

# **Учебная программа по физическому развитию для детей с ограниченными возможностями здоровья**

## **Пояснительная записка**

Сохранять и улучшать здоровье — огромная каждодневная работа, начиная с рождения. Но сегодня число здоровых детей неуклонно уменьшается, при этом растёт число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата, ЖКТ и др.

**Физическая культура** – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека: совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

**Адаптивная физкультура** – это подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержке здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Занятия физической культурой с применением специальных комплексов при различных заболеваниях содействуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям.

Главное средство - специально подобранные, методически оформленные физические упражнения. Они подбираются в соответствии с особенностями заболевания и оказывают многогранное физиологическое действие: под воздействием физических упражнений активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается функциональное состояние вегетативных центров, повышается устойчивость организма к нагрузкам и неблагоприятным влияниям внешней среды.

**Движение является основным стимулятором роста, развития и формирования организма.**

Физкультура у детей имеет особенности, связанные как с анатомо-физиологическим своеобразием детского организма, так и со спецификой течения болезней в детском возрасте. Свойственная детям большая потребность в движениях составляет важную биологическую черту растущего организма, являясь обязательным условием для нормального формирования и развития организма ребёнка. Одна из главных задач физической культуры - предупреждение отставания ребёнка в развитии путём восполнения дефицита движений и применения специально

подобранных упражнений для непосредственно лечебных, корригирующих воздействий при определённых заболеваниях.

Занятия должны вызывать интерес у детей и сопровождаться положительными эмоциями. Разработаны различные методики для детей определённых возрастных групп при тех или иных заболеваниях

Ко всем обучающимся применяется дифференцированный подход в зависимости от степени заболевания.

### **Цель программы:**

В рамках программы учащиеся получают знания по основам применения средств физической культуры:

заболеваний разной сложности (опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечнососудистой системы, органов пищеварения и т.д.), а так же реабилитации в посттравматический период с помощью таких методов, как гимнастические физические упражнения, ходьба, занятия с инвентарем.

**Физическая культура** является средством физического воздействия на организм больного ребёнка, темпы его роста и развития при патологических состояниях, при различных дефектах развития, заболеваниях и травмах у детей.

Данная дисциплина позволяет правильно рассчитывать дозировку физической нагрузки, учитывая возраст ребёнка, при различных патологиях: заболеваниях дыхательной системы у детей, при нарушениях осанки, при травмах, плоскостопии, сколиозах, кифозах, лордозах, при кривошее, дисплазиях тазобедренного сустава, при ожирениях, при нарушениях речи, заикании, при мышечных атрофиях, слабости мышц, при ДЦП, при нарушениях координации движений, нарушениях опорно-двигательного аппарата.

**Основной формой организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма.** В зависимости от целей программного содержания уроки подразделяются на:

- уроки образовательной направленности – для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям

-уроки коррекционно-развивающей направленности – для коррекции осанки, плоскостопия ,профилактики соматических заболеваний, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

- уроки лечебной направленности – для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.п.

-уроки рекреационной направленности- для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

**Наиболее типичным для детей с ограниченными функциональными возможностями являются комплексные занятия, включающие в себя элементы обучения, развития , коррекции, профилактики.**

**Педагогические задачи** коррекционно-развивающего направления адаптивной физической культуры условно можно объединить в следующие группы:

1. коррекция основных движений в ходьбе, беге, прыжках, упражнениях с предметами и др.;
- 2.коррекция и развитие координационных способностей;
- 3.коррекция и развитие физического развития;
- 4.коррекция и профилактика соматических нарушений;
- 5.профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно - перцептивных способностей;
- 6.развитие познавательной деятельности

Для оценки достижений знаний установлены следующие уровни: высокий, средний, низкий.

**Первый уровень – высокий.** Учащиеся способны давать анализ своих занятий, уметь оперировать полученными знаниями, самостоятельно извлекать их из различных источников, творчески их применять. Добросовестно, с интересом относится к занятиям.

**Второй уровень – средний .**У учащихся интерес к знаниям неустойчив. Знания отрывочны и не основательны. Не отличаются зрелостью и суждениями в поступках.

**Третий уровень – низкий.** У учащихся совершенно не выработан интерес к занятиям. Знания отрывочны, бедны. Не способны анализировать свои действия.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения, способствуют стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализуют целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создают наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Новизна программы заключается в применении в целях реабилитации комплекса оздоровительных и корректирующих процедур не только в зале, но и в условиях плавательного бассейна. Размеры плавательного бассейна, особенно небольшая глубина, позволяют проводить занятия с детьми раннего возраста, а так же не умеющими плавать. В водной среде (в отличие от пребывания человека на суше) легче физически управлять телом и двигаться (за счет состояния «невесомости», изменения ощущения силы тяжести), позволяет снизить травмоопасность двигательной деятельности, физическую нагрузку на ОДА. Массирующее действие воды, разгрузка позвоночника, свобода движений в безопорной среде укрепляют мышцы, связки, суставы, усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшают сон, аппетит, настроение реабилитанта. Занятия в плавательном бассейне способствуют улучшению эмоционально-психического состояния всех категорий занимающихся, что ускоряет процесс коррекции и реабилитации.

Новизна также проявляется в использовании организационного потенциала и инфраструктуры МАОУ ДОД «Дворец спорта для детей и юношества».

