

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №6»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
протоколом № 6 от 25.07.2023

Утверждена приказом  
МАУ ДО «Спортивная школа №6»  
28.07.2023 №234

Адаптивная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный пловец  
(плавание для лиц с интеллектуальными нарушениями)»

Возраст учащихся: 7-12 лет  
Срок обучения: 3 года

Рецензенты:  
Платонов М.А.,  
президент РОО «Спортивная  
федерация плавания Тамбовской  
области»,  
Ечевская О.В., руководитель  
физического воспитания,  
преподаватель  
ТОГАОУ СПО «Педагогический  
колледж»

Авторы составители:  
Безрукова О.П., заместитель  
директора по учебно-воспитательной  
работе МАУ ДО «Спортивная школа  
№6»,  
Сироткина Н.В., тренер-  
преподаватель МАУ ДО «Спортивная  
школа №6»

г.Тамбов, 2023 г.

## Оглавление

Информационная карта	3
Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Методические условия реализации программы	6
1.3. Цели программы	7
1.4. Содержание учебного плана	8
1.4.1 Первый год обучения	8
Цели и задачи первого года обучения	8
Учебный план 1 года обучения	9
Модуль «Способы двигательной деятельности»	10
Модуль «Физическое совершенствование»	20
Модуль «Знания о физической культуре»	21
1.4.2 Второй год обучения	23
Цели и задачи второго года обучения	23
Учебный план 2 года обучения	24
Модуль «Способы двигательной деятельности»	25
Модуль «Физическое совершенствование»	30
Модуль «Знания о физической культуре»	30
1.4.3. Третий год обучения	32
Цели и задачи третьего года обучения	32
Учебный план 3 года обучения	33
Модуль «Способы двигательной деятельности»	34
Модуль «Физическое совершенствование»	39
Модуль «Знания о физической культуре»	40
1.5. Планируемые результаты	42
Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»	44
2.1. Календарный учебный график	44
2.2. Условия реализации программы	50
2.3. Список литературы	52
Приложения	54

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №6»
<b>2. Полное название программы</b>	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный пловец (плавание для лиц с интеллектуальными нарушениями)»
<b>3. Сведения о составителе</b>	Безрукова Ольга Петровна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Сироткина Надежда Вадимовна, тренер-преподаватель
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 17.02.23 г.);</p> <p>Распоряжение Правительства РФ от 29 05 2015 № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»</p> <p>Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)</p> <p>Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>Программа составлена в соответствии с уставом МАУ ДО «Спортивная школа №6»</p>
<b>4.2 Область применения</b>	дополнительное образование
<b>4.3 Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.4 Уровень освоения</b>	базовый
<b>4.4 Вид программы</b>	общеобразовательная
<b>4.5 Форма обучения</b>	очная
<b>4.6 Возраст учащихся</b>	7-12 лет
<b>4.7 Продолжительность обучения</b>	3 года

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный пловец (плавание для лиц с интеллектуальными нарушениями)» (далее – программа) основана на сложившейся традиционной школе обучения плаванию, с учетом особенностей развития детей с интеллектуальными нарушениями.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных модуля: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Каждый из этих модулей имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания программы.

Данная программа создает условия, обеспечивающие физическое развитие и коррекцию вторичных нарушений детей, имеющих отклонения в развитии, с учетом их возможностей и мотиваций, в полной мере реализуя право ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме.

Разностороннее развитие личности как цель и задача педагогического процесса достигается в условиях комплексной реабилитации и социализации детей, имеющих нарушения интеллекта.

#### **Актуальность программы.**

В России насчитывается более 2 млн. детей с ограниченными возможностями (8% всей детской популяции), из них около 700 тыс. составляют дети-инвалиды. Наблюдается ежегодное увеличение численности данной категории граждан.

Адаптивное плавание - обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья, совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности, позволяющие в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции; это физкультурно-спортивная водная дисциплина, для которой разработаны специальные соревновательные программы и нормативы, учитывающие особенности и возможности лиц с нарушением интеллекта.

**Педагогическая целесообразность** объясняется созданием особой развивающей среды для развития двигательных, физических и специальных способностей учащихся с интеллектуальными нарушениями.

**Новизна** данной программы заключается в комплексном решении проблем социализации и реабилитации детей с нарушением интеллекта средствами плавания. Учебный материал строится на трёх целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов и тем.

### **Отличительные особенности программы.**

Физическая культура и спорт является составной частью образовательного процесса учащихся с интеллектуальными нарушениями. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории учащихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции детей в общество.

Программа направлена на: коррекцию основного дефекта, профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов. В программе предусмотрена досуговая и соревновательная деятельность в условиях интеграции и социализации детей с нарушением интеллекта в среду здоровых сверстников, а также работа с родителями (законными представителями).

**Адресат программы:** дети и подростки 7-12 лет, имеющие нарушение интеллекта, вызванное различным по тяжести и локализации органическим поражением центральной нервной системы. С особенностями в развитии, при которых главные психические функции созревают с отставанием от принятых возрастных норм. К ним относятся:

- патологическая инертность нервных и психических процессов;
- интеллектуальная пассивность, равнодушие к происходящему;
- снижение мотивации деятельности;
- тугоподвижность, косность и стереотипность мышления;
- нарушение критичности мышления;
- нарушение операционального и организационного компонентов мыслительной деятельности;
- недостаточность, недифференцированность и бедность восприятия;
- низкая точность и прочность запоминания;
- непреднамеренность запоминания;
- нарушения речи;
- низкая целенаправленность деятельности

**Условия набора в учебные группы.** Учебные группы комплектуются из числа детей 7-12 лет, имеющих нарушения интеллекта и желающих заниматься плаванием не имеющих медицинских противопоказаний.

