



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр организационно-методического обеспечения
Физического воспитания»**

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора ФГБУ «Федеральный
центр организационно-методического
обеспечения физического воспитания»

А.Е. Фатеев

« 25 »

2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа
по плаванию для детей с нарушением зрения
Уровень сложности: базовый**

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации программы: 2 года

Москва, 2024 г.

1. Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа базового уровня сложности по плаванию для детей с нарушением зрения разработана в соответствии с:

- Федеральным законом № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральным законом № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»

- Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;

- Федеральным законом № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598);

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 («О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Оглавление:

1. Нормативная база	2
2. Пояснительная записка	4
3. Общая характеристика программы	4
4. Цель и задачи Программы	8
5. Адресат Программы	8
6. Характеристика нарушений зрения	9
7. Особенности обучения детей с нарушением зрения	11
8. Содержание программы	14
8.1. Учебный план	14
8.2. Содержание учебного плана	14
8.3. Планируемые результаты	18
9. Условия реализации Программы	18
10. Список литературы	20
11. Приложение 1 <i>Упражнения</i>	21
12. Приложение 2 <i>Игровые технологии</i>	28
13. Приложение 3 <i>Коррекционные упражнения</i>	31
14. Приложение 4 <i>Контрольные нормативы</i>	32
15. Приложение 5 <i>Инструкция по технике безопасности</i>	34

Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа базового уровня сложности по плаванию для детей с нарушением зрения одобрена экспертным советом ФГБУ «ФЦОМОФВ», рекомендована к реализации в образовательных организациях Российской Федерации (протокол заседания № 14 от 19 декабря 2024 года).

2. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа по плаванию для детей с нарушением зрения базового уровня сложности (далее Программа) соответствует физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей в образовательных и иных организациях, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

В основу Программы по плаванию заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики. Нормативы были разработаны на основе отечественных требований по обучению плаванию в учреждениях и организациях, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии и инвалидами.

В данной Программе представлен материал по содержанию теоретических и практических занятий, методические рекомендации по организации учебного процесса, нормативы физической подготовки. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, работающих по направлению адаптивной физической культуры с обучающимися с нарушением зрения и рассчитана на 2 года.

3. Общая характеристика Программы

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде

приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Под влиянием плавания улучшается работа сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, улучшается питание тканей, происходит закаливание организма. Во время плавания ребенок находится в положении лежа и как бы в состоянии невесомости (на тело действует выталкивающая сила воды). Это разгружает позвоночник, позволяет расслабить и мягко растянуть многие мышцы, ощутить свободу движений. В то же время в непрерывно чередующиеся гребковые движения последовательно вовлекаются почти все крупные и мелкие мышечные группы, многие из которых в обычных условиях нередко бездействуют. Такая разносторонняя мышечная нагрузка активизирует деятельность всех органов и систем, заметно повышает уровень обменных процессов, улучшает функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышает скорость кровотока, что благотворно влияет на состояние всего организма ребенка с нарушением зрения.

Актуальность программы продиктована требованиями времени. Интерес и востребованность плавания как вида спорта поддерживается по причинам его прикладного значения (программа ориентирует ребёнка на применение полученных навыков в повседневной жизни) и максимального оздоровительного эффекта для слабовидящих детей. В этой ситуации все более очевидны необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки пловцов, которая позволяла бы не только приобщить детей к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально - педагогический и культурный эффект от этих занятий.

Адаптивная физическая культура представляет собой весьма емкий и широкий социальный феномен, основной целью которого является социализация индивида с отклонениями в состоянии здоровья или с ограниченными возможностями.

Место адаптивного плавания в системе знаний определяется деятельностью специалиста в области адаптивной физической культуры и его умениями: использовать закономерности, взаимоотношений человека с водной средой; обеспечить передачу и усвоение теоретических и практических знаний и умений в процессе зарождения, формирования и совершенствования плавательного навыка, с целью развития общественной и двигательной активности ребенка с ограниченными возможностями. Без сомнения, плавание – одно из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств по

работе с детьми, имеющими ограниченные возможности и отклонения в состоянии здоровья. Благодаря специфике водной среды создаются благоприятные условия для формирования осанки, снимается нагрузка с позвоночника, снижается мышечное и психоэмоциональное напряжение, скованность движений, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная емкость легких, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность. Кроме того, в процессе плавания воспитываются: самостоятельность, дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей. Таким образом, прикладное значение и коррекционно-оздоровительная направленность плавания обуславливает необходимость широкого использования его как в реабилитационной, так и в рекреативной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности и отклонения в состоянии здоровья.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении проблем социализации и реабилитации детей с нарушением зрения посредством плавания. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Программа предусматривает коррекцию и постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Педагогическая целесообразность образовательной программы проявляется в использовании адаптивного плавания для удовлетворения естественной потребности ребенка в движении, игре, эмоциях и общении.

