

Каждое занятие состоит из повторения знакомых уверенно выполняемых упражнений и изучения новых (1-2).

Во время тренировки необходимо соблюдать принцип онтогенетической последовательности. Для детей на начальном этапе в комплекс ОФП и СФП включаются упражнения, в исходном положении лежа, сидя, стоя. В зависимости от степени поражения дети могут выполнять упражнения в зале самостоятельно, либо со страховкой родителей.

Первое знакомство ребёнка с водной средой должно быть постепенным, ребёнку необходимо освоится в непривычной для него среде, присутствие мамы, на тренировках намного облегчает процесс адаптации. Как правило, на первом занятии погружение в воду у детей с ДЦП вызывает панику и как следствие появляется скованность движений, ребёнок рефлекторно ищет опору. Присутствие и поддержка самого близкого человека намного снижает страх.

Первые дни ребёнок вместе с мамой заходит в воду на 10-15 минут. После знакомства с водной средой выполняются упражнения для привыкания к воде.

Для начального и более эффективного обучения плаванию детей с ПОДА и ДЦП используется «Тренажёр Гросса»

«Тренажёр Гросса» устанавливается по всей длине бассейна и состоит из натянутого троса с подвесным блоком эластичных тяг, рычажно-карабинного механизма страховочного пояса, колец для рук и эластичных петель для ног, специальной шапочки, которая удерживает голову в вертикальном положении.

Натянутый трос закрепляется высоко над водой между противоположными стенами бассейна. Подвесной блок устанавливается на натяжном тросе и позволяет осуществлять свободное передвижение по длине бассейна. Эластичные тяги верхней частью соединяются с подвижным блоком, нижней частью со страховочным поясом.

Длина эластичных тяг зависит от высоты бассейна и весоростовых показателей занимающихся. При различном количестве эластичных тяг тело по-разному погружается в воду от частичного соприкосновения, до полного погружения.

Такие дозированные нагрузки при погружении в воду, создают благоприятные условия для реабилитации в воде, что необходимо при поражении опорно-двигательного аппарата и отсутствия навыков самостоятельного плавания.

Тренажёр позволяет находиться в вертикальном и горизонтальном положении не ограниченное время. С его помощью можно выполнить упражнения, стимулирующие функции ослабленных мышц и суставов. Он позволяет детям, имеющим разные степени двигательных ограничении свободно перемещаться в воде во всех направлениях, вращаться вокруг своей оси, как в вертикальном, так и в горизонтальном положении, не сковывая движения рук и ног, ребёнок застрахован от сильного погружения в воду.

**4. Система контроля и зачетные требования.**

**Ожидаемый результат:**

- повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития;

- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни;

В ходе реализации Программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.   
Формами подведения итогов реализации Программы являются:   
- текущий контроль за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;   
- промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

**4.1. Комплекс контрольных упражнений.**

**Общая физическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **М** | | | **Д** | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на гимнастической скамейке (раз) | **Низ.** | **Ср.** | **Выс.** | **Низ** | **Ср.** | **Выс** |
| 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 4 |
| Гибкость (см.)  И.п. сидя наклон вперёд, колени не  сгибать. Расстояние замеряется от  пальцев на ногах. | 0,5 | 2,0 | 3,0 | 1,0 | 2,5 | 4,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценка плавательной подготовки**  **Контрольные упражнения М Д** | **М** | | | **Д** | | |
| Умение лежать в воде на груди. И. п. стоя ноги врозь руки в стороны.  Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Время фиксируется с момента принятия ребёнком  горизонтального положения и прекращается с момента опускания ног (сек). | **Низ.** | **Ср.** | **Выс.** | **Низ** | **Ср.** | **Выс** |
| 1,3 | 5,3 | 9,3 | 2,7 | 5,1 | 8,4 |
| Погружение с выдохом в воду: длительность выдохов (сек):  И.п. стоя в воде, руки на поясе сделать вдох, присесть полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность выдоха с момента появления пузырьков на воде, до их исчезновения.  Количество выдохов. Методика выполнения та же, но считается количество выдохов под водой. | 1,5 | 2,3 | 3,1 | **1,3** | 2,1 | 3,0 |
| Скольжение на груди и на спине с движением рук и ног (метры) | 2,7 | 3,6 | 4,1 | 2,5 | **3,4** | **4,0** |