По результатам диагностики физического развития, психологического состояния и уровня мотивации составляется индивидуальный образовательный маршрут для каждого учащегося.

**Количество учащихся**

в группе 1-го года обучения – 5-12 человек;  
в группе 2-го года обучения – 5-12 человек;  
в группе 3-го года обучения – 5-12 человек.

Группы формируются из учащихся с интеллектуальными нарушениями, склонных к занятиям физической культурой, с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок реализации 3 года. Количество учебных недель – 36.

**Объем программы** – 432 часа (144 часа в год).

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу (45 минут) или по 2 часа (90 минут) с 10 минутным перерывом.

Основной формой занятия является учебно-тренировочное занятие.

**Форма обучения:** очная.

## **1.2. Методические условия реализации программы**

*Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в учебную деятельность и коррекцию недостатков психофизического развития учащихся с нарушением интеллекта посредством занятий плаванием. Данный модуль реализуют 3 раздела: общая и специальная физическая подготовка, адаптивная физическая реабилитация; избранный вид спорта – плавание и технико-тактическая и психологическая подготовка.

*Модуль «Физическое совершенствование»* ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся в процессе самостоятельной работы. Этот модуль включает в себя также и оценку знаний, умений и навыков учащихся.

*Модуль «Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя сведения о физической культуре, ее значении для укрепления здоровья и физического развития граждан, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. Все основные понятия этого модуля нужно интегрировать в образовательный процесс.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым модулям, и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальные,

групповые, индивидуально-групповые.

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочное занятие, соревнование, беседа, аттестация (диагностика, тестирование), мастер-класс.

Педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.
2. Технология личностно-ориентированного развивающего обучения.
3. Технология индивидуализации обучения.
4. Групповые технологии.
5. Технология адаптивной системы обучения.
6. Педагогика сотрудничества («проникающая технология»).
7. Технология коллективной творческой деятельности.
8. Информационно-коммуникационные технологии.
9. Игровые технологии (см. приложение №1).

Программа опирается на следующие принципы:

1) адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию человека;

2) гармонизация и оптимизация физической тренировки, свобода выбора формы физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого человека;

3) наличие медицинских показаний и противопоказаний, относящихся непосредственно к спортсмену и к системе педагогических воздействий в адаптивном плавании;

4) ориентирами на восстановления фонда жизненно важных двигательных умений и физических качеств;

5) единство общей и специальной подготовки;

6) непрерывность процесса подготовки;

7) единство общей и специальной подготовки.

Необходимо отметить тесную связь вышеперечисленных принципов между собой и взаимное проникновение друг в друга. Нельзя говорить об одном из них вне связи с другим, а получить наиболее оптимальный результат можно только при творческом применении дидактических принципов и разнообразных методов обучения.

Наиболее приемлемыми методами в практической работе с обучающимися, имеющими интеллектуальные отклонения, считаю объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, коммуникативный, информационно-коммуникационный. Чтобы сформировать у обучающихся интерес к учению использую **метод стимулирования и мотивации деятельности**, а именно создание ситуаций успеха. Мотивация становится положительной только в том случае, если эта деятельность успешна, а способности ребёнка оцениваются объективно и позитивно. В связи с этим, важное значение приобретает создание на занятии специальных ситуаций, способствующих достижению детей даже незначительных успехов в различных видах деятельности. Такая работа позволяет обеспечить постепенное продвижение и развитие каждого ребёнка в зависимости от его индивидуальных особенностей.

### **1.3.Цель программы**

**Цель:** коррекция недостатков психофизического развития учащихся с нарушением интеллекта посредством занятий плаванием.

### **1.4. Содержание учебного плана**

#### **1.4.1 Первый год обучения.**

##### **Задачи первого год обучения.**

**Достижению данной цели на первом году обучения способствует решение следующих задач:**

• *личностные:*

- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой.

• *метапредметные:*- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;

- овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

• *образовательные:*

- овладение техникой плавания кроля на груди;
- проплывание без остановки дистанцию 25 метров;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения способов плавания;
- способствовать развитию у учащихся с нарушением интеллекта двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- способствовать приобретению учащимися знаний и представлений о здоровом образе жизни.



## Учебный план

Название модуля, раздела, темы	Первый год обучения (кол-во часов)			Форма аттестации/ контроля
	всего	теория	практика	
<b>Модуль «Способы двигательной деятельности»</b>	<b>127</b>		<b>127</b>	
<i>Раздел 1. Адаптивная физическая реабилитация.</i>	64		64	
Тема 1. Общая физическая подготовка.	32		32	тестирование
Тема 2. Специальная физическая подготовка	32		32	тестирование
<i>Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание</i>	51		51	
Тема 1. Освоение с водой	21		21	тестирование
Тема 2. Изучение техники плавания кроля на груди	30		30	тестирование
<i>Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры</i>	12		12	тестирование
<b>Модуль «Физическое совершенствование»</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
Раздел 1. Промежуточная аттестация	2		2	тестирование
Раздел 2. Самостоятельная работа	8		8	беседа
<b>Модуль «Знания о физической культуре»</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		беседа
<i>Раздел 1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья</i>	2	2		беседа
Тема 1. История развития физической культуры и спорта	1	1		беседа
Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		беседа

<i>Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия</i>	1	1		
Тема 1. Правила соревнований по плаванию	1	1		беседа
<i>Раздел 3. «Физическая культура человека»</i>	4	4		
Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		беседа
Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		беседа
Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		беседа
Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		беседа
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	

## Модуль «Способы двигательной деятельности»

### Раздел 1. Адаптивная физическая реабилитация.

#### Тема 1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

На первых этапах обучения, когда новичок не может ещё проплыть определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

В целях повышения уровня физического развития занимающихся используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (сидя, стоя в наклоне, лежа на спине, животе). Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

#### Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики).

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, в приседе, наклоны; с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки).

