

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 с углубленным
изучением отдельных предметов Зеленодольского муниципального
района Республики Татарстан»**

422545 РТ г.Зеленодольск,
ул. Жукова, д.9
тел.: 3-42-99, 3-75-04,
ИНН 1648010191,
Пенс. страх. № 013-201-070-59 , Регистр. № 2041640603684
эл. адрес
S16.Zel@tatar.ru

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №16 ЗМР РТ»
_____ Р.Р. Сайфутдинов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«Адаптивное плавание»**

Возраст учащихся: 6-15 лет

Автор программы
С.А. Каюмова
Учитель физической культуры.

Зеленодольск - 2023 год

I Пояснительная записка.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, поражение опорно-двигательного аппарата, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по «Адаптивной физической культуре», раздел «Плавание». Рабочая программа создана для детей с поражением ОДА и ментальными нарушениями.

Мышление детей данной категории не только очень конкретное, ригидное, но и лишено способности к обобщению. У них наблюдается выраженная степень недоразвития моторных функций. Эти люди с большим трудом осваивают некоторые навыки самообслуживания. Часть из них не способна даже научиться застегивать пуговицы и завязывать шнурки.

Они могут ознакомиться с самыми элементарными школьными знаниями обучение сводится к тренировке навыков самообслуживания и освоению ориентировки в окружающей среде, развитию общения. Дети с глубокой умственной отсталостью не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Даже достигнув юношеского возраста, они не способны овладеть даже элементарными трудовыми процессами. У них наблюдаются пороки развития скелета, черепа, конечностей, кожных покровов и внутренних органов, диспластическое телосложение, дигенетические признаки и многое другое, не могут существовать самостоятельно, они требуют постоянной помощи и поддержки.

Данная программа составлена с учётом возрастных и психофизиологических особенностей развития ребенка с ограниченными возможностями, уровня их знаний, умений. Материал расположен по принципу усложнения и увеличения объёма информации.

Реализация программы с детьми с ограниченными возможностями позволит формировать социально – бытовые компетентности, расширить знания о разнообразных сферах жизни и деятельности человека, позволит приобрести практические умения, позволяющие им успешно адаптироваться в быту и социальной среде.

Особую роль для укрепления здоровья детей с ДЦП и коррекции их двигательных нарушений играют купание и плавание. Приучать к воде детей с ДЦП надо постепенно, после того как они уже освоились в купании в ванне. Вначале ребенок должен входить в воду вместе со взрослым. Начинать обучению плаванию при температуре воды +29-32 градуса; при такой температуре достигается максимальное снижение мышечного тонуса и улучшение координации движений. Простое пребывание в воде и движения в ней не менее важны для детей с церебральным параличом, чем обучение плаванию.

Терморегуляция при температуре воды 26–28 градусов воздействует на процессы тепловой регуляции в нашем организме, *происходит закаливание организма, улучшаются функциональные свойства кожи;* давление воды оказывает благотворное влияние на *дыхательную и сердечно-сосудистую систему*. Кровь из сосудов, расположенных близко к поверхности кожи, перемещается ко всем органам, улучшая их питание.

Дыхательная мускулатура, которой приходится преодолевать сопротивление воды, *становится тренированнее;* *опорно-двигательный аппарат разгружается* в воде, суставы могут двигаться без большой нагрузки и давления; *укрепляются все мышечные группы;* происходит *эмоциональная разгрузка.*

Целью занятий по адаптивной физической культуре является:

-повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни;

Задачи:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей с ограниченными возможностями к занятиям оздоровительным плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;

- обучение основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение занимающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- домашние задания;
- санитарно-просветительская и консультативная работа.

Требования к проведению занятий.

Каждое занятие - это творческий процесс, но считается необходимым соблюдение обязательных требований.