**Примечание.** Если ребёнок по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера.

**5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.**

Для реализации Программы в СШ «Радий» имеются:

- бассейн (малая чаша 12х12);

- специально оборудованные раздевалки и душевые;

- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь; вспомогательные плавательные средства.

**6. Литература**

1. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. –М .:Издательский центр «Академия», 2005.

2. Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Мариныч и др.; Водные виды спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2003.

3. А.Д. Викулов; Плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М .:Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2004.

4. Н.А. Гросс; Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – М.: «Советский спорт» 2005.

5. Д. Дрюэт ; П.Мейсон Плавание: Пер. с англ.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.

6. В. Ю. Давыдов; Плавание в детском саду: Учебно-методическое пособие. Волгоград: ВГИФК, 1993.

7. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей дет. сада и родителей.- М.: Просвещение, 1991.

8. Н.А. Сладкова; Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и ФСКИ и лиц с отклонениями в развитии: Сборник материалов. – М.: «Советский спорт» 2003.

9. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. М.: «Советский спорт», 2004.

10. А.В. Царик; Справочник работника физической культуры и спорта: нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации.- М.: «Советский спорт», 2003.

**Приложение 1**

**Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде**

1.«Гигантские шаги». Занимающиеся ходят широким шагом высоко поднимая

ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки.

Цель — кто быстрее дойдет до бортики.

2. «Гусиный шаг». Занимающиеся ходят по дну на согнутых

ногах, положив руки на колени, касаясь грудью поверхности

воды.

3. «Лодочка». Дети ходят по дну, делая впереди себя гребковые

движения руками в стороны по поверхности воды.

4. «Краб». Занимающиеся передвигаются в присяде боком

вперед.

5. «Рак». Занимающиеся передвигаются в приседе спиной вперед.

6.«Ледокол». Занимающиеся передвигаются по дну в наклоне вперед, держа

руки за спиной.

7.«Море волнуется». Играющие стоят в шеренге по одному, лицом к бортику

и держатся за поручень, По команде: «Море волнуется!» все расходятся но

бассейну (их «разогнал ветер»). По команде: «На море тихо!» все занимают

исходное положение у бортика. Кто последним оказался у бортика, тот выбывает

из игры.

8 «Рыбы и сеть». Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются- Водящие,

держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им надо

сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный

присоединяется к водящим, образуя с ними цепь. Игра кончается, когда все «рыбы»

пойманы.

9. «Карпы и караси». Играющие де лятся на две шеренги и становятся

спиной друг к другу: одни -«караси», другие — «карпы». По команде тренера

«караси» поворачиваются и плывут (или передвигаются по дну) за «карпами»,

уплывающими бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После того как

все «карпы» будут выловлены, игра возобновляется с другого бортика, но теперь

ловят «карпы», а «караси» уплывают.

10. «Карусель». Играющие, взявшись па руки, образуют круг. Затем начинают

движение по кругу сю словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а питом,

потом, потом — все бегом, бегом, бегом». Пробежав 2—3 круга, замедляют ход,

говоря: «Тише, тише, неспешите, клруегльостановите». Все останавливаются и

затем повторяют то же в обратном направлении.

39

11. «Байдарки» Занимающиеся становятся в колонну по одному. Поднимают

прямые руки в стороны. По команде тренера начинают выполнять гребковые

движения прямыми руками по поверхности воды («плывут на байдарках»). .