#### Общеразвивающие упражнения (на материале лёгкой атлетики).

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений,

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки по разметкам.

#### Коррекционно-развивающие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа); глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу, ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног в длину, толчком одной с приземлением на две.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.);

перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 3-5 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:*

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы

внутри, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания - опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

Упражнения для развития общих физических качеств.

*Силовые.* Подтягивание на перекладине(мальчики), в висе лежа(девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-2 кг).

*Скоростные.* Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

*Координационные.* Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

## **Тема 2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

### Специальные физические упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей

Во время выполнения упражнений в парах партнеры располагаются друг от друга на расстоянии 6 – 10 м при бросках мяча из положения стоя или 3 – 4 м – при бросках из положения лежа, сидя, стоя на коленях. Выполняя бросок мяча руки, спортсмен не должен сдвигаться с места. Во всех упражнениях нужно добиваться активных и ритмичных движений туловищем, следить за расслаблением мышц. Упражнения дозируются по количеству бросков (пример задания: выполнить по 20 бросков) или по времени (пример задания: выполнять броски в течение 1 мин). В обоих случаях рекомендуется периодически использовать соревновательный метод

(примеры заданий: чья пара быстрее выполнит 40 бросков; чья пара сделает большее количество бросков в течение 30 с).

1. И.п. – стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.
2. И.п. – то же, что в предыдущем упр. Бросок мяча двумя руками от груди.
3. И.п. – стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.
4. И.п. – стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.
5. И.п. – стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади. Бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища.
6. И.п. – стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч сверху в вытянутых руках. Бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища.
7. И.п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках. Передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).

## **Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание**

Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для спортивно-оздоровительных групп отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, коррекция вторичных отклонений.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения. Упражнения для освоения с водой служат основным учебным материалом на первых занятиях плаванием, а также для проведения игр и развлечений на воде.

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании, тренируют умение занимающихся напрягать мышцы туловища и вытягиваться вперед, увеличивая длину скольжения.

Одним из средств освоения с водой служат также прыжки в воду (глубина воды доходит до уровня пояса или груди занимающихся). Прыжки воспитывают у занимающихся смелость и уверенность, вносят оживление в занятия плаванием.



На занятиях по технической подготовке учащихся спортивно-оздоровительных групп изучается способ плавания кроль на груди. Эти занятия способствуют формированию правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)

Техника изучается раздельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений.

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 воде различны

2) изучение движения в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна или дно, движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или пояс в воде.

3) изучение движения в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну бассейна.

4) изучение движения в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Техника кроля на груди предъявляет повышенные требования к подвижности в плечевых и голеностопных суставах (подошвенное сгибание), а также к силовым качествам мышц плечевого пояса, участвующих в гребковых движениях.

## **Тема 1. Освоение с водой.**

### Упражнения для освоения с водой

1. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
5. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
6. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
7. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
8. То же вперед спиной.
9. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
10. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

11. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды.

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

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыться лицом.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
4. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
5. Подныривание под разграничительную дорожку, доску при передвижении по дну бассейна.
6. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна
7. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку, брошенную на дно бассейна.
8. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
9. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Упражнения на всплывание 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 плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

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

#### 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». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево (направо).

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

## **Тема 2. Изучение техники плавания кролям на груди.**

### Упражнения для освоения скольжения

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. То же, руки вдоль туловища.

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

6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

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

8. То же, поменяв положение рук.

9. То же, руки вытянуты вперед.

10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».

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

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

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

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

15. То же на левом боку.

### 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 вверху, 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 «три-три».

## **Раздел 2. Другие виды спорта и подвижные игры**

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

*Гимнастика.* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, «полушпагат» и «шпагат».

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 20 м, 30 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

## **Модуль «Физическое совершенствование»**

### **Раздел 1. Промежуточная аттестация**

Посещение спортивных соревнований, совместных досуговых и спортивных мероприятий, возможности инклюзивной системы обучения.

1. Посещение спортивных соревнований, проходящих на базе бассейнов.
2. Участие в веселых стартах и эстафетах на воде и на суше совместно со здоровыми сверстниками.
3. Участие в тренировочных занятиях со здоровыми сверстниками.
4. Участие учащихся тренировочных групп в совместных тренировках с группой детей с интеллектуальными нарушениями.

## **Раздел 2. Самостоятельная работа**

Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, гребля, езда на велосипеде и т.д.

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Упражнения на гибкость, расслабление, координацию.

## **Модуль «Знания о физической культуре»**

### **Раздел 1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Тема 1. История развития физической культуры и спорта.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. История развития физической культуры и спорта. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

### **Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия.**

Тема 1. Правила соревнований по плаванию.

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию.

### **Раздел 3. Физическая культура человека**

Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

### **Планируемые результаты первого года обучения.**

- овладение техникой плавания кроля на груди;
- проплытие без остановки дистанцию 25 метров;
- развитие общих физических качеств, необходимых для освоения способов плавания;
- развитие у учащихся с нарушением интеллекта двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- приобретение учащимися знаний и представлений о здоровом образе жизни.

## 1.4.2. Второй год обучения

### Задачи второго года обучения

**Цель:** коррекция недостатков психофизического развития учащихся с нарушением интеллекта посредством занятий плаванием.

**Достижению данной цели на втором году обучения способствует решение следующих задач:**

• *личностные:*

- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой.

• *метапредметные:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;
- овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

• *образовательные:*

- овладение техникой плавания кроля на груди и кроля на спине;
- проплывание без остановки дистанцию 25 метров;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения способов плавания;
- способствовать развитию у учащихся с нарушением интеллекта двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- способствовать приобретению учащимися знаний и представлений о здоровом образе жизни.