Занятие должно длиться по времени не более 30 мин.:

- разминка – 5 мин. (на суше);
- основная часть - 15 мин (в воде).;
- заключительная часть – 3-5 мин (в воде или на суше или комбинированно). .
- к занятиям по плаванию допускать только с разрешения врача;
- место для плавания, оборудование и инвентарь проверять до начала занятий;
- во время занятий требовать и соблюдать строжайшую дисциплину;
- вход и выход из воды проводить только по команде педагога.;
- на занятиях в группах обязательно делать поименную проверку. Следить, чтобы допуск опоздавших на занятия и выход из воды до общего сигнала производился только с разрешения педагога, а если упражнения выполнялись в индивидуальном порядке, то под контролем человека, находящегося на суше;
- занятия с не умеющими плавать проводить на мелком месте.

Следить, чтобы все упражнения, а также первые попытки плавать выполнялись на мелкой части бассейна. Попытки плавать на глубоком месте разрешать не более, чем двум занимающимся и непосредственно под наблюдением педагога или человека, находящегося на суше. Лица, контролирующие выполнение упражнений в воде, должны знать технику выполнения приемов первой медицинской помощи; при занятиях в бассейне необходимо соблюдать температурный режим воды (29-30*) и воздуха (на 2 – 3* выше температуры воды). Обучение специальным упражнениям и коррекция может носить индивидуальный характер, групповой, с индивидуальным подходом.

Родители, приведшие детей для занятий, присутствуют на балконе бассейна, если нет необходимости помощи ребенку при занятиях.

Форма работы

Большое значение имеет поэтапность формирования навыков, предусматривающая овладение сначала простейшими, а затем более сложными действиями.

Система работы включает несколько **этапов**:

- Развитие мотивации в овладении двигательными навыками.
- Создание условий, облегчающих выполнение движений и действий.
- Постепенное преодоление трудностей.
- Закрепление сформированных действий в практических ситуациях.
- Совершенствование новых способностей.

Этапы реализации программы

Каждый период включает три этапа.

1-й этап - подготовительный этап (начало года):

- проводится углубленная диагностика ребенка;

2-й - основной этап:

- усвоение знаний, умений и навыков в рамках программы;

- обучение родителей продуктивному взаимодействию в диаде «родитель – ребенок».

3-й этап – заключительный (конец года):

- проведение повторной диагностики;
- выявление динамики развития ребенка.

II. Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «Адаптивная физическая культура, раздел «Плавание».

Программа ориентирует на создание мотивации, способствующей формированию навыков здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью. Программа является основой в формировании и укреплении растущего детского скелета и мышечного корсета, укрепления всего организма, предупреждение изменений в развитии основных функций опорно-двигательного аппарата, а также коррекция уже полученных изменений у детского и взрослого населения.

Основными результатами освоения программы должны стать:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к оздоровительным занятиям;
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
- сформировать навыки личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;

При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма, что особенно важно для детей с ограниченными возможностями здоровья. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т. е. строгим чередованием напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

Трехбалльная система оценки детей с диагнозом:

ДЦП (детский церебральный паралич) по лечебному плаванию.

1. Преодоление водобоязни.

0 баллов – ребенок боится сразу заходить в воду.

1 балл – ребенок заходит в воду, но вздрагивает при попадании на него брызг, готов вот-вот расплакаться.

2 балла – ребенок ведет себя скованно и нерешительно.

3 балла- ребенок охотно входит в воду, не боится ее.

2. Выдох в воду.

ребенок не делает выдох.

ребенок делает выдох перед собой в воздух.

при выдохе опускает губы в воду.

опускает все лицо в воду.

3. Погружение в воду.

не погружается, боится.

погружается, держась за поручень неуверенно.

погружается уверенно держась за поручень.

погружается самостоятельно не держась.

4. Передвижение в воде.

не передвигается по дну бассейна.

ходит, держась за поручень или за руки инструктора.

ходит с минимальной поддержкой инструктора или с доской.

ходит свободно, без поддержки.

5. Лежание в воде.

ребенок не ложится на воду.

ребенок лежит в поддерживающих средствах с максимальной помощью инструктора, присутствует страх.

ребенок ложится с помощью инструктора, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

ребенок лежит в воде на груди и на спине при различных положениях рук и ног.

6. Движения ногами.

ребенок не может двигать ногами.

Двигает с максимальной помощью инструктора.

Двигает с минимальной помощью инструктора.