Особенностью программы является ее индивидуальный подход к обучению ребенка с нарушением зрения. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Для детей с нарушением зрения плавание является не только средством укрепления здоровья, повышения двигательной активности, но и фактором адаптации в обществе здоровых детей.

Диапазон различий в развитии детей с нарушениями зрения чрезвычайно велик: от практически нормально развивающихся до детей, с необратимым тяжелым поражением центральной нервной системы. От ребенка, способного,

при специальной поддержке на равных, обучаться вместе с нормально развивающимися сверстниками, до детей, нуждающихся в адаптированной к их возможностям индивидуальной программе образования. При этом столь выраженный диапазон различий наблюдается не только по группе детей с нарушением зрения в целом, но и в каждой входящей в нее категории детей. Вследствие неоднородности состава учащихся, диапазон различий в требуемом уровне и содержании обучения плаванием тоже должен быть максимально широким, соответствующим возможностям и потребностями всех детей с нарушением зрения, включая полное обучение плаванием, сопоставимое по уровню и срокам овладения с обучением нормально развивающихся сверстников. Т.е. для каждой категории и внутри каждой категории детей с нарушением зрения требуется дифференцированный подход, применение вариативных форм и методов, на практике обеспечивающих обучение всех детей плаванием, вне зависимости от тяжести нарушения развития. Обучение плаванию детей с нарушением зрения имеет особенности, основанные на закономерностях их физического и психического развития, которые необходимо учитывать при организации занятий в бассейне.

Плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья – 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 за обучающимися.

Отличительные особенности программы: в целях реабилитации в содержание программы, наряду с общеразвивающими и спортивно–физкультурными компонентами, включены оздоровительные и корригирующие упражнения в условиях плавательного бассейна.

Данная программа предусматривает 72 часа в год – по 2 часа в неделю, 36 недель.

Форма обучения очная.

Программа рассчитана на 2 года обучения и включает в себя начальный и базовый уровень.

4. Цель и задачи Программы

Целью Программы является обеспечение возможностей для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма детей с ограниченными возможностями здоровья; создание условий для социальной адаптации обучающихся, самореализации и самоутверждения их в социуме посредством занятий плаванием.

Основными задачами в обучении плаванию детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения являются:

- коррекция вторичных отклонений в развитии и здоровье обучающихся, восстановление нарушенных двигательных и интеллектуальных функций;
- укрепление иммунитета и закаливание;
- формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья;
- ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания;
- воспитание волевых качеств;
- овладение навыками пространственной ориентировки в водной среде, а также обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку;

Обучение плаванию включает специальные (коррекционные) задачи, направленные на активизацию сохранных анализаторов, коррекцию зрительного и слухового восприятия, развитие двигательной памяти, развитие двигательной и познавательной деятельности (включение мыслительных процессов), а также коррекция скованности и ограниченности движений, коррекция и совершенствование координационных способностей и согласованности движений, коррекция вторичных отклонений в физическом развитии, предупреждение возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем и увеличение словарного запаса за счет использования новых терминов.

5. Адресат Программы

Программа предназначена для детей с ОВЗ с нарушением зрения в возрасте от 6 до 8 лет. На обучение по Программе базового уровня сложности зачисляются дети с 6 лет. Зачисление в учебную группу оформляется по личному заявлению

законного представителя ребенка или лица его заменяющего (опекуна), попечителя и предоставления справки от врача (педиатра) с указанием медицинской и физкультурной группы здоровья, наличия или отсутствия противопоказаний к данному виду физкультурно-спортивной деятельности.

Перевод и переход обучающихся с одного уровня и года обучения на другой осуществляется на основании локального акта организации. Учебные группы формируются с учетом возрастной категории обучающихся и примерно одного уровня физической подготовленности. Группа может комплектоваться из девочек и мальчиков. Разница в возрасте у обучающихся одной группы не должна быть больше 2-х лет.