## Учебный план

Название модуля, раздела, темы	Второй год обучения (кол-во часов)			Форма аттестации/ контроля
	всего	теория	практика	
<b>Модуль «Способы двигательной деятельности»</b>	<b>127</b>		<b>127</b>	
<i>Раздел 1. Адаптивная физическая реабилитация.</i>	64		64	
Тема 1. Общая физическая подготовка.	32		32	тестирование
Тема 2. Специальная физическая подготовка	32		32	тестирование
<i>Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание</i>	51		51	
Тема 1. Изучение техники плавания кроля на груди	25		25	тестирование
Тема 2. Изучение техники плавания кроля на спине	26		26	тестирование
<i>Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры</i>	12		12	тестирование
<b>Модуль «Физическое совершенствование»</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
Раздел 1. Промежуточная аттестация	2		2	тестирование
Раздел 2. Самостоятельная работа	8		8	беседа
<b>Модуль «Знания о физической культуре»</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		беседа
<i>Раздел 1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья</i>	2	2		беседа
Тема 1. История развития физической культуры и спорта	1	1		беседа
Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		беседа
<i>Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия</i>	1	1		
Тема 1. Правила соревнований по плаванию	1	1		беседа
<i>Раздел 3. «Физическая культура человека»</i>	4	4		
Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		беседа
Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		беседа
Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		беседа
Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		беседа
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	

## Модуль «Способы двигательной деятельности»

### Раздел 1. Адаптивная физическая реабилитация.

#### Тема 1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

На первых этапах обучения, когда новичок не может ещё проплывать определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

В целях повышения уровня физического развития занимающихся используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (сидя, стоя в наклоне, лежа на спине, животе). Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

Кроме упражнений для разных мышечных групп, применяемых на первом году обучения, на втором году обучения добавляются следующие упражнения:

Одиночные упражнения без предметов для мышц туловища.

Одиночные упражнения без предметов для мышц туловища рекомендуется выполнять на гимнастических матах или (при занятиях в теплое время года на открытом воздухе) на траве. Эта группа упражнений помогает создать как бы основу подготовленности для овладения любыми другими силовыми упражнениями. Помимо своей основной задачи – укрепления мышц туловища и развития способности владеть ими – упражнения неплохо разогревают массивные группы мышц, повышая их эластичность и подготавливая мышечно-связочный аппарат спортсмена к упражнениям на гибкость.

Общеразвивающие упражнения в упорах и висах.

1. И.п. – упор присев. Толчком ног перейти в упор лежа, ноги врозь, прогнуться; толчком ног вернуться в и.п.

2. И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.

3. И.п. – упор лежа сзади. Мах прямой ногой вперед-вверх; то же – другой ногой.

4. И.п. – упор лежа сзади, ноги на гимнастической скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.

5. И.п. – упор лежа, руки на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук.

6. Упр. 7, но из и.п. – упор лежа сзади.

7. И.п. – упор лежа. Передвижение на руках по кругу (стопы остаются в центре круга).

8. И.п. – упор лежа, ноги врозь. Передвижение на руках, партнер поддерживает ноги упражняющегося («тачка»).

9. И.п. – упор лежа сзади с согнутыми в коленных суставах ногами. Передвижение вперед и назад.

10. И.п. – упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.

11. И.п. – вис на гимнастической стенке спиной к ней. Поднимание ног до прямого угла.

Упражнения для развития общих физических качеств

*Силовые.* Подтягивание на перекладине(мальчики), в висе лежа(девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (2 кг), набивным мячом (2-3 кг).

*Скоростные.* Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 50 см, прыжки на скакалке.

*Координационные.* Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

## **Тема 2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связей, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

### Специальные физические упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей

Во время выполнения упражнений в парах партнеры располагаются друг от друга на расстоянии 6 – 10 м при бросках мяча из положения стоя или 3 – 4 м – при бросках из положения лежа, сидя, стоя на коленях. Выполняя бросок мяча руки, спортсмен не должен сдвигаться с места. Во всех упражнениях нужно добиваться активных и ритмичных движений туловищем, следить за расслаблением мышц. Упражнения дозируются по количеству бросков (пример задания: выполнить по 20 бросков) или по времени (пример задания: выполнять броски в течение 1 мин). В обоих случаях рекомендуется периодически использовать соревновательный метод

(примеры заданий: чья пара быстрее выполнит 40 бросков; чья пара сделает большее количество бросков в течение 30 с).

1. И.п. – стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.
2. И.п. – то же, что в предыдущем упр. Бросок мяча двумя руками от груди.
3. И.п. – стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.
4. И.п. – стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.
5. И.п. – стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади. Бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища.
6. И.п. – стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч вверху в вытянутых руках. Бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища.
7. И.п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках. Передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).
8. И.п. – сидя ноги врозь лицом к партнеру, мяч вверху в вытянутых руках. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.
9. И.п. – лежа на спине ногами к партнеру, мяч в вытянутых руках и касается пола. Бросок мяча прямыми руками вперед одновременно с переходом в сед.

## **Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание**

Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для спортивно-оздоровительных групп отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Тренировочные занятия по технической подготовке включают в себя упражнения для изучения и совершенствования техники плавания кролем на спине.

### **Тема 1. Изучение техники плавания кроля на груди.**

#### **Упражнения для изучения движений руками и дыхания**

1. И. п. – стоя, одна рука вверху, 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 «три-три».

### **Тема 2. Изучение техники плавания 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 оде, 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 поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

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

5. То же, при помощи попеременных движений руками.

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

7. 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.

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

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

10. 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 проносит над водой.

11. Методические указания. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить 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 вверх, 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).

### **Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры**

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

*Гимнастика.* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 20 м, 30 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по

упрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

## **Модуль «Физическое совершенствование»**

### **Раздел 1. Промежуточная аттестация**

Посещение спортивных соревнований, совместных досуговых и спортивных мероприятий, возможности инклюзивной системы обучения.