12. «Морские змеи». Играющие становятся в колонну по одному. Каждый из

них кладет руки нд плечи впереди стоящему. Передвигаясь вперед, все

выполняют выдохи в воду («змея шипит на воду»). Затем выполняется то же, но

«змея» передвигается между разбросанными по воде предметами: досками,

мячами и другими, не задевая их.

13."Подпрыгни до игрушки». Тренер держит игрушку на определенной

высоте. Играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и в прыжке

достать ее рукой.

14. «Юла». Играющие должны по соответствующей команде

повернуться направо или налево кругом. Можно повторить

то же и в прыжке.

15.«Кто быстрее?». По команде тренера дети должны

добежать или допрыгать до конечной цели. Игру можно про

водить всей группой или по командам.

16.«Дельфины на прогулке». Присев, надо оттолкнуться нога

ми от дна и прыгнуть вверх-вперед на воду. Кто из играю

щих, сделав три прыжка, будет дальше всех?

17. «Переправа». Две команды становятся у противоположных

бортиков. Но сигналу меняются местами. Побеждает коман

да, в которой все участники быстрее переправились на другой

берег и построились. Можно проводить эту игру в беге,

а также и приседе, передвигаясь прыжками, боком и спиной вперёд.

18. «Фонтан». Дети садятся на дно бассейна в положении упора

сзади, образуя круг. По сигналу выполняются движения

ногами кролем в различном темпе: по команде «Больше

брызг!» - быстро, «Меньше брызг!» — замедляя движения

ногами, «Без брызг!» — выполняя движения ногами с ма

лой амплитудой (ноги не поднимаются из воды). То же, но

в положении упора лежа. Можно выполнять движения но-

ми, согласовывая их с выдохом в воду.

19. «Не опоздай к игрушке». Кто быстрее дойдет, добежит, допрыгает,

доплывет до «своей» плавающей игрушки (например, рыбки, уточки)? Игрушки

на противоположной стороне бассейна.

20. «Кто быстрее». Бег в воде на заданное расстояние толкаясь руками.

21 «Буря в море». Участники игры строятся в колонну по од

ному и определенном месте бассейна. По сигналу «буря начинается»

Все разбегаются в разных направлениях — убегают

от волн. По сигналу «буря утихла» игроки занимают

исходные положения.

Место игры должно быть ограничено. Игра проводится в быстром темпе (для

этого нужно чаще напоминать участникам) «волны их догоняют», «нужно убегать

быстрее»). Продолжительность игры — не более 1 мин. Повторить 2-3 раза.

22. «Рыбаки и рыбки». Игроки делятся на две команды с равным количеством

участников в каждой. Игроки одной команды — «рыбаки» — берутся за руки,

образуя «невод» Игроки другой команды— «рыбки» —находятся в отведённом для

игры участке бассейна. «Рыбаки», передвигаясь по дну, стараются поймать

«неводом» «рыбок», убегающих в различных направлениях. Пойманный

становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки» Не

разрешается ловить разорванным «неводом» Если кто-то из «рыбок» во время

преследования спрячется, погрузившись под воду с головой, он считается

пойманным. Игра повторяется 3—4 раза.

23.«Кто выше?» Присесть, оттолкнуться ногами от дна и вы

прыгнуть как можно выше из воды.

24 «Поймай рыбу». Игроки стоят на месте в шеренге или

в кругу. По команде «Поймай рыбу» играющие опускают

руки в воду, соединяют кисти рук и, зачерпнув воду, поднимают руки с водой на

поверхность. Тренер смотрит, кто больше всех зачерпнул воды.

25. «Гонки на байдарках». Каждый участник игры должен" иметь

гимнастическую палку. Играющие выстраиваются на старте в три-четыре

колонны по 4-5 человек. Каждая колонна изображает байдарку- «четвёрку» или

«пятерку» и имеет свои порядковый номер. Играющие заводят гимнастическую

палку за голову, а руки фиксируются на концах в положении «коромысло»

По сигналу тренера «байдарки» устремляются вперед. Игроки, соблюдая

равнение «в затылок », передвигаясь по дну и имитируя движение весел стараются

согласованно производить гребки то левой то правой руками. Выигрывают

гребцы, байдарка которых , первой достигла линии финиша.