Оздоровительное плавание — использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные — спортивные и самобытные. Оздоровительное плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д. Оздоровительное плавание используется в системе физического воспитания человека на протяжении всей его жизни

**Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу физического развития можно в разных возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.**

Типовая программа предполагает, что наполняемость групп в учреждениях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, определяется по принципу: чем меньше функциональные

возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у педагога в группе. Кроме, того, численный состав групп занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей их уровня подготовки и ряда других факторов.

Решение о наполняемости групп, возрасте занимающихся, форме оплаты труда принимается учреждением по согласованию с вышестоящим органом управления по подчиненности на основе нормативов, рекомендованных в таблице "Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке".

Учреждение организует работу с занимающимися адаптивной физической культурой и спортом в течение всего календарного года. В каникулярное время учреждения могут открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта отдельно. При объединении в одну группу спортсменов, имеющих разные по тяжести поражения (класс), минимальное число учащихся в группе должно соответствовать следующим нормам:

- в физкультурно-оздоровительной группе и группе начальной подготовки
- не более 6 человек;
- в остальных группах - не более 4 человек.

# **Содержание курса занятий**

## **1. Основы знаний.**

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

## **2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.**

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

## **3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.**

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

## **4. Обучение правильному дыханию.**

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).

## **5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.**

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

## **6. Развитие силы.**

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

## **7. Развитие координации движений.**

Ходьба с изменением направления, разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.

## **8.Профилактика и лечение плоскостопия.**

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов ( мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

## **9.Упражнения для расслабления мышц.**

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

## **Проведение контрольных мероприятий.**

а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др.

б). Медицинский контроль по плану.

в). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями.

## **10. Задания на дом.**

Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки ( под контролем родителей).

**Учебно – тематический план (3 раза в неделю)**

| №<br>п/п | Раздел учебной программы                                                                                                                                         |                                            |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1        | Основы знаний и умений                                                                                                                                           | В процессе занятий                         |
| 2        | Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки                                                                                              | В процессе занятий                         |
| 3        | Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника                                                                                         | В процессе занятий                         |
| 4        | Обучение правильному дыханию:<br>1)брюшному<br>2)грудному<br>3)полному<br>4)упражнения для тренировки дыхательных мышц<br>5)упражнения на восстановление дыхания | В процессе занятий                         |
| 5        | Развитие выносливости                                                                                                                                            | В процессе занятий                         |
| 6        | Развитие силы мышц                                                                                                                                               | В процессе занятий                         |
| 7        | Развитие координации движений                                                                                                                                    | В процессе занятий                         |
| 8        | Профилактика плоскостопия                                                                                                                                        | В процессе занятий                         |
| 9        | Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы                                                                                                    | В процессе занятий                         |
| 10       | Проведение контрольных мероприятий:<br>1)тесты<br>2)медицинский контроль<br>3)пед. контроль<br>3 раза в год                                                      | по графику<br>постоянно на каждом<br>уроке |
|          | Специальный комплекс упражнений согласно заболеванию ребенка.                                                                                                    | каждое занятие                             |
| 12       | Задания на дом                                                                                                                                                   |                                            |

## Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст (лет) |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------|---------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                     | 7             | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост                                                |               |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                      |               |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота                                            |               |   | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                          |               |   |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Сила                                                |               |   |   |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |
| Выносливость (аэробные возможности)                 |               | + | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные возможности                              |               |   | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость                                            | +             | + | + | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Координационные способности                         |               |   | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие                                          | +             | + |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

### Основные задачи физкультурно-коррекционного этапа при занятиях с детьми с нарушением интеллекта:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

Занятия со *слепыми и слабовидящими детьми* необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

При *организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышающими детьми* необходимо учитывать, что у этих детей основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими детьми особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании *учебно-тренировочных занятий с детьми, имеющими детский*

*церебральный паралич*, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

## При нарушении органов зрения

| № задачи | Тест                                                                                                                                                               | годы обучения                                                                 |                                                   |                                                   |                                                  |                                                    |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                    | 1                                                                             | 2                                                 | 3                                                 | 4                                                | 5                                                  |
| 3,5,7    | Ходьба по прямой (от исходной точки к заданной) поперек бассейна на носках ног, руки за головой                                                                    | пройти 1 прямую без учета времени                                             | пройти 1 прямую с учетом времени (за 15сек.)      | пройти 1 прямую с учетом времени (за 12сек.)      | пройти 2 прямых с учетом времени (за 25сек.)     | пройти 2 прямых с учетом времени (за 22 сек.)      |
| 2,5      | Стоя (в воде по пояс) на одной ноге, другая прижата к колену (согнута в колене), руки в стороны                                                                    | удержаться по 10 сек на каждой ноге                                           | удержаться по 15 сек на каждой ноге               | удержаться по 17 сек на каждой ноге               | удержаться по 20 сек на каждой ноге              | удержаться по 25 сек на каждой ноге                |
| 1,2      | Выполнить приседания (кол-во раз) за 20 сек                                                                                                                        | 7 приседаний                                                                  | 8 приседаний                                      | 10 приседаний                                     | 12 приседаний                                    | 14 приседаний                                      |
| 4        | Коснуться в заданном порядке геометрических фигур на бортиках бассейна                                                                                             | 3 фигуры, расстояние 15 метров, пройти за 25 сек.                             | 3 фигуры, расстояние 15 метров, пройти за 22 сек. | 4 фигуры, расстояние 25 метров, пройти за 50 сек. | 4 фигуры, расстояние 30 метров, пройти за 1 мин. | 5 фигур, расстояние 36 м, пройти за 1 мин. 25 сек. |
| 1,3,5    | Подскоки на обеих ногах со свободными движениями рук, по сигналу тренера (хлопок в ладоши или свисток) по поворот на 180 (оценивается точность выполнения поворота | 1 поворот (через 20 сек)                                                      | 2 поворота (через 20 и 10 сек)                    | 3 поворота (через 15 сек)                         | 3 поворота (через 10 сек)                        | 4 поворота (через 15 сек)                          |
| 2,4,5    | Собрать 5 предметов заданной формы и цвета, разбросанных на воде                                                                                                   | 1мин. 30 сек                                                                  | 1мин.25сек.                                       | 1мин.20сек.                                       | 1мин.10сек.                                      | 1мин.                                              |
| 1,6      | Перемещать мяч по воде за 20 сек. без помощи рук (дуть на него).                                                                                                   | Без учета расстояния, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка). | +1,0 м к исходной                                 | +1,5м к исходной                                  | +2,0м к исходной                                 | +3,0 м к исходной                                  |
| 6        | Стоя у бортика. Выполнить приседания после глубокого вдоха с выдохом при погружении в воду (чтобы на поверхности                                                   | 3 погружения                                                                  | 4 погружения                                      | 4 погружения                                      | 5 погружений                                     | 7 погружений                                       |