1. Посещение спортивных соревнований, проходящих на базе бассейнов.
  2. Участие в веселых стартах и эстафетах на воде и на суше совместно со здоровыми сверстниками.
  3. Участие в тренировочных занятиях со здоровыми сверстниками.
- Участие учащихся тренировочных групп в совместных тренировках с группой детей с интеллектуальными нарушениями.

### **Раздел 2. Самостоятельная работа**

Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, гребля, езда на велосипеде и т.д.

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Упражнения на гибкость, расслабление, координацию.

## **Модуль «Знания о физической культуре»**

### **Раздел 1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Тема 1. История развития физической культуры и спорта.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. История развития физической культуры и спорта. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

## **Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия.**

Тема 1. Правила соревнований по плаванию.

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию.

## **Раздел 3. Физическая культура человека**

Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

## **Планируемые результаты второго года обучения.**

- овладение техникой плавания кроля на груди и кроля на спине;
- проплытие без остановки дистанцию 25 метров;
- развитие общих физических качеств, необходимых для освоения способов плавания;
- развитие у учащихся с нарушением интеллекта двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- приобретение учащимися знаний и представлений о здоровом образе жизни.



### 1.4.3. Третий год обучения

#### Задачи третьего год обучения

**Цель:** коррекция недостатков психофизического развития учащихся с нарушением интеллекта посредством занятий плаванием.

**Достижению данной цели на первом году обучения способствует решение следующих задач:**

• *личностные:*

- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой.

• *метапредметные:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;
- овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

• *образовательные:*

- совершенствование техники плавания кроля на груди, кроля на спине;
- изучение техники стартов и поворотов;
- проплывание без остановки дистанцию 50 метров;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения способов плавания;
- способствовать развитию у учащихся с нарушением интеллекта двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- способствовать приобретению учащимися знаний и представлений о здоровом образе жизни.

## Учебный план

Название модуля, раздела, темы	Первый год обучения (кол-во часов)			Форма аттестации/ контроля
	всего	теория	практика	
<b>Модуль</b> <b>«Способы двигательной деятельности»</b>	<b>127</b>		<b>127</b>	
<i>Раздел 1. Адаптивная физическая реабилитация.</i>	64		64	
Тема 1. Общая физическая подготовка.	32		32	тестирование
Тема 2. Специальная физическая подготовка	32		32	тестирование
<i>Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание</i>	51		51	
Тема 1. Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине.	21		21	тестирование
Тема 2. Изучения техники стартов.	15		15	тестирование
Тема 3. Изучения техники поворотов.	15		15	тестирование
<i>Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры</i>	12		12	тестирование
<b>Модуль</b> <b>«Физическое совершенствование»</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
Раздел 1. Промежуточная аттестация	2		2	тестирование
Раздел 2. Самостоятельная работа	8		8	беседа
<b>Модуль</b> <b>«Знания о физической культуре»</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		беседа
<i>Раздел 1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья</i>	2	2		беседа
Тема 1. История развития физической культуры и спорта	1	1		беседа
Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		беседа
<i>Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия</i>	1	1		
Тема 1. Правила соревнований по плаванию	1	1		беседа
<i>Раздел 3. «Физическая культура человека»</i>	4	4		
Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		беседа
Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		беседа
Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		беседа
Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		беседа
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	

## Модуль «Способы двигательной деятельности»

### Раздел 1. Адаптивная физическая реабилитация.

#### Тема 1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

На первых этапах обучения, когда новичок не может ещё проплыть определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

В целях повышения уровня физического развития занимающихся используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (сидя, стоя в наклоне, лежа на спине, животе). Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

Кроме упражнений, применяемых на первом и втором году обучения, добавляются следующие упражнения:

Общеразвивающие упражнения с партнером.

В упражнениях, выполняемых в парах, активная поддержка или сопротивление партнера помогают решению задач общей силовой подготовки. Парные упражнения применяются на занятиях как в зале, так и на местности, где возможности использования специальных снарядов и оборудования ограничены. Упражнения в парах эмоциональны, они разнообразят занятия, вносят в них элемент состязаний, но проводить их следует особенно четко и организованно. Желательно подбирать партнеров, соответствующих по полу, росту, подготовленности.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу с захватом под руки. Поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. И.п. – стоя на коленях, руки за головой (партнер прижимает колени упражняющегося к полу). Медленные наклоны назад возможно ниже.

3. И.п. – лежа на груди, руки на поясице ладонями вверх (партнер прижимает ноги упражняющегося к полу). Прогнуться, поднимая туловище вверх до отказа.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки поднять вверх. Поочередные медленные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу вплотную, взявшись за руки (руки вверху). Наклоны влево и вправо, прижимаясь лопатками и ягодицами друг к другу.

6. И.п. – лежа боком на мате, руки за головой (партнер фиксирует бедра упражняющегося). Поднимание и опускание туловища.

7. И.п. – лежа на груди, руки за головой (партнер фиксирует бедра упражняющегося). Прогнуться, поднимая плечевой пояс как можно выше, и выполнять повороты туловищем налево и направо.

8. И.п. – стоя спиной друг к другу вплотную с захватом под руки. Одновременные приседания, упираясь друг в друга «прямой спиной».

9. И.п. – приседания в том же положении, что и в упр. 13. Одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

10. И.п. – сидя лицом друг к другу, руки за головой, полусогнутые ноги одного зажаты между полусогнутыми ногами другого. Одновременные наклоны назад как можно ниже и возвращение в и.п. (вариант упражнения: наклонившись назад, повороты туловищем налево и направо).

Упражнения для развития общих физических качеств.

*Силовые.* Подтягивание на перекладине(мальчики), в висе лежа(девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (2-3 кг), набивным мячом (2-3 кг).