6. Характеристика нарушений зрения

Нарушение зрения – это неспособность глаза приспособиться к инстинктивному физиологическому акту видения. Нарушения зрения подразделяются на врожденные и приобретенные. Врожденные пороки обусловлены повреждениями или заболеваниями плода в период внутриутробного развития, а приобретенные – появляются обычно в следствие заболеваний органов зрения или центральной нервной системы (например, менингит), а также могут возникнуть в следствии осложнений после перенесённых заболеваний организма таких как корь, грипп, скарлатина.

При несоблюдении санитарно-гигиенических условий письма и чтения прогрессирует близорукость и дальнозоркость.

Время утраты зрения имеет очень большое значение для последующего развития ребенка. Время наступления зрительного дефекта имеет существенное значение для психического и физического развития ребенка. Чем раньше наступила слепота, тем более заметны вторичные отклонения, психофизические особенности и своеобразие психофизического развития.

Особенности мышления. Дети с нарушением зрения не имеют возможности воспринимать окружающую ситуацию в целом, им приходится анализировать ее на основании отдельных признаков, доступных их восприятию.

Неудачи и трудности, с которыми ребенок сталкивается в обучении или игре, в овладении двигательными навыками, пространственной ориентировке, вызывают сложные переживания и негативные реакции, проявляющиеся в неуверенности, пассивности, самоизоляции, неадекватном поведении и даже агрессивности. Многим детям с нарушением зрения свойственно гипотоническое состояние, характеризующееся нежеланием или снижением желания играть, частым нервным напряжением и повышенной утомляемостью.

Особенности внимания. Из-за нарушений работы зрительного анализатора нарушено произвольное внимание, что приводит к узкому запасу знаний и умений. Наряду с этим страдает произвольное внимание, что приводит к нарушению эмоционально-волевой сферы и ведет к низкому объему внимания, переходу от одного вида деятельности к другому, или, наоборот, к заторможенности детей, инертности, низкому уровню переключаемости внимания. Рассеянность детей нередко объясняется переутомлением из-за длительного воздействия слуховых раздражителей. Поэтому у детей с патологией зрения утомление наступает быстрее, чем у нормально видящих сверстников.

Особенности памяти. Ограниченный объем, сниженная скорость и другие недостатки запоминания детей с нарушением зрения имеют вторичный характер, т.е. обусловлены не самим дефектом зрения, а вызываемыми им отклонениями в психическом развитии. Значимость вербальной информации для детей с нарушением зрения играет особую роль в сохранении образов в памяти. Отмечается достаточно высокий объем слуховой и осязательной памяти.

Тип и вид памяти зависит от доминирующего характера деятельности и содержания материала. У частично видящих наблюдается снижение объема оперативной, кратковременной памяти, который изменяется в зависимости от фона, цвета зрительных стимулов, а также от степени сформированности свойств зрительного восприятия. Приобщение учащихся с нарушением зрения к различным видам деятельности и использование всех сохранных анализаторов является стимулом и условием для развития различных видов и типов памяти. Особенности восприятия.

Дети с нарушениями зрения знакомятся с миром, как правило, через слуховые и осязательные анализаторы. В связи с чем у них вырабатывается совершенно иное мнение о мире, чем у детей с сохранным развитием, а образы обладают иными качеством и структурой.

Физическое развитие. У детей с нарушением зрения вырабатывается характерная походка и иные акты движения, развивается собственная, весьма оригинальная система психологического развития, по качеству и структуре не похожая ни на одну систему детей с сохранным развитием. Малоподвижный образ жизни в связи с заболеванием, вызывает мышечную вялость, деформацию скелета, гипофункции внутренних органов и т.п.

Специфические аспекты отношений у детей с нарушением зрения заключаются в проблемах социального характера, нарушено развитие личности, что в итоге формирует отрицательные черты характера. Одновременно,

нарушение зрения у ребенка приводит к гиперопеке со стороны родителей, что способствует воспитанию у него эгоистичности, неуверенности в своих силах, зачастую приводит к подверженности чужому влиянию.

7. Особенности обучения детей с нарушением зрения

Наибольший коррекционный эффект обучения детей с нарушениями зрения плаванию зависит от выбора оптимального возрастного этапа. Дошкольный и младший школьный возраст является наиболее благоприятным, сенситивным для освоения различных видов деятельности. Для формирования у детей привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, привития навыка здорового образа жизни, обеспечивающего реализацию личностных, жизненных потенциалов. В этом возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и осязательный контроль над выполнением движений, совершенствуется координация между зрительными ощущениями и выполнением движений.