Самостоятельно двигает ногами, соблюдая поочередность ног.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Вода - уникальный тренажёр, в сравнении с ветром её сопротивляемость в 10-15 раз больше. Мышцы работают с максимальной нагрузкой, тело находится в горизонтальном положении, напоминая невесомость, разгружая кости и суставы. Человек не чувствует собственного веса, происходит разгрузка позвоночника, снижается асимметричная работа межпозвоночных мышц, что способствует выполнению движений, которые уменьшают давление на зоны роста тел позвонков. Цель каждого занятия - разумно разгрузить позвоночник, стабилизировать сколиозный процесс, нарастить и укрепить мышцы спины, рук, живота, сформировать "мышечный корсет", который не позволил бы заболеваниям опорно-двигательного аппарата прогрессировать.

Каждое движение преодолевает сопротивление воды, а это стимулирует крово- и лимфоток, укрепляет мышцы позвоночника и всего скелета, улучшается лёгочная вентиляция. Одновременно сознание фиксирует не болевые ощущения, а тонизирующую систему организма (заряд энергии).

Вода оказывает стимулирующее, укрепляющее воздействие на центральную нервную систему, стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки.

Взвешенное состояние тела в воде разгружает опорно-двигательный аппарат от статической нагрузки и способствует правильному процессу физического формирования человека. Создаются условия для коррекции нарушений осанки, восстановления двигательных функций, утраченных вследствие травмы или болезни и для предупреждения их последствий. Горизонтальное положение тела при выполнении плавательных движений, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное тело содействуют притоку крови к сердцу, что в целом существенно облегчает его работу. Поэтому плавательные упражнения при соответствующей дозировке допустимы для лиц с ограниченными возможностями здоровья:

ослабленным сердцем и могут использоваться как одно из средств укрепления и развития сердечно-сосудистой системы.

Древнеиндийские философы выделили 10 преимуществ плавания, которые дают человеку: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин.

Таким образом, широкий диапазон воздействия плавания делает его эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, а также средством оздоровления детей с ограниченными возможностями и даже лечения. Симметричные движения в горизонтальном положении являются прекрасными корригирующими упражнениями, устраняющими различные нарушения осанки - сутулости, искривления позвоночного столба в различных плоскостях (сколиоз, кифоз), туго подвижность суставов (контрактуры). Наибольший эффект при дефектах осанки даёт плавание брассом, несколько меньше - кролем на груди и на спине. Работа ног тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы.

Упражнения с различными плавательными средствами уменьшают нагрузку на позвоночный столб.

Основная мотивация занятий плаванием с оздоровительной направленностью - развитие жизненно необходимого навыка самостоятельного передвижения в воде в нужном направлении; овладение элементами плавания; укрепление здоровья и физического развития. █

Приучать к воде детей с ДЦП надо постепенно, после того как они уже освоились в купании в ванне.

Вначале ребенок должен входить в воду вместе со взрослым. Начинать обучение плаванию при температуре воды +29-32 градуса; при такой температуре достигается максимальное снижение мышечного тонуса и улучшение координации движений. Простое пребывание в воде и движения в ней не менее важны для детей с церебральным параличом, чем обучение плаванию. Важной предпосылкой к овладению плаванием является обучение ребенка уверенно ходить в воде, т.е. развивать опороспособность стоп; обучать лежать на воде в положении на спине (сначала с помощью инструктора); переходу из положения на спине в положение сидя или стоя; поворотам со спины на бок, на живот и наоборот. Ребенка надо приучить к воде, брызганию, погружению. Все игры и упражнения с погружением головы в воду сначала выполняются с задержкой дыхания на вдохе (рот плотно закрыт), а затем и с выдохом в воду через рот. Поэтому перед обучением детей с ДЦП плаванию надо научить их плотно закрывать рот и выдыхать через рот. Первый этап обучения плаванию предполагает развитие у ребенка чувства уверенности в воде. На следующем этапе у ребенка воспитывают самостоятельность в воде. Взрослый не должен постоянно выполнять роль «спасательного круга».