*Скоростные.* Бег 10, 20, 30, 60 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 50 см, прыжки на скакалке.

*Координационные.* Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

## **Тема 2. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связей, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

### Специальные физические упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей

Во время выполнения упражнений в парах партнеры располагаются друг от друга на расстоянии 6 – 10 м при бросках мяча из положения стоя или 3 – 4 м – при бросках из положения лежа, сидя, стоя на коленях. Выполняя бросок мяча руки, спортсмен не должен сдвигаться с места. Во всех упражнениях нужно добиваться активных и ритмичных движений туловищем, следить за расслаблением мышц. Упражнения дозируются по количеству бросков (пример задания: выполнить по 20

бросков) или по времени (пример задания: выполнять броски в течение 1 мин). В обоих случаях рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (примеры заданий: чья пара быстрее выполнит 40 бросков; чья пара сделает большее количество бросков в течение 30 с).

1. И.п. – стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.
2. И.п. – то же, что в предыдущем упр. Бросок мяча двумя руками от груди.
3. И.п. – стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.
4. И.п. – стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.
5. И.п. – стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади. Бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища.
6. И.п. – стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч вверху в вытянутых руках. Бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища.
7. И.п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках. Передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).
8. И.п. – сидя ноги врозь лицом к партнеру, мяч вверху в вытянутых руках. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.
9. И.п. – лежа на спине ногами к партнеру, мяч в вытянутых руках и касается пола. Бросок мяча прямыми руками вперед одновременно с переходом в сед.
10. И.п. – стоя ноги врозь, лицом друг к другу. Первый выполняет серию бросков в строго заданные точки пространства около партнера, второй ловит мяч, не отрывая ног от пола, и возвращает его первому. Затем партнеры меняются ролями.
11. И.п. – лежа на груди, мяч в вытянутых руках спереди, партнер стоит сзади. Передача мяча вверх - назад партнеру прямыми руками одновременно с приподниманием и прогибанием туловища; партнер, приняв мяч, возвращает его упражняющемуся через сторону (по полу).

## **Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание**

### **Тема 1. Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине.**

Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для спортивно-оздоровительных групп отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Тренировочные занятия по технической подготовке способствуют совершенствованию техники всех способов плавания, стартов и поворотов, формируют правильный навык техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)

Занятия в бассейне в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания. На третьем году обучения, изучается выполнение стартов и поворотов.

## **Тема 2. Изучения техники стартов.**

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

### Упражнения для освоения прыжков в воду

1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз, потеряв равновесие, упасть в воду.

4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

### Упражнения для изучения стартового прыжка с тумбочки

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед – вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжение до всплытия, затем с гребковыми движениями, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

### Упражнения для изучения старта из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

### **Тема 3. Изучения техники поворотов.**

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким – либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

#### Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед согнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

### **Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры**

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

*Гимнастика.* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат».

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 20 м, 30 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

## **Модуль «Физическое совершенствование»**

### **Раздел 1. Промежуточная аттестация**

Посещение спортивных соревнований, совместных досуговых и спортивных мероприятий, возможности инклюзивной системы обучения.

1. Посещение спортивных соревнований, проходящих на базе бассейнов.
2. Участие в веселых стартах и эстафетах на воде и на суше совместно со здоровыми сверстниками.
3. Участие в тренировочных занятиях со здоровыми сверстниками.
4. Участие учащихся тренировочных групп в совместных тренировках с группой детей с интеллектуальными нарушениями.

### **Раздел 2. Самостоятельная работа**

Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, гребля, езда на велосипеде и т.д.

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).



Упражнения на гибкость, расслабление, координацию.

## **Модуль «Знания о физической культуре»**

### **Раздел 1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Тема 1. История развития физической культуры и спорта.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. История развития физической культуры и спорта. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

### **Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия.**

Тема 1. Правила соревнований по плаванию.

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию.

### **Раздел 3. Физическая культура человека**

Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.

### **Планируемые результаты третьего года обучения.**

- совершенствование техники плавания кроля на груди, кроля на спине;
- изучение техники стартов и поворотов;
- проплывание без остановки дистанцию 50 метров;
- развитие общих физических качеств, необходимых для освоения способов плавания;
- развитие у учащихся с нарушением интеллекта двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- приобретение учащимися знаний и представлений о здоровом образе жизни.

## 1.5 Планируемые результаты

Результаты освоения с учащимися с нарушением интеллекта Программы оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Освоение учащимися Программы, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций.

Личностные результаты освоения Программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции учащегося, социально значимые ценностные установки.

Планируемые результаты изучения Программы.

### **Личностные результаты:**

- познавательный интерес к учебному материалу, изучаемому по Программе;
- ориентация на понимание причин успеха в деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

У учащихся будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;
- овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «плавание», «режим дня», «способы плавания», «соревнования»;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх;

- выполнять специальные упражнения гимнастики на суше;
- владеть техникой плавания кролем на груди и кроля на спине;
- проплыть без остановки дистанцию 25 метров;
- выполнять имитационные упражнения для изучения техники избранного способа плавания на суше;

- выполнять старт с тумбочки и с бортика для плавания кролем на груди;
- выполнять старт из воды для плавания кролем на спине;
- выполнять повороты в плавании кролем на груди и кролем на спине;
- выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники плавания;

- сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности;

- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных пловцов.

Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учащихся, используя качественную оценку.

**Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации  
дополнительной общеразвивающей программы**

**2.1. Календарный учебный график**

**Первый год обучения**

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I.</b>	V	-	-	тестирование	<b>127</b>	<b>Модуль «Способы двигательной деятельности»</b>	Бассейн, стадион, фитнес зал	тестирование
<b>1.</b>	XI-VIII	-	-	-	<b>64</b>	<b>Раздел 1. Адаптивная физическая реабилитация.</b>	-	-
	XI-VIII			пр. занятия	32	Тема 1. Общая физическая подготовка.	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
	XI-VIII				32	Тема 2. Специальная физическая подготовка	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
<b>2.</b>	XI-VIII	-	-	-	<b>51</b>	<b>Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание</b>	-	-
	XI-VIII			пр. занятия	21	Тема 1. Освоение с водой	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
	XI-VIII			соревнования	2	Тема 2. Изучение техники плавания кроля на груди	бассейн	результаты участия
<b>3.</b>	XI-VIII	-	-	-	<b>12</b>	<b>Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры</b>	-	-
<b>II.</b>	XI-VIII	-	-	-	<b>10</b>	<b>Модуль «Физическое совершенствование»</b>	-	-
<b>1.</b>	IX, V	-	-	пр. занятие	2	Раздел 1. Промежуточная аттестация	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
<b>2.</b>	VI-	-	-	самосто	<b>8</b>	Раздел 2	Бассейн,	практи

	VIII			ательная работа		Самостоятельная работа	стадион, фитнес зал	ческое выполнение
<b>III.</b>	IX-V	-	-	-	<b>7</b>	<b>Модуль «Знания о физической культуре»</b>	-	-
1.	IX-X	-	-	-	<b>2</b>	<b>Раздел 1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья</b>	-	-
	XI-XII	-	-	беседа	1	Тема 1. История развития физической культуры и спорта	фойе	анкетирование
	II	-	-	беседа	1	Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом	фойе	контрольные вопросы
2.	III	-	-	-	1	<b>Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия</b>	-	контрольные вопросы
	IV	-	-	беседа, просмотр видеороликов	1	Тема 1. Правила соревнований по плаванию	фойе	комментарий и просмотр видео
3.	IX-V	-	-	пр. занятие	<b>4</b>	<b>Раздел 3. «Физическая культура человека»</b>	-	-
	IX-V	-	-	пр. занятие	1	Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	фойе	контрольные вопросы
	IX-V	-	-	пр. занятие	1	Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Бассейн, стадион, фитнес зал	показ упражнений
	IV-V	-	-	беседа	1	Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка	фойе	контрольные вопросы
		-	-		<b>144</b>	-	-	-

## Второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.	V	-	-	тестирование	127	Модуль «Способы двигательной деятельности»	Бассейн, стадион, фитнес зал	тестирование
1.	XI-VIII	-	-	-	64	Раздел 1. Адаптивная физическая реабилитация.	-	-
	XI-VIII			пр. занятия	32	Тема 1. Общая физическая подготовка.	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
	XI-VIII				32	Тема 2. Специальная физическая подготовка	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
2.	XI-VIII	-	-	-	51	Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание	-	-
	XI-VIII			пр. занятия	25	Тема 1. Изучение техники плавания кроля на груди	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
	XI-VIII			соревнования	26	Тема 2. Изучение техники плавания кроля на спине	Бассейн, стадион, фитнес зал	результаты участия
3.	XI-VIII	-	-	-	12	Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры	-	-
II.	XI-VIII	-	-	-	10	Модуль «Физическое совершенствование»	-	-
1.	IX, V	-	-	пр. занятие	2	Раздел 1. Промежуточная аттестация	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
2.	VI-VIII	-	-	самостоятельная работа	8	Раздел 2 Самостоятельная работа	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
III.	IX-V	-	-	-	7	Модуль «Знания о физической культуре»	-	-
1.	IX-X	-	-	-	2	Раздел 1. Физическая культура важное средство	-	-

						<b>физического развития и укрепления здоровья</b>		
	XI-XII	-	-	беседа	1	Тема 1. История развития физической культуры и спорта	фойе	анкетирование
	II	-	-	беседа	1	Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом	фойе	контрольные вопросы
2.	III	-	-	-	3	<b>Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия</b>	-	контрольные вопросы
	IV	-	-	беседа, просмотр видеофрагментов	1	Тема 1. Правила соревнований по плаванию	фойе	комментарий и просмотр видео
3.	IX-V	-	-	пр. занятие	4	<b>Раздел 3. «Физическая культура человека»</b>	-	-
	IX-V	-	-	пр. занятие	1	Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	фойе	контрольные вопросы
	IX-V	-	-	пр. занятие	1	Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Бассейн, стадион, фитнес зал	показ упражнений
	IV-V	-	-	беседа	1	Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка	фойе	контрольные вопросы
		-	-		<b>144</b>	-	-	-

### Третий год обучения

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.	V	-	-	тестирование	<b>94</b>	<b>Модуль «Способы двигательной деятельности»</b>	Бассейн, стадион, фитнес зал	тестирование



1.	XI-VIII	-	-	-	64	<b>Раздел 1. Адаптивная физическая реабилитация.</b>	-	-
	XI-VIII			пр. занятия	32	Тема 1. Общая физическая подготовка.	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
	XI-VIII				32	Тема 2. Специальная физическая подготовка	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
2.	XI-VIII	-	-	-	30	<b>Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание</b>	-	-
	XI-VIII			пр. занятия	21	Тема 1. Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
	XI-VIII			пр. занятия	15	Тема 2. Изучения техники стартов.	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
	XI-VIII			пр. занятия	15	Тема 3. Изучения техники поворотов.	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
3.	XI-VIII	-	-	-	12	<b>Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры</b>	-	-
II.	XI-VIII	-	-	-	10	<b>Модуль «Физическое совершенствование»</b>	-	-
1.	IX, V	-	-	пр. занятие	2	Раздел 1. Промежуточная аттестация	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
2.	VI-VIII	-	-	самостоятельная работа	8	Раздел 2 Самостоятельная работа	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
III.	IX-V	-	-	-	7	<b>Модуль «Знания о физической культуре»</b>	-	-
1.	IX-X	-	-	-	2	<b>Раздел 1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья</b>	-	-