Игру-эстафету «Гонки на байдарках» можно проводить в глубокой части

вдоль бассейна или от одного борта к другому, поперек бассейна.

**Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду**

1. «Пройди под мостом». Занимающиеся должны пройти под лежащими на

воде пенопластовыми досками, подныривая под них. Доски можно заменить

деревянным шестом или обручами.

2. «Достань дно рукой». Дети стоят перед тренером и по его сигналу они должны

присесть и достать дно рукой.

41

3. «Кто погрузится в воду глубже всех?»

4. « Вниз по шесту!»

5.«Утки-нырки». Глубина по пояс. Две равные по количеству

игроков команды выстраиваются в колонны по одному. Рас

стояние между игроками — 1м, расстояние между колон

нами 2- 3 м. Два первых игрока в каждой колонне становятся по сторонам ее и

берутся за концы Палки, лежащей на воде. По сигналу игроки с палкой бегут в

конец колонны, пронося палку над поверхностью воды. Игроки в колонне по

очереди погружаются в воду при приближении палки и выпрямляются, как только

палка их минует. Добежав до конца колонны, один из игроков становится

последним, второй возвращается с палкой, подает конец ее впереди стоящему

игроку, и игра продолжается в том же порядке до тех пор, пока стоящий в начале

игры последним окажется впереди.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Тренеру до начала игры

следует объяснить все условия: к примеру, участник игры при приближении палки

должен сделать вдох, погрузиться, сосчитать до пяти и только

после этого выпрямиться.

5. Эстафета с мячом. Глубина по пояс. Две команды, по 6- Н

человек в каждой, становятся в колонну по одному, широко

расставив ноги; расстояние между командами — 3—4 м.

У каждой колонны свой мяч, который находится у направляющих.

По сигналу тренера игроки, наклоняются вперёд погружаясь в воду, передают

мяч между ногами стоящему сзади игроку, следующие таким же образом

передают его. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой:

каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает

игроку, стоящему впереди. Направляющий, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_получив мяч, снова передает его под

ногами. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру установленное

количество раз.

Передавать мяч можно только из рук в руки. Если мяч потерян, игрок обязан

проделать передачу вновь. Больше 5 раз - туда и обратно- проводить мяч не

рекомендуется.

6. Лягушата». Играющие— «лягушата» —становятся в круг

и внимательно ждут сигнала тренера. По сигналу «Щука!» все «лягушата»

подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» — прячутся под воду. Игрок,

перепутавший команды, становится в середину круга и продолжает игру вместе со

всеми.

7. «Жучок-паучок». Участники игры, взявшись за руки, идут

по кругу. В центре его стоит водящий — «жучок-паучок»,

Ребята произносят нараспев: «Жу-чок-па-у-чок вышел на охоту, не зевай, поспевай, прячьтесь все под воду!». С этими словами все приседают под воду, а тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

8. «Морской бой». Две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу тренера дети начинают брызгать водой друг другу в лицо (играющие не должны сближаться и касаться друг друга руками)

9. «У кого смешнее рожица». Занимающиеся становятся парами. Приседая под воду, строят там друг другу (каждая пара) рожицы.

10.«Спрячься в воду». Играющие, разбившись на команды с равным количеством участников, выстраиваются в одну колонну (команда за командой).

Водящий вращает хорошо надутую футбольную камеру, привязанную к шнуру.

Играющие должны пройти мимо водящего, не задев вращающейся камеры. Для этого им приходится погружаться в воду с головой. Тому, кто не успел или не сумел этого сделать и был задет камерой, дается штрафное очко. Победительницей считается команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.