Затем ребенка учат скольжению на спине с легкой поддержкой его под лопатки. При обучении детей с церебральным параличом плаванию широко используются различные вспомогательные средства: жилеты, надувные плавательные воротники, которые улучшают контроль над положением головы, надувные манжеты (нарукавники), специальные шлемы на голову, различные надувные круги. Для каждого ребенка вспомогательные средства подбираются индивидуально с учетом его двигательных нарушений и возраста. В зависимости от характера двигательного нарушения выбирается и способ обучения плаванию. Так, детей со спастической диплопией и выраженной туго подвижностью в суставах рук и ног лучше начинать обучать плавать на спине с помощью нарукавников. При насильственных движениях с отсутствием стабильного положения головы полезно использовать надувные плавательные воротники. Детей с атаксией лучше обучать плаванию на спине кролем. Вообще этот стиль плавания более других подходит большинству детей с ДЦП.

Крайне важно при обучении плаванию овладеть правильными движениями ног, что также трудно для детей с ДЦП. Ребенка, у которого повышен тонус в ногах, обучают работать ногами, сгибая их в коленях (как при езде на велосипеде), при этом ребенок сам держится за поручень или его держит инструктор. В положении на животе инструктор берет ребенка за ноги (за голеностопный сустав) и производит попеременные движения ногами, сгибая их в коленях, до тех пор пока ребенок не начнет работать самостоятельно. Если же у ребенка нормальный тонус в нижних конечностях или незначительно повышен, тогда обучают работать ногами плавно вверх-вниз в спокойном, медленном темпе. Следить, чтобы ноги были вытянуты и на поверхности воды слегка показывались носки (ребенок- на спине) или пятки (ребенок-на животе). Движения ногами вначале обучают на суше (сидя на полу или на скамейке), затем на мелкой части воды. При правильном движении ног носки слегка вспенивают воду. После того, как ребенок овладеет движениями ног, его обучают движениям рук. Простейшие движения рук состоят в их попеременном вытягивании под водой вперед. Затем ребенка учат грести ими по направлению к бедру: когда одна рука гребет, другая вытягивается вперед. Гребок совершается выпрямленной рукой, пальцы сжаты. Закончив гребок у бедра, руку сгибают в локте и выносят вперед до полного выпрямления. Ребенка учат грести руками плавно, не торопясь, слегка ускоряя движение к концу гребка. Движения рук и ног должны быть непрерывными. Каждый гребок рукой сопровождается 3-4 попеременными движениями ног.

При плавании на спине выполняются те же движения, что и при плавании на груди. Руки вытянуты и совершают у бедер плавные нажимы на воду. Голова свободно опущена на воду, лицо обращено вверх. Необходимо следить, чтобы дети не закидывали голову назад. Нельзя ребенка с церебральным параличом обучать плаванию насильно. Прежде всего у него надо преодолеть страх воды, заинтересовать его, превратив обучение плаванию в увлекательное занятие.

Диагностическая карта ребенка с детским церебральным параличом по лечебному плаванию.

Преодоление водобоязни

Выдох в воду

Погружение в воду

Передвижение в воде

Лежание в воде

Движения ногами

- I.** 0-5 баллов – без изменений.
- 6-12 баллов- незначительные улучшения.
- 13-18 баллов- улучшение.

Диагональная гимнастика.

Применяется в основном у детей с заболеваниями центрально нервной системы. Включение большого количества различных мышечных групп в выполнении упражнения, активизирует подкорковые структуры головного мозга, улучшается взаимодействие между правым и левым полушарием, необходимое для полноценного овладения речью, чтением, письмом. Улучшается координация движений и точность движений. Повышается общая подвижность. Ускоряется овладение новыми двигательными навыками. Способствует снижению тонуса мышц, снижению гиперкинезов (непроизвольных насильственных движений в различных группах мышц).

Данный комплекс противопоказан для пациентов с выраженным болевым синдромом, при неадекватных психических реакциях на процедуру, при наличии контрактур крупных суставов, при наличии ярко выраженной гиперреактивности, при злокачественных новообразованиях.

Комплекс диагональной гимнастики.

Попеременное сгибание- разгибание в г/с суставах правой и левой ноги.

