

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Рассмотрено

Утверждено

на заседании педагогического
совета

приказом

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

№ 1214 от 26.08.2026

Протокол № 17 от 18.05.2026

**Программа физкультурно-оздоровительной
направленности «Мама+ребенок»**

Разработчики	Старший тренер-преподаватель по АФК и С Гайфетдинова М.В.
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	7 лет

г. Нижневартовск, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	4
3. Цели и задачи программы.....	5
4. Возраст обучающихся, условия зачисления.....	6
5. Абсолютные противопоказания к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности.....	7
6. Форма и режим занятий.....	8
7. Тематическое планирование.....	10
8. Содержание программы.....	13
1. Теоретическая подготовка.....	13
2. Общая физическая подготовка.....	13
3. Плавание.....	15
4. Подвижные игры.....	22
5. Физкультурные мероприятия.....	26
9. Методическое обеспечение.....	27
10. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения программы на спортивно-оздоровительном этапе.....	28
11. Список литературы.....	30

1. Пояснительная записка

Программа «Мама +ребенок» направлена на оказании помощи детям с тяжелыми формами инвалидности адаптироваться к новым условиям спортивного учреждения.

Адаптация ребенка с ОВЗ к условиям учреждения помогает детям преодолеть стресс. Резкий переход ребенка с ОВЗ в новую социальную ситуацию может привести к эмоциональным нарушениям или замедлить темп психофизического развития. Чтобы сократить стрессовые факторы разучиваем и играем совместно с родителями. Дети быстрее идут на контакт с инструктором по АФК, если родитель присутствует на занятиях и является проводником и помощником для инструктора.

В программе физкультурно-оздоровительной направленности средствами АФК для детей-инвалидов «Мама + ребенок» представлены: организация физкультурно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий (комплексы), игры в воде и на суше.

Программа рекомендована для инструкторов по АФК, осуществляющих работу с детьми с нарушением слуха, зрения, интеллектуального развития и опорно-двигательного аппарата, ДЦП, РАС.

При наборе детей учитывая, специалист по АФК должен знать точный медицинский диагноз, функциональные возможности ребенка и его сенсорный профиль.

Принципы адаптивно-физкультурных занятий для детей-инвалидов по программе «Мама + ребенок»:

1. Система взаимоотношений «инструктор АФК + ребенок-инвалид +родитель (законный представитель)» в водной среде и окружающего пространства на суше.
2. Непрерывность взаимоотношений во время занятий инструктора по АФК, родителя (законного представителя) и ребенка-инвалида.
3. Постепенность увеличения физических нагрузок на занятиях.

Средства, используемые на физкультурно-оздоровительных занятиях по адаптивному плаванию «Мама + ребенок»:

1. Водная среда, игровой зал.
2. Специальные корригирующие упражнения оздоровительной направленности.
5. Подвижные игры и развлечения в воде и на суше, доступные в зависимости от характера заболевания.

Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся специалистом по адаптивной физической культуре. На занятиях, организуемых в группе «Мама + ребенок», необходимо присутствие психолога.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя АФК в целях установления более благоприятных условий и режима занятий.

Актуальность

Существует огромное количество упражнений для детей с ограниченными возможностями и столько же способов адаптировать их в соответствии с потребностями детей с инвалидностью.

Реализация физкультурно - оздоровительной программы, приведёт к расширению возможностей двигательных действий инвалидов, позволит им повысить свои физические кондиции. Помимо этого, занятия оздоровительной физической культурой имеют большое социально-психологическое значение.

Программа предназначена для детей от 7 до 17 лет, имеющих инвалидность, и их родителей.

Ожидаемые результаты

Совместное пребывание в спортивном учреждении ребенка с инвалидностью и родителя (опекуна) в адаптационный период интересным, радостным, полезным. Посещение физкультурных занятий создаст положительный эмоциональный фон, повысит речевую, двигательную активность, поможет настраиваться на совместную работу.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Данная программа разработана в соответствии с действующими нормативными актами и государственным программными документами.

В соответствии со статьёй 31 Федерального закона № 329 от 04.12.2007года

«О физической культуре и спорте в российской Федерации», направленный на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

Приказ Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа-Югра от 29 декабря 2015 года № 341 «О мерах по разработке и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, в рамках компетенции Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа-Югры»;

Государственная программа ХМАО – Югры «Доступная среда в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2016-2020 годы» предполагает создание адаптированных условий для инвалидов, совершенствования системы физического воспитания различных категорий и групп граждан с ограниченными возможностями.

Одной из задач Государственной программы Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие физической культуры и спорта в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2016- 2020 годы» по подпрограмме I – является развитие массовой физической культуры и спорта, спортивной инфраструктуры, пропаганда здорового образа жизни.

Приказ Минтруда России от 13.06.2017 N 486н «Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации

или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм»;

Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в российской федерации».