Основной формой организации обучения плаванию является учебно-тренировочное занятие.

Продолжительность занятий 45 мин. чистого времени.

Рекомендуемый минимальный состав группы 12 человек, максимальный 15 человек. Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора, главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний для занятий плаванием, что подтверждается справкой от врача.

Основная часть программы отведена практическим занятиям, которые проводятся в плавательном бассейне. Предложенный режим занятий даёт возможность детям поддерживать свою спортивную форму, исключает физическую перегрузку и создает условия для максимальной реабилитации и социально-бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводная часть включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке (выполняется на суше до 5-7 минут) – различные упражнения ОФП для подготовки мышечного аппарата к дальнейшим нагрузкам.

В основную часть входят упражнения целью которых является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений (до 30 минут).

Заключительная часть предполагает проведение подвижных игр и коррекционных упражнений (например, дыхательных) для приведения организма в спокойное состояние (до 10 минут).

Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей учащихся, но не более чем на 25%.

Обучение плаванию детей с нарушением зрения рекомендуется начинать с формирования навыка пространственной ориентировки в воде, а именно – относительно места проведения занятий, показа входа и выхода из воды, глубины в разных местах бассейна. Традиционные методические приемы показа, используемые в обучении нормально видящих детей, детям с нарушением зрения не всегда доступны. Поэтому применение дополнительных звуковых, осязательных и обонятельных ориентиров поможет адаптации к непривычной водной среде. Акустический шум бассейна затрудняет слуховое восприятие, поэтому необходимо пользоваться разнообразными как по характеру, так и по силе звучания сигналами, сочетать разные звуки, что будет способствовать свободному ориентированию учащихся в водной среде. Занимающихся необходимо предварительно ознакомить с командами и терминологией, которой они будут пользоваться во время занятий. В методике обучения детей с нарушениями зрения используются упражнения для развития осязательных, мышечно-суставных ощущений. Можно пользоваться ориентирами, которые помогут ребенку определить направление движения (лестница, бортик бассейна, поручень, трос, разделяющий дорожки и т. д.). Речь преподавателя должна быть выразительной, лаконичной, понятной. Запоминание двигательных действий у детей с нарушением зрения занимает намного больше времени, чем у нормально видящих. Поэтому на занятиях с такими детьми больше времени требуется на объяснение и показ, многократное повторение отдельных элементов, с опорой на слуховые, осязательные, обонятельные и мышечно-двигательные ощущения.

Следующий этап обучения плаванию начинается с разучивания на суше плавательных упражнений имитационного характера, дающих представление о движениях в воде, с последующим переносом разученного умения в водную среду. Очередной этап обучения плавательным движениям детей с нарушением зрения – формирование базовых навыков: освоения водной среды (ознакомление со свойствами воды, овладение водным пространством).

Занятия плаванием будут более эффективны, если обучение любому плавательному упражнению в воде начинать в облегченных условиях: на мелком месте, держась руками или одной рукой за неподвижную опору (бортик,

поручень, дорожка), а затем с применением подвижной опоры (плавательная доска, поддерживающие средства, мяч, работа в парах и т. д.), и только после освоения разучиваемого упражнения переходить к его выполнению в скольжении на груди и спине. Процесс обучения любому плавательному движению осуществляется в общепринятой последовательности.

Основные *методы* обучения, используемые на занятиях: словесные (устное изложение, объяснение, беседа), наглядные (показ преподавателем приемов исполнения; показ видеоматериалов, иллюстраций; наблюдение), практические (тренировочные упражнения, соревнования).

Для разучивания нового движения необходимо сначала объяснить и показать имитацию на суше, затем предложить детям выполнение имитационного упражнения на суше, затем показ упражнения в воде (при помощи подготовленного пловца или с использованием видеоматериалов) и только потом предоставить детям возможность выполнения нового упражнения в воде.