То же в коленных суставах.

То же в т/б суставах.

Одновременное сгибание-разгибание в г/с суставах пр. и лев. ноги.

То же в коленных суставах.

То же в т/б суставах.

Попеременное сгибание-разгибание в л/ч суставах пр. и лев. руки.

То же в локтевых суставах.

То же в плечевых суставах.

Одновременное сгибание-разгибание в л/ч суставах рук.

То же в локтевых суставах.

То же в плечевых суставах.

Совместное синхронное, асинхронное сгибание-разгибание в г/с суставе одной ноги и л/ч сус. другой руки.

То же в коленном суставе одной ноги и в локтевом суставе другой руки.

То же в т/б суставе одной ноги и в плечевом суставе другой руки.

Совместное синхронное, асинхронное сгибание-разгибание в г/с суставах ног и в л/ч сус.рук.

То же в коленных сус. ног и в локтевых сус. рук.

То же в т/б сус. ног и в плечевых сус. рук.

Совместное сгибание-разгибание в г/с суставах ног и то в левом, то в правом л/ч суставе рук.

То же в коленных суставах ног и то в левом, то в правом локтевом сус. рук.

То же в т/б сус-х ног и то в левом, то в пр.плечевом суставе рук.

То же в л/ч суставах рук и то в левом, то в пр. в г/с сус. ног.

То же в локтевых сус. рук и то в лев. то в пр.коленном сус. ног.

То же в плечевых сус. рук и то в лев. то в пр. т/б сус. ног.

Дыхательные упражнения в статике и в движении.

Известно, что пребывание человека в водной среде вызывает изменение терморегуляторных процессов, способствует закаливанию организма.

Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких больше, чем гимнастика: увеличивается экскурсия диафрагмы за счет большей глубины и частоты дыхания. Специалисты определили, что простое стояние в воде в течение 3–5 минут при температуре 24–25°C увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ — на 50–75 %. Плавание является наименее травмоопасным видом физических упражнений.

Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в дисках лучше происходят обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это позволяет исправлять дефекты осанки, искривление позвоночника. В детском возрасте улучшение обмена веществ в дисках способствует более интенсивному росту. Замечено, что у тех, кто занимается плаванием с детства, наиболее правильное телосложение.

Индивидуальные игры в бассейне

Игра «нырялки» на начальном этапе представляет некоторую сложность. Чтобы выработать у ребенка правильный навык, надо четко поставить ему задание: вдохнуть, задержать воздух, погрузиться, вынырнуть.

В играх с погружением целесообразно использовать дополнительные предметы: резиновые игрушки, обручи, надувные зверушки.

Следующим важным этапом становится научить ребенка держаться на поверхности воды.

Игра «поплавок» или **«морская звезда»** – отличное упражнение. Задача – вдохнуть и, не погружаясь, удержаться на поверхности.

«Звезда» свободно раскидывает свои «лучи», чтобы живот выступал из воды, а «поплавок» группируется, прижимая лоб к коленкам, и мерно покачивается на плаву.

Приобретя эти простые навыки, пора приступать к более сложным заданиям, например, подныриванию.

Игра «гости» идеально для этого подходит. Внутри плавающего обруча «живет» надувная зверушка. Заходя к ней «в дом», надо поднырнуть под обруч и всплыть уже внутри «домика».

Игра «дельфины» в бассейне: скрепить между собой несколько обручей и расположить их «дорожкой». Дельфин выныривает из одного круга и, проходя над обручем, погружается в следующий (точно так же, как мы видели в дельфинарии).

Включение танцевальных элементов, прыжков, подскоков, изящное отведение рук-ног (например, при исполнении «звезды») или создание волн преобразят игры и придадут играм некий художественный оттенок.

Удачным будет использование ролевых игр, в которых ребенок невольно станет выполнять вышеописанные упражнения, следуя за сюжетом.

Игра «Рыбалка».

Цель игры: обучение передвижению в воде, развитие ловкости, координации движения.