|     |                                                                                                                                                         |                                                                                       |                                |                                |                                |                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
|     | появились пузырьки)<br>за 20 сек.                                                                                                                       |                                                                                       |                                |                                |                                |                                 |
| 6   | Стоя у бортика. Выполнить приседания после задержки дыхания с выдохом при погружении в воду (чтобы на поверхности появились пузырьки) за 20 сек.        | 4 погружения                                                                          | 5 погружений                   | 5 погружений                   | 6 погружений                   | 7 погружений                    |
| 2,3 | Стоя по грудь в воде, в опущенных руках малые плавательные доски «колобашки». Соединение прямых рук над головой поднятием через стороны.                | 5 движений без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка). | - 3 сек. от исходной           | - 4 сек. от исходной           | - 5 сек. от исходной           | - 7 сек. от исходной            |
| 4   | Тренер стоит в воде с опущенным мячом. Тестируемый стоит напротив, на расст. 1-1,5м. Тренер под водой выпускает мяч, задача тестируемого - поймать мяч. | поймать 2 мяча из 5-ти попыток                                                        | поймать 3 мяча из 5-ти попыток | поймать 4 мяча из 5-ти попыток | поймать 4 мяча из 5-ти попыток | поймать 5 мячей из 5-ти попыток |
| 7   | Пройти поперек бассейна по одной линии на носочках, держа предмет за головой                                                                            | Без учета времени не отклоняясь от задания                                            | За 20 сек.                     | За 15 сек.                     | За 15 сек.                     | За 10 сек.                      |

**ОЦЕНКА** Программа считается освоенной, если безошибочно выполнено 8 тестов.

### При нарушении органов слуха

| № задачи | Тест                                                                                                                                | годы обучения                       |                                     |                                     |                                     |                                     |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
|          |                                                                                                                                     | 1                                   | 2                                   | 3                                   | 4                                   | 5                                   |
| 2        | Стоя (в воде по пояс) на одной ноге, другая прижата к колену (согнута в колене), руки в стороны                                     | удержаться по 10 сек на каждой ноге | удержаться по 15 сек на каждой ноге | удержаться по 17 сек на каждой ноге | удержаться по 20 сек на каждой ноге | удержаться по 25 сек на каждой ноге |
| 2,3      | Руки за головой, пройти по одной прямой приставляя пятку к носку, по условной команде тренера выполнить поворот кругом и пройти, не | ...1,0 м                            | ...2,0 м                            | ...3,0 м                            | ...4,0 м                            | ...5,0 м                            |

|       |                                                                                                                                                  |                                                                               |                               |                              |                                     |                                     |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
|       | сбившись с задания по той же прямой.....                                                                                                         |                                                                               |                               |                              |                                     |                                     |
| 6     | Задержка дыхания под водой                                                                                                                       | Без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка).    | + 5 сек к исходному           | + 10 сек к исходному         | + 10 сек к исходному                | + 15 сек к исходному                |
| 1,2,5 | Скольжение по поверхности с 3-мя поворотами во время движения на 360, остановиться (тренер за 5 сек. показывает предмет(ы))                      | Назвать форму предмета                                                        | Назвать форму и цвет предмета | Назвать количество предметов | Назвать форму и цвет всех предметов | Назвать форму и цвет всех предметов |
| 1,4   | Выполнить приседания (кол-во раз) за 20 сек                                                                                                      | 7 приседаний                                                                  | 8 приседаний                  | 10 приседаний                | 12 приседаний                       | 14 приседаний                       |
| 1,6   | Перемещать мяч по воде за 20 сек. без помощи рук (дуть на него).                                                                                 | Без учета расстояния, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка). | +1,0 м к исходной             | +1,5м к исходной             | +2,0м к исходной                    | +3,0 м к исходной                   |
| 6     | Стоя у бортика. Выполнить приседания после глубокого вдоха с выдохом при погружении в воду (чтобы на поверхности появились пузырьки) за 20 сек.  | 3 погружения                                                                  | 4 погружения                  | 4 погружения                 | 5 погружений                        | 7 погружений                        |
| 6     | Стоя у бортика. Выполнить приседания после задержки дыхания с выдохом при погружении в воду (чтобы на поверхности появились пузырьки) за 20 сек. | 4 погружения                                                                  | 5 погружений                  | 5 погружений                 | 6 погружений                        | 7 погружений                        |
| 3,5   | Тренер стоит спиной к                                                                                                                            | 2 правильных                                                                  | 3 правильных                  | 3 правильных                 | 4 правильных                        | 5 правильных                        |