Изучение техники способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2. Изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3. Изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой тренера-преподавателя;

4. Изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием - движения руками с дыханием - движения ногами и руками с дыханием - плавание в полной координации. Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

8. Содержание Программы

8.1. Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов						Формы аттестации/ /контроля
		1 год обучения (начальный уровень)			2 год обучения (базовый уровень)			
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	2	4	6	2	4	6	
2.	Специальная физическая подготовка		18	18		18	18	Контрольные упражнения
3.	Техническая подготовка	10	20	30	10	20	30	Контрольные упражнения
4.	Теоретическая подготовка	6		6	4		4	Тест
5.	Восстановительные мероприятия		6	6		6	6	
6.	Участие в соревнованиях		2	2		4	4	Результаты выступлений на соревнованиях
7.	Медицинский контроль		4	4		4	4	Контрольные упражнения для оценки быстроты простой и сложной реакции. Контрольные упражнения для оценки скорости одиночных движений. Контрольные упражнения для оценки максимальной частоты движений в разных суставах.
	Итого:	18	54	72	16	56	72	

8.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

1 год. Теория: Понятие ОФП. Значение ОФП. Практика. Выполнение упражнений: построения в шеренгу в колонну по одному, в круг; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу; ходьба перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде; подскоки на одной ноге, на двух, на месте; общеразвивающие упражнения на месте, с предметами; упражнения динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; дыхательная гимнастика.

2 год. Теория: Основные средства ОФП – различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения. Практика: Выполнение упражнений: построения в шеренгу в колонну по одному, в круг; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу; ходьба перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой; подскоки на одной ноге, на двух, на месте, в движении; общеразвивающие упражнения в движении на месте, в парах, с предметами; упражнения динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; дыхательная гимнастика.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

1 год. Практика. Выполнение упражнений: знакомящих с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания; для совершенствования координации движений при определенном способе плавания. Подвижные игры на воде связанные с умением передвигаться в воде.

2 год. Практика: Основные средства СФП и СТП: упражнения на совершенствование техники плавания, плавание в лопатках. Развитие гибкости и подвижности в суставах. Разучивание плавательных движений способов кроль на груди и на спине. Подвижные игры на воде связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду. Совершенствование координации движения, силы, быстроты и выносливости. Выполнение упражнений: знакомство с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности,

движения рук и ног; для освоения техники дыхания; для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

Раздел 3. Техническая подготовка.

1 год. Теория: Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль». Практика: Выполнение подводящих и подготовительных упражнений: передвижение по дну бассейна шагом (в воде); передвижение по дну бассейна бегом (в воде); передвижение по дну бассейна прыжками (в воде); передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук; передвижения в воде на руках по дну бассейна; игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами; опускание лица в воду стоя на дне; открывание глаз в воде стоя на дне; приседания в воде; погружения в воду (с опорой); погружение в воду (без опоры); погружения с рассматриванием предметов; игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой; выдох перед собой в воздух; выдох в воду; выдох на границе воды и воздуха; игры с использованием выдоха в воду; упражнение на всплытие; лежание на груди; лежание на спине; упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера; скольжение на груди, отталкиваясь от дна; скольжение на груди, отталкиваясь от стенок бассейна; скольжение в сочетании с выдохом в воду; скольжение в сочетании с движениями рук; скольжение на спине, отталкиваясь от дна; скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна; скольжение на спине в сочетании с дыханием; скольжение на спине с движениями рук; игры, связанные со скольжением на груди и спине; движения ногами на суше; движения ногами в воде, сидя; движения ногами в воде, опираясь на руки; движения ногами, лежа на груди с опорой.

2 год. Теория: Понятие спортивной техники. Характеристика техники плавания «брасс», «кроль на спине». Практика. Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнения для изучения движений руками и дыхания. Упражнение на всплытие, лежание на груди, лежание на спине. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна. Скольжение на груди, отталкиваясь от стенок бассейна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение в сочетании с движениями рук. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. 8 Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Скольжение на спине с движениями рук. Игры, связанные со скольжением на груди и спине. Упражнения для изучения техники кроля на

спине. Упражнения для изучения движений ногами. Скольжение на спине. Скольжения в сочетании с работой ног. Скольжения в сочетании с движениями рук. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Скольжение на спине с движениями рук. Игры, связанные со скольжением на груди и спине. Движения ногами на суше. Движения ногами в воде, сидя. Движения ногами в воде, опираясь на руки. Движения ногами, лежа на груди с опорой.

Раздел 4. Теоретическая подготовка.

1 год. Правила поведения в бассейне, техника безопасности. История зарождения плавания. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм детей. Части тела и внутренние органы человека. Правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

2 год. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении утопающих, первая помощь при травмах и несчастных случаях. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правила, организация и проведение соревнований. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Раздел 5. Восстановительные мероприятия.

1 год. Пассивный отдых. Активный отдых. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

2 год. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности).

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

1 год. Соревнования на небольшой глубине по темам промежуточного контроля. Соревнования «Я могу».