Игра проводится в бассейне на мелком ограниченном участке. Дети находятся на дорожках (по 2-3 человека) у стенки бассейна лицом к центру. Тренер-преподаватель бросает в воду по 5 - 6 ярких рыбок (на каждую дорожку) По сигналу начинается «рыбалка», дети передвигаются по своей дорожке и «поймав» рыбку, транспортируют ее к бортику бассейна в лукошко, возвращаются за следующей. Дети передвигаются в воде, помогая себе руками и ногами. Маленькие дети работают в нарукавниках.

Правила игры: в воде нельзя толкаться, брызгаться, вырывать рыбку у другого, применять силу. Ловить и транспортировать только по одной рыбке. Отмечаются дети, поймавшие большее количество рыбы, а игра начинается сначала.

Игра «Собери пирамидку».

Цель игры: учить классифицировать предметы по цвету и размерам, обучение передвижению в воде с помощью ног.

Игра проводится в бассейне на мелком ограниченном участке.

Дети находятся на дорожках (по 1 человеку) у стенки бассейна лицом к центру. Тренер-преподаватель бросает в воду пирамидку, предварительно разобрав ее (на каждую дорожку) По сигналу начинается игра, дети передвигаются по своей дорожке к первому элементу пирамидки (основание), транспортируют его к бортику бассейна называя цвет, возвращаются за следующим и так далее, пока пирамидка не будет собрана. Дети передвигаются в воде с помощью ног, помогая себе руками. Маленькие дети работают в нарукавниках.

Правила игры: Транспортировать только по одному предмету и собирать согласно роста пирамиды.

Отмечаются дети, правильно и быстро собравшие пирамидку и игра начинается сначала.

Комплекс упражнений с элементами аквааэробики (упражнения у опоры)

1. и.п. - руки (плечи) на бортик, стоя спиной к опоре
 - 1 - подтянуть колени к груди, повернуть вправо, коснуться опоры
 - 2 - опустить ноги
 - 3-4 - тоже в другую сторону;
2. и.п. - руки на бортик, лицом к опоре
 - 1 - подтянуть колени, опереться стопами в опору

- 2 - оттолкнуться ногами прийти в горизонтальное положение, выпрямив ноги, руки от бортика не отрывать
- 3-4 - повторить;
3. и.п. - руки на бортик спиной к опоре, туловище на плаву движение ногами «велосипед»;
4. и.п. - руки на бортик спиной к опоре, туловище на плаву движение ногами: врозь-вместе, врозь-скрестно;
5. и.п. - стоя лицом к опоре, руки (ладони) на бортике выпрыгивание вверх, опираясь о бортик, выпрямляя руки в локтях, разводя ноги врозь;
6. и.п. - стоя лицом к опоре, руки (ладони) на бортике прыжки с подтягиванием коленей к груди, опираясь о бортик, выпрямляя руки в локтях;
7. и.п. - стоя спиной к опоре, руки на бортике, пятки у опоры
- 1 - прогнуться в пояснице
- 2 - вернуться в и.п.
- 3-4 - повторить;
8. и.п. - стоя боком к опоре, руки на бортике, ноги у опоры
- 1 - прогибаясь, сделать наклон в противоположную от бортика сторону
- 2 - вернуться в и.п.
- 3-4 - тоже в другую сторону;
9. и.п. - стоя лицом к опоре, руки на бортике
- 1 - подняться на носки
- 2 - перекатиться на пятки
- 3-4 - повторить;
10. и.п. - стоя спиной к опоре, руки на бортике
- 1 - выпрямить руки, подняться из воды
- 2 - согнуть, опуститься
- 3-4 - повторить;
11. и.п. - руки на бортике, лицом к опоре работа ногами как при «кроле»;
12. и.п. - спиной к опоре, руки на бортике (*на глубине*) движение «маятник»;
13. и.п. - вис на ручке стартовой тумбочки повороты (закручивание) туловища вправо-влево;
14. и.п. - упор сзади на бортике, спиной к опоре продвижение на выпрямленных руках вправо-влево;
15. и.п. - руки на бортике, лицом к опоре выпрыгнуть вверх, ноги согнутые назад, прогнуться (*«корзиночка»*)
- Нагрузка и количество упражнений в комплексе может варьироваться в зависимости от возраста контингента и уровня его подготовки.