|     |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                       |                               |                                                            |                                                            |                                                            |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|     | тестируемому и в обеих руках держит под водой мячи разного цвета. Тестируемый стоит напротив, на расст. 1-1,5м. Тренер по сигналу (кивок головой) под водой выпускает мячи, задача тестируемого - поймать мяч заданного цвета. 5 попыток. | выполнения                                                                            | выполнения                    | выполнения                                                 | выполнения                                                 | выполнений                                                 |
| 4   | Стоя по грудь в воде, в опущенных руках малые плавательные доски. Соединение прямых рук над головой поднятием через стороны.                                                                                                              | 5 движений без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка). | - 3 сек. от исходной          | - 4 сек. от исходной                                       | - 5 сек. от исходной                                       | - 7 сек. от исходной                                       |
| 3,5 | Стоя в 2-х метрах от бортика. По сигналу (поднятая рука) повернуться на 360 и взять на бортике слева оговоренный предмет (1 из пяти). Оценивается безошибочность.                                                                         | повернуться 1 раз, 1 предмет                                                          | повернуться 1 раз, 2 предмета | повернуться 2 раза, 2 предмета (повороты в разные стороны) | повернуться 2 раза, 3 предмета (повороты в разные стороны) | повернуться 3 раза, 3 предмета (повороты в разные стороны) |
| 4   | Пройти по прямой с предметом на голове (плавательная доска), не уронив предмет.                                                                                                                                                           | 6 метров                                                                              | 10 метров                     | 12 метров                                                  | 18 метров                                                  | 24 метра                                                   |

**ОЦЕНКА** Программа считается освоенной, если безошибочно выполнено 8 тестов.

#### При поражении ОДА

| № задачи | Тест                                                             | годы обучения                           |                   |                  |                  |                   |  |
|----------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|--|
|          |                                                                  | 1                                       | 2                 | 3                | 4                | 5                 |  |
| 4,7      | Перемещать мяч по воде за 20 сек. без помощи рук (дуть на него). | без учета расстояния, но с измерением и | +1,0 м к исходной | +1,5м к исходной | +2,0м к исходной | +3,0 м к исходной |  |

|   |                                                                                                                                                  |                                                |                                                                                                |                                                                                        |                            |                            |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
|   |                                                                                                                                                  | фиксацией<br>в журнале<br>(исходная<br>точка). |                                                                                                |                                                                                        |                            |                            |
| 4 | Стоя у бортика. Выполнить приседания после глубокого вдоха с выдохом при погружении в воду (чтобы на поверхности появились пузырьки) за 20 сек.  | 3 погружения                                   | 4 погружения                                                                                   | 4 погружения                                                                           | 5 погружений               | 7 погружений               |
| 4 | Стоя у бортика. Выполнить приседания после задержки дыхания с выдохом при погружении в воду (чтобы на поверхности появились пузырьки) за 20 сек. | 4 погружения                                   | 5 погружений                                                                                   | 5 погружений                                                                           | 6 погружений               | 7 погружений               |
| 2 | Пройти вдоль бортика руки за головой (не теряя равновесие)                                                                                       | 1/3 бассейна без учета времени                 | 1/5 бассейна без учета времени                                                                 | 1/5 бассейна без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка) | - 3 сек                    | - 5 сек                    |
| 2 | 4 шага приставными шагами левым боком вперед, 4 шага вперед, 4 шага правым боком вперед, 4 шага назад                                            | Выполнить без ошибок без учета времени         | Выполнить без ошибок без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка) | - 3 сек.                                                                               | - 5 сек.                   | -7 сек.                    |
| 1 | По грудь в воде, стоя спиной к бортику, держась за него, поднять ноги в «угол» 90                                                                | сгибая в коленях поднять 7 раз                 | сгибая в коленях поднять 10 раз                                                                | прямые ноги поднять 7 раз                                                              | прямые ноги поднять 10 раз | прямые ноги поднять 15 раз |
| 1 | Присесть в воду и встать, сохранив равновесие                                                                                                    | из 10 – 3 раза                                 | из 10 – 5 раз                                                                                  | из 10 – 6 раз                                                                          | из 10 – 8 раз              | из 10 – 10 раз             |
| 5 | Отвести в сторону правую ногу, подняв вверх                                                                                                      | выполнить без ошибки 2 раза                    | выполнить без ошибки 3 раза подряд                                                             | выполнить без ошибки 4 раза                                                            | выполнить без ошибки 5 раз | выполнить без ошибки 6 раз |

|  |                          |        |  |        |        |        |
|--|--------------------------|--------|--|--------|--------|--------|
|  | левую руку и<br>наоборот | подряд |  | подряд | подряд | подряд |
|--|--------------------------|--------|--|--------|--------|--------|

**ОЦЕНКА** Программа считается освоенной, если безошибочно выполнено 6 тестов.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

### УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРОГРАММЫ

#### Для лиц с поражением ОДА

| <b>Упражнения</b>                                                                                                                                                     | <b>Дозировка</b>            | <b>Коррекционная направленность</b>                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнения подготовительной части                                                                                                                                     |                             |                                                                                                                                        |
| <b>На суше</b>                                                                                                                                                        |                             |                                                                                                                                        |
| Основная стойка. Руки за головой в замке.<br>Свести и отвести локти.                                                                                                  | 4 раза                      | Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).                                   |
| «Рамочка»<br>Основная стойка. Руки подняты в стороны и согнуты в локтях под 90 градусов. Свести и отвести локти.                                                      | 4 раза                      | Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).                                   |
| «Крылышки»<br>Стоя ноги на ширине плеч. Отвести руки в стороны, согнуть в локтях – кисти к плечам, свести лопатки. Отвести локти в сторону и прижать к туловищу (бр). | 4 раза                      | Профилактика и коррекция соматических нарушений (формирование навыка правильной осанки).                                               |
| Имитация движений рук пловца.<br>Кролем на груди, на спине, брассом.                                                                                                  | по 6 раз (и.о. – 10 сек.)   | Профилактика и коррекция соматических нарушений (дыхательная и сердечно-сосудистая системы).                                           |
| <b>В бассейне</b>                                                                                                                                                     |                             |                                                                                                                                        |
| Ходьба поперек бассейна с перешагиванием предметов расположенных на дне на разном расстоянии                                                                          | 2 раза                      | Коррекция и развитие координационных способностей (зрительно-моторная координация, дифференцировка расстояний и усилий).               |
| Ходьба поперек бассейна (от исходной точки к заданной) приставляя пятку к носку, т.с боком вперед, т.с. приставными шагами.<br>2в.: с закрытыми глазами               | по 1 прямой каждое движение | Коррекция и развитие сенсорных систем (кинестетическое восприятие).<br>Коррекция и развитие координационных способностей (равновесие). |
| Кисти рук к плечам. Круговые вращения рук вперед (4р.)- назад (4р.)                                                                                                   | 2 раза                      | Коррекция и развитие физической подготовленности (улучшение кровообращения и подвижности в плечевых суставах).                         |

|                                                                                                                                                             |                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. Присесть на полную стопу в воду до подбородка – встать.                                                          | 4 раза                      | Коррекция и развитие физической подготовленности (увеличение эластичности связок и мышц).                                                                                                                                                                  |
| Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. Максимально соединить лопатки. Присесть на носки стоп в воду до уровня носа – сделать длинный выдох – встать.    | 4 раза                      | Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, плоскостопие, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).                                                                                                                                         |
| Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. Не отпуская рук – сделать 4 приставных шага влево, 4 – вправо.                                                   | 2 x 2 раза (и.о. – 10 сек.) | Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, ориентировка в пространстве).                                                                                                                          |
| Т.с., но без опоры на поручень.                                                                                                                             | 2 x 2 раза (и.о. – 10 сек.) | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (эмоционально-волевая сфера – преодоление боязни).                                                                                                                                    |
| Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. 4 шага назад, 4 шага вперед.                                                                                     | 2 x 2 раза (и.о. – 10 сек.) | Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.                                                                                                               |
| Т.с., но без опоры на поручень.                                                                                                                             | 2 x 2 раза (и.о. – 10 сек.) | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (эмоционально-волевая сфера – преодоление боязни).<br>Коррекция и развитие физической подготовленности (преодоление сопротивления воды).                                              |
| Стоя у бортика с опорой правой руки на поручень. Ходьба вдоль бортика – 6 шагов, т.с. с опорой на левую руку.                                               | 2 серии                     | Коррекция техники основных движений – ходьбы.<br>Коррекция и развитие физической подготовленности (преодоление сопротивления воды).                                                                                                                        |
| Ходьба с выполнением хлопков на каждый четвертый шаг.<br>1й – над головой, 2й – перед грудью, - 3й за головой.<br>Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп» | Пройти 2 длины бассейна     | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (концентрация внимания, наглядно-образное мышление, двигательная память, речь)<br>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, |