	XI-XII	-	-	беседа	1	Тема 1. История развития физической культуры и спорта	фойе	анкетирование
	II	-	-	беседа	1	Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом	фойе	контрольные вопросы
2.	III	-	-	-	1	<b>Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия</b>	-	контрольные вопросы
	IV	-	-	беседа, просмотр видеофрагментов	1	Тема 1. Правила соревнований по плаванию	фойе	комментарий и просмотр видео
3.	IX-V	-	-	пр. занятие	<b>4</b>	<b>Раздел 3. «Физическая культура человека»</b>	-	-
	IX-V	-	-	пр. занятие	1	Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	фойе	контрольные вопросы
	IX-V	-	-	пр. занятие	1	Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Бассейн, стадион, фитнес зал	показ упражнений
	IV-V	-	-	беседа	1	Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка	фойе	контрольные вопросы
	IX, IV	-	-	беседа	1	Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	фойе	беседа
		-	-		<b>144</b>	-	-	-

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

1. Комплект спортивных тренажёров	1
2. Мегафон инструктора	3
3. Секундомер для бассейна	1
4. Сирена	1
5. Спортивно-разделительная дорожка для бассейна	1
6. Стойка из нержавеющей стали с указателем фальстарта	1
7. Тренажёр Хюттеля-Мартенса	1
8. Тренажёр для пловцов VPS	1
9. Шест для обучения плаванию с кольцом, 3м	1
10. Шнур с поплавками и указателем фальстарта	1
11. Шнур с флажками поворота	1
12. Ласты для плавания	59
13. Лопатки для плавания	68
14. Доска для плавания	31
15. Колобашка	25
16. Спортивно-разделительная дорожка для бассейна	1
17. Секундомер для бассейна	1
18. Скакалка	20
19. Сирена	1
20. Коврик «Soft Step»	2
21. Стойка с гантелями	1

**Кадровое обеспечение:** тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

### Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Бассейн, тренажерный зал и фитнес-зал должны хорошо освещаться и периодически проветриваться.

### Методические материалы

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд и обучение, и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

К особенностям построения системы подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья следует отнести положения, учитывающие следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии учащихся:

- 1) возраст и пол;
- 2) результат медицинского обследования и рекомендации врачей;
- 3) степень и характер нарушений;
- 4) состояние здоровья учащегося (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- 5) исходный уровень физического развития;
- 6) состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- 7) наличие сопутствующих заболеваний;
- 8) способность учащегося к пространственному ориентированию;
- 9) наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;
- 10) состояние и возможности сохранных анализаторов;
- 11) способы восприятия учебного материала;
- 12) состояние нервной системы (наличие эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы, гипервозбудимости и пр.).

## 2.3. Список литературы

### Литература для педагогов.

#### Основная

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 1999г.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2000г.
3. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.

#### Вспомогательная

1. Зенов Б.Д. , Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 1999г.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 2005г.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов.
4. Бауэр В.Г., Гончаров Е.П. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ 1995г.
5. Плавание. Программа для спортивных школ Л.П.Макаренко, 1993г.
6. Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В.Козлова 1993г.
7. Антонюк С. Д., Астахов Д. Н., Князев М. В. Реализация игровых методик в работе с детьми-инвалидами при индивидуальной и малогрупповой форме организации оздоровительно-коррекционных занятий // Культура физическая и здоровье. 2010. № 3. С. 73-74.
8. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. С. П. Евсеева. 2-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2009. 296 с.
9. Шапкова Л. В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры. СПб, 1997. 45 с.
10. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
11. Вавилова Е. Н. Укрепление здоровья детей. – М.: Просвещение, 2005.
12. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2009г
13. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
14. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
15. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
16. <http://www.russwimmirg.ru> - Всероссийской федерации плавания
17. <http://sport.tmbreg.ru/> - Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области
18. <http://dusasztambov.ru/> - ТОГАОУДОД ДЮСАШ
19. <http://sport.ch-lib.ru/> - Инваспорт

20. <http://centrkiz.ru/plavanie-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami/> - Центр коррекции здоровья «Акватерра»
21. <http://bmsi.ru/doc/3a26c27b-4988-4141-96b2-be0cb7489fbf> - библиотека международной спортивной информации
22. <http://docs.cntd.ru/document/499075641> - Федеральный стандарт спортивной подготовки для лиц с интеллектуальными нарушениями.
23. [http://www.academia-moscow.ru/ftp\\_share/books/fragments/fragment\\_21015.pdf](http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_21015.pdf) - Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание (учебное пособие)
24. [http://veloshkola-tver.ru/docs/dpp\\_lin.pdf](http://veloshkola-tver.ru/docs/dpp_lin.pdf) - дополнительная предпрофессиональная программа «Плавание для лиц с интеллектуальными нарушениями»

### **Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды**

#### **1. «Карусель»**

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «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 «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. 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.

### **Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде**

#### **1. «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.

## 2. «Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг 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.

## 3. «Водолазы»

Играющие достают со дна какой – либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды – 120 – 150 см.

## 4. «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «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.

## 5. «Поезд в туннель»

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

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

### **Игры с всплыванием и лежанием на воде**

#### 1. «Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

#### 2. «Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого –нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

### **Игры с выдохами в воду**

#### 1. «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.



Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

## 2. «Ваньки - встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому 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 резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

## 3. «Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

### **Игры со скольжением и плаванием**

#### 1. «Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

#### 2. «Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

### **Игры с прыжками в воду**

#### 1. «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.

#### 2. «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.

#### 3. «Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5 – 2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются

перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

#### 4. «Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на  $180^\circ$ ; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывает на безопасное расстояние.

#### 5. «Кто дальше проскользит?»