2 год. Соревнования по темам промежуточного контроля. Соревнования на дистанциях 25м и 50м.

Раздел 7. Медицинский контроль.

(1 и 2 год). Определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Определение основных компенсаторных факторов и потенциальных возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

8.3. Планируемые результаты

Личностные:

- положительное отношение к систематическим занятиям спортом;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Предметные представления:

- о правилах личной гигиены;
- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием тренера;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

Метапредметные:

- следовать при выполнении задания инструкциям тренера;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать виды подводящих и подготовительных упражнений;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

9. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

1. Плавательный бассейн- 25 метров.

2. Плавательные доски – 12 штук
3. Шест спасательный
4. Мячи (разного диаметра и фактуры) -10 шт.
5. Тонущие игрушки (колечки, шайбы, эспандеры, мелкие резиновые игрушки и др.) -по 10 шт каждого вида.
6. Гимнастические палки-5шт.
7. Плавающие игрушки-15 шт.
8. Обручи (тонущие и плавающие) -10 шт.
9. Разделительная дорожка-25м.
10. Массажные мячи и колечки-10 шт.
- 11.Свисток, секундомер, стартовые флажки в наличии

Кадровое обеспечение

Данная общеразвивающая программа реализуется специалистами, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Адаптивная физическая культура», а также высшее профессиональное образование по специальности «Физическая культура» и курсы повышения квалификации по работе с детьми с ОВЗ.

10. Список литературы

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.,2002 – с45-46
 2. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида. Учебно-методическое пособие- М.: Советский спорт, 2002. –152с
 3. Плавание: Учебник для вузов/ Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.: ФиС, 2001.- 400с
 4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т.Т.1 Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры/ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2002.- 428.:ил.
 5. Типовая программа по плаванию (для организации и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии и инвалидами) /Авторысоставители: Н.А. Сладкова, Ю.А. Назаренко, С.А. Борисовская, Т.М. Гаврилова, Толмачев.- М.: Госкомспорт России, 2002.-31с
 6. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.
 7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. высших учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
 8. Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей – инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Н.И. Венсловене, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2006. – 58 с.
 9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник.Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.
- Перечень Интернет-ресурсов:
10. <http://www.russwimmirg.ru> - Всероссийской федерации плавания
 11. <http://sport.ch-lib.ru/> - Инваспорт
 12. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
 13. Научно-методический журнал "Адаптивная физическая культура" <http://www.afkonline.ru>.
 14. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/journals>

1. Упражнения для освоения с водой

Данные упражнения выполняются на мелком месте, где вода не выше уровня груди ребенка.

1. Упражнение «Ковшик». Соединить ладони набрать воду, поднять руки высоко вверх и вылить воду перед собой.
2. Упражнение «Буря». Присесть так, чтобы подбородок был погружен в воду. Сделать несколько сильных выдохов на поверхность воды, образуя волны и брызги.
3. Упражнение «Живой мяч». Используем теннисный мячик. Необходимо подуть на мяч, чтобы он поплыл.
4. Упражнение «Чистюля». Набрать воду в ладони и умыть лицо. Повторить 7-8 раз.
5. Упражнение «Пузыри». Стоя в воде сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, пуская пузыри.
6. Упражнение «Водолаз». Опустить лицо в воду, рассмотреть разбросанные на дне разноцветные игрушки.
7. Упражнение «Лягушка-попрыгушка». И. п. стоя в воде, держась за бортик, ребенок подпрыгивает в воде.

2. Упражнения на погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде

Во время выполнения упражнений необходимо научить детей не вытирать глаза руками.

1. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
2. Сделать вдох, задержать дыхание и сгибая медленно колени погрузиться в воду до уровня глаз.
3. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
4. Подныривание под разграничительную дорожку, при передвижении по дну бассейна.
5. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество игрушек на дне бассейна
6. «Найди клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку, брошенную на дно бассейна.

7. Упражнение в парах «водолазы». Взяться за одну руку партнера, присесть и достать игрушку со дна.
8. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу на расстоянии 1 метра, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть в обруч в руках партнера.

3. Упражнения на всплытие и лежание на воде

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение поплавок (обхватив согнутые колени руками, подбородок прижать к коленям). В этом положении, сосчитать до десяти.

4. «Медуза». Лечь на спину на поверхности воды расслабив разведенные в сторону руки и ноги.