Упражнения могут выполняться под релаксационную музыку.

Комплекс упражнений с мячом.

1. и.п. мяч впереди на вытянутых руках стоя в воде.
Мяч вверх, посмотреть вверх, вдох. Вернуться в и.п., выдох.
2. и.п. мяч сверху на вытянутых руках.
Движения головой вправо-влево, вперед-назад.
3. и.п. мяч сверху на вытянутых руках.
Круги мячом перед собой на прямых руках с погружением мяча в воду.
4. и.п. мяч за головой.
Повороты туловища в стороны с наклоном и подниманием колен к разноименному локтю.
5. и.п. мяч сверху.
Махи ногами в стороны с одноименным наклоном туловища .

6. и.п. мяч вверх.
Махи ногами вперед, мяч вперед.
7. и.п. туловище в горизонтальном положении на животе, мяч впереди на вытянутых руках.
Продвижение вперед с помощью ног (ножницы) 25м.
8. и.п. туловище горизонтально на спине, мяч за головой.
Продвижение вперед с помощью ног (ножницы) 25м.
9. Восстановление дыхания. Вдох, погружение в воду - выдох. 5-6 раз.
10. и.п. мяч в правой руке в сторону.
Наклон вправо, левой рукой переводим мяч по воде влево и т.д.
11. и.п. мяч прижат к груди, туловище в горизонтальном положении (на животе).
Движение ногами «брасс» 25 м.
12. и.п. мяч за головой (лежа на спине).
Движение ногами «брасс» 25 м.
13. и.п. мяч двумя руками перед грудью.
Потянуться вперед, наклон, мяч на вытянутых руках вперед.
Выпрямиться, мяч провести под водой вниз.
14. и.п. мяч в руках перед грудью.
Прыжки ноги врозь, вместе, мяч вверх, вниз. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, мячом коснуться коленей.
15. и.п. мяч в руках перед грудью.
Подбрасывание мяча одной рукой вверх, ловля двумя руками.
16. Плавание с мячом произвольно.

Восстановительные средства и мероприятия.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства воздействия:

- * рациональное распределение физических нагрузок;
- * создание четкого ритма и режима оздоровительных мероприятий;
- * рациональное построение оздоровительно-тренировочных занятий;
- * использование разнообразных средств и методов тренировки;
- * соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- * индивидуализация учебного процесса;
- * адекватные интервалы отдыха;
- * упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Психологические средства восстановления:

- * организация внешних условий и факторов тренировки;
- * создание положительного эмоционального фона тренировки;
- * формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки),
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);

Необходимый инвентарь для занятий оздоровительным плаванием детям с ограниченными возможностями здоровья.

Для укрепления мышц торса и коррекции осанки:

- плавательные доски;
- мячи различной величины;
- бутылки пластиковые;

- надувные предметы (нарукавники, подушки, круги, плотки и др.);
- плавающие предметы (рыбки, шарики, маленькие мячи и др.);
- тонущие предметы различной величины, формы и расцветки;

IV. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	тема	Количество часов
	Подготовительный этап	8
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне. Правила гигиены в бассейне.	1
2	Диагностика умений и навыков. Опрос родителей.	1
3-4	ОРУ и специальные упражнения на суше	2
5-6	Имитация подготовительных и дыхательных упражнений на суше	2
7-8	Подготовительные упражнения по освоению с водой	2
	Основной этап	25
9-10	Элементарные движения ног в воде.	2
11-12	Дыхательные упражнения в воде.	2
13-14	Погружения и выдохи в воду	2
15-16	Лежание и всплывание на воде	2
17-18	Элементарные движения рук в воде.	2
19-20	Скольжение на воде.	2
20-21	Элементарные согласованные движения рук и ног в воде.	2
22-23	Упражнения в воде с предметами.	2
24-25	Элементарные скольжения в воде.	2
26-27	Упражнения с мячом в воде.	2
28-29	Упражнения с мячом в воде.	2
31-33	Игры и развлечения на воде.	3
		Итого: 33 часа.