|                                                                                                                      |                                |                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                      |                                | усвоение темпа и ритма)                                                                                                                                                                |
| Ходьба на месте поднимая колени со взмахами рук с заданием: медленно – быстро.                                       | 2 х 30 сек<br>(и.о. – 10 сек.) | Коррекция техники основных движений.<br>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, дифференцировка понятий: быстро-медленно). |
| Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы, перекатом с пятки на носок.                   | по 5 шагов                     | Профилактика и коррекция соматических нарушений (плоскостопие).<br>Коррекция и развитие координационных способностей (координация мелкой моторики стопы).                              |
| Упражнения основной части                                                                                            |                                |                                                                                                                                                                                        |
| Безопорная основная стойка в воде.<br>Похлопать ладонями по воде, создавая брызги                                    | 1 мин.                         | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (эмоциональная сфера).                                                                                            |
| Безопорная основная стойка в воде.<br>Набрать воду в ладони и побрызгать свое лицо                                   | 1 мин.                         | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (эмоциональная сфера – преодоление закрепощенности).                                                              |
| Стоя лицом к бортику с опорой на поручень.<br>Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.                           | 20 сек.                        | Коррекция и развитие физической подготовленности (мышечная сила, подвижность в суставах).                                                                                              |
| Т.с., но без опоры на поручень, с работой рук согнутых в локтях.                                                     | 30 сек.                        | Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела).                                                                                   |
| Упор лежа на воде с опорой на поручень.<br>Выполнение движений ногами «кроль», держать положение тела горизонтально. | 2 х 1,5мин<br>(и.о. – 10 сек.) | Коррекция и развитие координационных способностей: ориентировка в пространстве, зрительно-моторная координация.                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                          |                                                |                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упор присев спиной к бортику хватом сзади за поручень.<br>Имитация езды на велосипеде.                                                                                                                   | 2 x 20 сек.<br>(и.о. – 10 сек.)                | Коррекция и развитие физической подготовленности (мышечная сила, скоростно-силовые качества, подвижность в суставах).                                                                                             |
| Упор присев спиной к бортику хватом сзади за поручень.<br>Повороты нижней части туловища вправо, влево.                                                                                                  | по 6 раз                                       | Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, зрительно-моторная координация).<br>Коррекция и развитие физической подготовленности (подвижность в тазобедренных суставах).      |
| Упор присев спиной к бортику хватом сзади за поручень.<br>Подтягивание согнутых ног к груди.                                                                                                             | 6 раз                                          | Коррекция и развитие координационных способностей (точность движений, мышечно-суставное чувство).                                                                                                                 |
| Стоя правым боком к бортику, хватом за поручень, левую ногу согнуть в колене.<br>Перекаты с подъемом стопы с пятки на носок.<br>- т.с. стоя левым боком.                                                 | по 6 движений<br>и.о. – 15 сек                 | Профилактика и коррекция соматических нарушений (плоскостопие).                                                                                                                                                   |
| Основная стойка у бортика, хватом за поручень. Сед в воду с прямыми ногами, при погружении – длинный выдох в воду.                                                                                       | 6 раз                                          | Профилактика и коррекция соматических нарушений (дыхательная и сердечно-сосудистая системы, профилактика простудных заболеваний).                                                                                 |
| Стоя по пояс в воде. Ходьба с заданием:<br>-на каждый шаг руки вперед, вверх, в стороны с круговыми вращениями кистей;<br>-передача предмета из правой руки в левую перед собой;<br>-передача за спиной. | 1 прямая по ширине бассейна на каждое задание. | Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти).                                         |
| Упражнения заключительной части                                                                                                                                                                          |                                                |                                                                                                                                                                                                                   |
| Игра «Кораблики».<br>В руках плавательные доски - «кораблики».<br>Передвижение по воде – салки кораблями – тот, чей кораблик «осалил» выполняет 3 выдоха в воду и снова в игре.                          | 3 мин.                                         | Коррекция техники основных движений – ходьбы.<br>Коррекция и развитие физической Медленная ности (мышечная сила).<br>Профилактика и коррекция соматических нарушений (дыхательная и сердечно-сосудистая системы). |

|                                                                                                                                                                                            |                           |                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стоя в кругу по пояс в воде, взявшись за руки.<br>Ходьба по кругу по заданию: вправо-влево, собираясь в центр – расходясь на вытянутые руки.                                               | По 2 раза каждое движение | Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий, понятий: большой – маленький, вправо-влево). |
| Медленная ходьба с произвольными махами расслабленных рук вправо-влево (как плети) на каждый шаг с небольшой ротацией позвоночника (руки в противоположную сторону от ноги, делающей шаг). | 1 длина бассейна          | Коррекция и развитие координационных способностей (расслабление, равновесие, зрительно-моторная координация).                                        |
| Для умеющих плавать, свободное плавание                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                                                      |

#### Для лиц с нарушением зрения

| <b>Упражнения</b>                                                                                                                                                     | <b>Дозировка</b>          | <b>Коррекционная направленность</b>                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнения подготовительной части                                                                                                                                     |                           |                                                                                                      |
| <b>На суше</b>                                                                                                                                                        |                           |                                                                                                      |
| Основная стойка. Руки за головой в замке.<br>Свести и отвести локти.                                                                                                  | 4 раза                    | Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы). |
| «Рамочка»<br>Основная стойка. Руки подняты в стороны и согнуты в локтях под 90 градусов. Свести и отвести локти.                                                      | 4 раза                    | Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы). |
| «Крылышки»<br>Стоя ноги на ширине плеч. Отвести руки в стороны, согнуть в локтях – кисти к плечам, свести лопатки. Отвести локти в сторону и прижать к туловищу (бр). | 4 раза                    | Профилактика и коррекция соматических нарушений (формирование навыка правильной осанки).             |
| Имитация движений рук пловца.<br>Кролем на груди, на спине, брассом.                                                                                                  | по 6 раз (и.о. – 10 сек.) | Профилактика и коррекция соматических нарушений (дыхательная и сердечно-сосудистая системы).         |
| <b>В бассейне</b>                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                      |
| Основная стойка боком к бортику, хват за поручень, ноги вместе.                                                                                                       | 20 сек.                   | Профилактика и коррекция соматических нарушений (плоскостопие).                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перекаты на обеих стопах с носка на пятку.                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                | Коррекция и развитие физической подготовленности (мышечная сила).                                                                                                                                                                                                                  |
| Стоя по пояс в воде. Ходьба поперек бассейна с перешагиванием предметов расположенных на дне на разном расстоянии                                                                                                                                                                                                      | 2 раза                         | Коррекция и развитие координационных способностей (зрительно-моторная координация, дифференцировка расстояний и усилий).                                                                                                                                                           |
| Стоя по пояс в воде. Ходьба поперек бассейна (от исходной точки к заданной) приставляя пятку к носку, т.с. боком вперед, т.с. приставными шагами.<br>2в.: с закрытыми глазами                                                                                                                                          | по 1 прямой каждое движение    | Коррекция и развитие сенсорных систем (кинестетическое восприятие).<br>Коррекция и развитие координационных способностей (равновесие).                                                                                                                                             |
| Стоя по пояс в воде. Ходьба с выполнением хлопков на каждый четвертый шаг.<br>1й – над головой, 2й – перед грудью, - 3й за головой.<br>Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп»                                                                                                                                       | Пройти 2 длины бассейна        | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (концентрация внимания, наглядно-образное мышление, двигательная память, речь)<br>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, усвоение темпа и ритма) |
| Стоя по пояс в воде. Ходьба на месте поднимая колени со взмахами рук с заданием: медленно – быстро.                                                                                                                                                                                                                    | 2 x 30 сек<br>(и.о. – 10 сек.) | Коррекция техники основных движений.<br>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, дифференцировка понятий: быстро-медленно).                                                                                             |
| Стоя по пояс в воде. Ходьба с регулированием темпа, громкости команд.<br>При команде шепотом «ходьба» – медленно на носках, движения рук изображают волны.<br>При команде средней громкости «ходьба» – быстрая ходьба на полной стопе, движения рук изображают сильные волны.<br>При громкой команде – переход на бег. | 2отрезка                       | Коррекция и развитие сенсорных систем (дифференцировка слуховых сигналов).<br>Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (концентрация внимания, двигательная память).                                                                                   |
| Упражнения основной части                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Стоя по пояс в воде. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами – по 5 шагов(считать вслух).<br>Ходьба с закрытыми, открытыми глазами к источнику звука (колокольчик - закрыты, свисток - открыты).                                                                                                                        |                                | Коррекция и развитие сенсорных систем (дифференцировка слуховых сигналов).<br>Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве без зрительного контроля, дифференцировка понятий: светло, темно).                                                    |