5. «Звездочка». Лечь на живот, погрузив лицо в воду на поверхности воды расслабив разведенные в сторону руки и ноги.

6. «Морская звезда» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звездочка» в положении на груди.

4. Упражнения для освоения выдохов в воду

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.

5. То же, погрузившись в воду с головой.

6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7. Упражнение в парах – «насос». В парах, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду с поочередным приседанием.

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево (направо).

5. Упражнения для освоения скольжения

6. 1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3. То же, поменяв положение рук.

4. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

5. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

6. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

7. То же, поменяв положение рук.

8. То же, руки вытянуты вперед.

9. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед, в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

10. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

11. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.

12. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

13. То же на левом боку.

7. Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И. п. – лежа на груди поперек скамейки с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И. п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И. п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду. 8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке.

10. Плавание при помощи движений ногами с различным положением рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Методические указания.

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь.

В упражнениях 1-4 темп движений быстрый.

В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены.

Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука опирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

3. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

4. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

5. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

6. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три - три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Методические указания.

В упражнениях 1-2: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.

В упражнении 2 гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой.

Упражнения 3-6: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).

4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны

8. Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Методические указания.

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

1. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

3. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

4. То же, при помощи попеременных движений руками.

5. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

6. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

7. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

8. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

9. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.

Методические указания.

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки пронести по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. «Карусель» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле - еле, еле - еле - еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите – карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

2. «Рыбы и сеть». Играющие располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого – либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы. Основные правила игры: - «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки; - «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры; - «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих; - победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

3. «Караси и карпы». Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги – «караси», игроки другой – «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карпов» стремится как можно быстрее достичь условной зоны (спрятаться). «Караси», повернувшись, бегут за «карпами», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «карпы» останавливаются. По сигналу ведущего игра возобновляется со сменой ролей. Ведущий произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

4. «Морской бой». Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

5. «Щука или утка». Играющие образуют круг-они лягушки, и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

6. «Водолазы». Играющие достают со дна какой – либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Уровень глубины воды до груди ребенка (примерно – 110-120 см.)

7. «Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу надувной мяч, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2 – 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

9. «Поезд в туннель» Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди изображая поезд. Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду образуя «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

10. «Пятнашки с поплавком». Водящий старается осалить кого-то из игроков, дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

11. «У кого больше пузырей?». По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

12. «Ваньки - встаньки». Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры

поднимаются из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

13. «Кто дальше проскользит?». Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, или на спине.

14. «Не отставай!» Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

15. «Прыжки в круг» Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Коррекционные упражнения для детей с нарушением зрения

Упражнения на снятие зрительного утомления

1. И. п. – стоя в воде. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть их на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.

2. И. п. – «Звездочка». Быстрые моргания в течение 1 мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. И. п. – стоя в воде. Рекомендуется разместить яркие карточки на разном расстоянии от глаз детей: 1) Смотреть прямо перед собой 2-3 с, 2) перевести взгляд на карточку на расстоянии 1 метра от глаз ребенка, 3-5 с, 3) снова посмотреть перед собой. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И. п. – стоя в воде. Потереть ладонки одна об другую, пока кожа не нагреется. Закрывать глаза и приложить к ним теплые ладонки на 15-20 сек. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. – стоя в воде. Преподаватель медленно передвигает игрушку справа налево, ребенок, не двигая головой, должен проследить глазами за игрушкой. Повторить 10 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.

7. И. п. – стоя в воде. Преподаватель медленно передвигает игрушку снизу вверх, ребенок, не двигая головой, должен проследить глазами за игрушкой. Повторить 10 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию.