|                                                                                                                                                                                                          |                                              |                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стоя лицом к бортику, хват за поручень, упор ногами в боковую стенку.<br>Ходьба по стене вверх-вниз, вправо-влево                                                                                        | 2 серии по 3-4 движения в каждом направлении | Коррекция и развитие сенсорных систем (дифференцировка тактильных ощущений).<br>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, ориентировка в пространстве). |
| Стоя лицом к бортику, хват за поручень, упор ногами в боковую стенку.<br>Маятниковые движения корпуса (создать волны).                                                                                   | 2 x 30 сек.                                  | Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, ориентировка в пространстве).                                                                                 |
| Стоя спиной к бортику. Приседания, спиной скользя вдоль бортика на носках.                                                                                                                               | 4 раза                                       | Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, плоскостопие).                                                                                                                                           |
| По команде: «Длинные ноги идут по дороге»- ходьба на носках, по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» - ходьба в полуприседе.                                                                        | 1 мин.                                       | Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий, понятий: длинный, короткий). Синхронность сопряженной речи.                                               |
| Стоя в кругу по пояс в воде, взявшись за руки.<br>Ходьба по кругу по заданию: вправо-влево, собираясь в центр – расходясь на вытянутые руки.                                                             | по 2 раза каждое движение                    | Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий, понятий: большой - маленький, вправо-влево).                                                              |
| Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего.<br>По звуковому сигналу поворот кругом и движение в обратную сторону.                                                       | 1-2 мин                                      | Коррекция и развитие координационных способностей (координация и согласованность синхронных действий, ориентировка в пространстве)                                                                                |
| Стоя по пояс в воде. Ходьба с заданием:<br>-на каждый шаг руки вперед, вверх, в стороны с круговыми вращениями кистей;<br>-передача предмета из правой руки в левую перед собой;<br>-передача за спиной. | 3 прямые по ширине бассейна.                 | Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти).                                         |

**Для лиц с нарушением слуха**

| <b>Упражнения</b>                                                                                                                                                     | <b>Дозировка</b>            | <b>Коррекционная направленность</b>                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнения подготовительной части                                                                                                                                     |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>На суше</b>                                                                                                                                                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Основная стойка. Руки за головой в замке.<br>Свести и отвести локти.                                                                                                  | 4 раза                      | Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).                                                                                                                                                                               |
| «Рамочка»<br>Основная стойка. Руки подняты в стороны и согнуты в локтях под 90 градусов. Свести и отвести локти.                                                      | 4 раза                      | Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).                                                                                                                                                                               |
| «Крылышки»<br>Стоя ноги на ширине плеч. Отвести руки в стороны, согнуть в локтях – кисти к плечам, свести лопатки. Отвести локти в сторону и прижать к туловищу (бр). | 4 раза                      | Профилактика и коррекция соматических нарушений (формирование навыка правильной осанки).                                                                                                                                                                                           |
| Имитация движений рук пловца.<br>Кролем на груди, на спине, брассом.                                                                                                  | по 6 раз (и.о. – 10 сек.)   | Профилактика и коррекция соматических нарушений (дыхательная и сердечно-сосудистая системы).                                                                                                                                                                                       |
| <b>В бассейне</b>                                                                                                                                                     |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Основная стойка боком к бортику, хват за поручень, ноги вместе.<br>Перекаты на обеих стопах с носка на пятку.                                                         | 20 сек.                     | Профилактика и коррекция соматических нарушений (плоскостопие).<br>Коррекция и развитие физической подготовленности (мышечная сила).                                                                                                                                               |
| Ходьба поперек бассейна (от исходной точки к заданной) приставляя пятку к носку, т.с боком вперед, т.с. приставными шагами.<br>2в.: с закрытыми глазами               | по 1 прямой каждое движение | Коррекция и развитие сенсорных систем (кинестетическое восприятие).<br>Коррекция и развитие координационных способностей (равновесие).                                                                                                                                             |
| Ходьба с выполнением хлопков на каждый четвертый шаг.<br>1й – над головой, 2й – перед грудью, - 3й за головой.<br>Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп»           | Пройти 2 длины бассейна     | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (концентрация внимания, наглядно-образное мышление, двигательная память, речь)<br>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, усвоение темпа и ритма) |