Контрольные нормативы

№ n/n	Упражнение	Выполнение	Результат
«Начальное освоение с водой»			
1.	Упражнение «поплавок» нацелено на освоение навыка всплывания и лежания	<ul style="list-style-type: none"> - Сделать вдох, задержать дыхание. - Присесть под воду. - Принять положение плотной группировки: колени касаются груди, голени обхватить руками, прижать лоб к коленям. - Всплыть в данном положении к поверхности воды. - Полежать 5 секунд, не расслабляя руки и ноги. - Встать на дно. 	Упражнение оценивается положительно в случае соблюдения данных требований. Упражнение не считается освоенным, если ученик не погружается под воду; не удерживает положение группировки; способен продержаться на воде менее 5 сек.
2.	Упражнение «скольжение» направлено на освоение рабочей позы пловца	<p style="text-align: center;"><i>Скольжение на груди</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Встать спиной к бортику, прямые руки поднять вверх и соединить ладони за головой. - Поставить одну ногу на стенку бортика на уровне колена. - Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться к поверхности воды, положить руки на воду (лицо опущено в воду). - Оттолкнуться от бортика одной или обеими ногами. - Проскользить по поверхности воды в положении руки впереди, голова между руками. Ноги выпрямлены в коленях, стопы вместе, носки оттянуты. <p style="text-align: center;"><i>Скольжение на спине</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Встать лицом к бортику, взяться руками за бортик, ноги поставить на стенку бассейна у поверхности воды, затылок положить на воду (уши погружены в воду). - Сделать вдох, задержать дыхание. - Отпустить руки, оттолкнуться от бортика ногами. - Проскользить по поверхности воды в положении руки вдоль тела, ноги выпрямлены в коленях, стопы вместе, носки оттянуты. 	Положительная оценка предполагает умение проскользить не менее 5-6 м. Упражнение не засчитывается, если ученик отталкивается с поднятой над водой головой (не может опустить лицо в воду); сгибает ноги в коленях, не оттягивает стопы; не соединяет руки (при скольжении на груди); скользит по поверхности менее 5 м.

«Первичные навыки в кроле на груди и на спине»			
Данный норматив позволяет оценить степень овладения техникой движений руками и ногами в кроле на груди и на спине. Последовательность действий:			
3.	<i>Кроль на груди</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Встать спиной к бортику, прямые руки поднять вверх и соединить ладони за головой. - Поставить одну ногу на стенку бортика на уровне колена. - Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться к поверхности воды, положить руки на воду (лицо опущено в воду). - Оттолкнуться от бортика одной или обеими ногами. - После скольжения проплыть при помощи поочередных гребков руками и попеременных ударов ногами расстояние 7-10 м. 	<p>Требования к технике движений ногами: ноги прямые, носки оттянуты, работают в непрерывном темпе.</p> <p>Руки выполняют гребки поочередно, пальцы кисти соединены вместе.</p> <p>Положительная оценка выставляется при условии проплывания требуемого расстояния без остановок, в спокойном темпе.</p> <p>Отрицательная оценка выставляется в случае, если ученик встает на дно, движения ногами и руками неритмичные; не опускает лицо в воду (при плавании на груди); не кладет затылок на воду (при плавании на спине).</p>
4.	<i>Кроль на спине</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Встать лицом к бортику, взяться руками за бортик, ноги поставить на стенку бассейна у поверхности воды, затылок положить на воду (уши погружены в воду). - Сделать вдох, задержать дыхание. - Отпустить руки, оттолкнуться от бортика ногами. - После скольжения проплыть при помощи поочередных гребков руками и попеременных ударов ногами расстояние 7-10 м. 	<p>Положительная оценка выставляется при условии проплывания дистанции без остановок. Обязательным является выполнение выдоха в воду при плавании способами кроль на груди и брасс.</p> <p>Отрицательную оценку получают: не освоившие технику движений изученных способов; в случае остановок и вставании на дно бассейна; не делающие выдох в воду при плавании кролем на груди или брассом.</p>
5.	«Проплывание дистанции 25 м избранным способом»	<ul style="list-style-type: none"> - Принять исходное положение у стенки бассейна. - По команде преподавателя оттолкнуться от бортика. - Проплыть избранным способом плавания 25 м в равномерном темпе. 	<p>Положительная оценка выставляется при условии проплывания дистанции без остановок. Обязательным является выполнение выдоха в воду при плавании способами кроль на груди и брасс.</p> <p>Отрицательную оценку получают: не освоившие технику движений изученных способов; в случае остановок и вставании на дно бассейна; не делающие выдох в воду при плавании кролем на груди или брассом.</p>

Инструкция по технике безопасности при организации занятий на воде

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы – не более 12 человек на одного тренера.
3. Информировать вышестоящее руководство и родителей о травмах и несчастных случаях.
4. Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.
5. Тренер встречает детей в бассейне перед началом занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
6. Тренер обеспечивает организованный выход группы детей из душевой в помещение ванны бассейна.
7. Выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
8. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.
9. Во время занятий преподаватель несет ответственность за жизнь и здоровье занимающихся.
10. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без преподавателя не разрешается.
11. Учебные группы занимаются под руководством преподавателя в отведенной части бассейна.
12. Ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
13. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать - отменить занятие.

14. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми детьми, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды. Не разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.