|                                                                                                                                                                                                          |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба на месте поднимая колени со взмахами рук с заданием: медленно – быстро.                                                                                                                           | 2 x 30 сек<br>(и.о. – 10 сек.)               | Коррекция техники основных движений.<br>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, дифференцировка понятий: быстро-медленно).                                                            |
| Упражнения основной части                                                                                                                                                                                |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Стоя лицом к бортику, хват за поручень, упор ногами в боковую стенку.<br>Ходьба по стене вверх-вниз, вправо-влево                                                                                        | 2 серии по 3-4 движения в каждом направлении | Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (зрительно-пространственное восприятие)<br>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, ориентировка в пространстве). |
| Стоя лицом к бортику, хват за поручень, упор ногами в боковую стенку.<br>Маятниковые движения корпуса (создать волны).                                                                                   | 2 x 30 сек.                                  | Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, ориентировка в пространстве).                                                                                                                 |
| Стоя спиной к бортику. Приседания, спиной скользя вдоль бортика на носках.                                                                                                                               | 4 раза                                       | Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, плоскостопие).                                                                                                                                                                           |
| Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего.<br>По зрительному сигналу поворот кругом и движение в обратную сторону.                                                     | 1-2 мин                                      | Коррекция и развитие координационных способностей (координация и согласованность синхронных действий, ориентировка в пространстве)                                                                                                                |
| Стоя в кругу по пояс в воде, взявшись за руки.<br>Ходьба по кругу по заданию: вправо-влево, собираясь в центр – расходясь на вытянутые руки.                                                             | по 2 раза каждое движение                    | Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий, понятий: большой - маленький, вправо-влево).                                                                                              |
| Стоя по пояс в воде. Ходьба с заданием:<br>-на каждый шаг руки вперед, вверх, в стороны с круговыми вращениями кистей;<br>-передача предмета из правой руки в левую перед собой;<br>-передача за спиной. | 3 прямые по ширине бассейна.                 | Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти).                                                                         |

КАРТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УСПЕХОВ, НАБЛЮДЕНИЙ

1. ФИО обучающегося, возраст \_\_\_\_\_
2. Индивидуальные основные показатели (система оценки от 1 до 12 баллов)

| Перечень                                    | периоды оценки   |            |
|---------------------------------------------|------------------|------------|
|                                             | сентябрь-октябрь | апрель-май |
| Способность к самообслуживанию              |                  |            |
| Способность к передвижению                  |                  |            |
| Способность к ориентации                    |                  |            |
| Способность к общению                       |                  |            |
| Способность к обучению                      |                  |            |
| Способность к контролю над своим поведением |                  |            |

Оценка отдельного пункта: от 1 до 5 баллов незначительный успех; от 6 до 8 баллов – значительный успех; от 9 до 12 баллов – полный успех.

**Способность к самообслуживанию:** самостоятельно (с помощью) переодеться, принять душ и выйти в бассейн; взять (положить) предметы необходимые для занятия; собрать предметы по окончании занятия.

**Способность к передвижению:** время, затраченное на построение (мгновенное реагирование, выполнение команды через 30 секунд, выполнение команды свыше 30 секунд); самостоятельное преодоление расстояния до спортивного комплекса, до раздевалки, до чаши бассейна; полное (неполное) выполнение объемов перемещений при выполнении учебных заданий; выполнение упражнений в заданном темпе (1/3, 2/3, в полном объеме от задания).

**Способность к ориентации:** способность занять предложенную позицию по словесной команде (оценивается степень точности); точность выполнения упражнения.

**Способность к общению:** умение быстро выбрать партнера для выполнения задания; умение взаимодействовать в группе при выполнении задания; степень (моментально, после некоторых раздумий, после длительных обращений) «выхода» на контакт со сторонним для него человеком в учреждении.

**Способность к обучению:** % выполнения контрольных тестов.

**Способность к контролю над своим поведением:** реакция на замечания; соблюдение поведенческих требований; способность к выполнению упражнений в заданном объеме.

### **Учебно – методическое обеспечение.**

#### **1. Материально – техническое обеспечение:**

- \* обручи на всех детей;
- \* коврики для всех детей;
- \* скамейка;
- \* мяч;
- \* мешочки с песком на всех детей;
- \* булавы – 4 -6 штук;
- \* гантели – по 2 штуки на каждого;
- \* ребристая доска, дорожка с песком, с камешками.

#### **2. Учебно – методическое обеспечение:**

- \* учебная программа, методические разработки;
- \* литература по курсу

## Список литературы:

1. ТИПОВАЯ ПРОГРАММА  
по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии)  
УТВЕРЖДЕНА Экспертным советом по утверждению учебных программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности и по адаптивной физической культуре Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, протокол N 1 от 28.11.2002
2. Письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912, согласовано с Министерством образования и науки РФ (письмо от 6.03.2008 № ИК-343/06) «Об учреждениях адаптивной ФКиС» (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в РФ от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685)
3. Сборник «Паралимпийский спорт: нормативно-правовое и методическое регулирование» авт.-сост. А.В.Царик, под общ. ред. П.А.Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 1272с.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие.-М.: Советский спорт, 2000.- 240 с.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т11 Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002.-448 с.
6. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
7. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
8. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.
9. Крутецкий В.А.»Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
10. Лахманчун Г.Е. «Эта замечательная йога», Москва, «Физкультура и спорт», 1992.
11. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
12. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
13. Латохина Л.И. «Хатха – йога для детей», Москва, Просвещение, 1993.
14. Малахов Г.П. «Целительные силы», том 2, И.К. «Комплект», 1996.

15. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
16. Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
17. «Физкультура и спорт», № 4, 1991.
18. «Физкультура в школе», 1990 – 2006.