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: привлечение максимально возможного числа детей с нарушением слуха, с нарушением зрения, с нарушением интеллектуального развития, с поражением опорно-двигательного аппарата и ДЦП, РАС к систематическим занятиям плаванием для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Задачи программы:

1. Развитие коммуникативных отношений посредством игровой деятельности
2. Корректирование нарушений физического развития и психомоторики.
3. Улучшение динамики индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов, систем и вторичных отклонений; общее состояние организма и уровень функциональных возможностей ребёнка.
4. Улучшение динамики индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких).
5. Способствование развитию основных физических качеств, обучающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
6. Способствование освоению навыков гигиены, самоконтроля.

Коррекционные задачи:

- укрепить ослабленные мышечные группы;
- улучшить подвижность в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализовать тонус мышц;
- укрепить деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- способствовать развитию предметно-манипуляционной деятельности рук;
- способствовать улучшению зрительно-моторной координации;
- сформировать вестибулярную и антигравитационную статодинамическую устойчивость, и ориентировку в пространстве;
- сформировать навыки релаксации тела.

Срок реализации программы

Сроки реализации программы: - 2 цикла по шесть месяцев (16 занятий в месяц, не менее 3 раз в неделю. Время проведения одного занятия 45 минут.

(с учетом времени для подготовки обучающегося и его родителя к занятию).

4. ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ, УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В группу «Мама + ребенок» принимаются дети с нарушением зрения, слуха, поражением опорно-двигательного аппарата, РАС, СДВГ, ментальными нарушениями.

Возраст от 7 до 17 лет.

Наполняемость групп 2-12 детей в сопровождении законных представителей.

Организация приема и зачисления осуществляется приемной комиссией в установленные сроки.

Зачисление в учреждение для прохождения программы физкультурно-оздоровительной направленности оформляется распорядительным актом на основании решения приемной комиссии в установленные сроки.

Для зачисления в группу физкультурно-оздоровительной направленности необходимо предоставить:

1. Заявление о зачислении в группу от родителей (законных представителей) ребенка-инвалида;
2. Договор оказания услуг;
3. Медицинское заключение по форме приказа Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (результат анализа на энтеробиоз);
4. Фотографию ребенка 3х4;
5. Копию свидетельства о рождении (паспорта) ребенка;
6. Выписка с амбулаторной карты с полным описанием диагноза (основного и при наличии сопутствующих);
7. Копию справки МСЭ;
8. Копию индивидуальной программы реабилитации (ИПРА);
9. Врачебное заключение (справка, выписка) с медицинского учреждения (коррекционных школ) с указанием диагноза заболевания и результатами теста на определение IQ, количество баллов не должно превышать 75(для лиц с интеллектуальными нарушениями);
10. Копия паспорта одного из родителя (законного представителя).

Законным представителям, сопровождающим детей-инвалидов необходимо предоставить следующие документы:

1. Копия паспорта;
2. Результат анализа на энтеробиоз.

Взаимоотношения между учреждением и родителями (законными представителями), включающими в себя взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительной направленности, оформляются *Договором* об оказании услуг в сфере адаптивной физической культуры и спорта, с написанием заявления о согласии на обработку персональных данных. Договор заключается на 6 месяцев. По истечению срока договора родители могут вновь заключить договор еще на 6 месяцев, при наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления поступающих впервые подавших заявление на зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

Обучающиеся могут быть автоматически отчислены в случае:

- ухудшения состояния здоровья на основании заключения врачей;
- прекращение занятий по собственной инициативе;
- не освоение программы трех месячного модуля.

5. АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

1. лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадиях обострения, острые инфекционные заболевания;

2. сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, пороки сердца, нарушения ритма сердца и проводимости, синусовая тахикардия с ЧСС более 100 уд./мин, гипертоническая болезнь II, III стадии, миокардиты любой этиологии, декомпенсированные пороки сердца, тяжелые нарушения ритма сердца и проводимости, стенокардия покоя и напряжения, постинфарктный и атеросклеротический кардиосклероз с хронической коронарной недостаточностью;

3. легочная недостаточность (при уменьшении ЖЕЛ на 50% и больше от должного);

4. угроза кровотечений (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки с наклонностью к кровотечениям);

5. заболевания крови (в том числе – анемии);

6. последствия перенесенных черепно-мозговых травм со склонностью к повышению внутричерепного давления с угрозой эпилептикоподобных;

7. злокачественные новообразования;

8. желчнокаменная и мочекаменная болезнь с частыми приступами, хроническая почечная недостаточность;

9. хронический гепатит любой этиологии;

10. близорукость высокой степени с изменениями на глазном дне, состояние после отслойки сетчатки, глаукома любой степени;

11. сахарный диабет тяжелой формы осложненный ретинопатией, нефропатией, ангиопатией и др ;

12. эпилепсия со средней частотой и частыми судорожными припадками

13. остеохондроз позвоночника осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миопатией, болевым синдромом, вертебробазилярной недостаточностью;

14. психические заболевания (шизофрения, депрессивное-маниакальное состояние и пр.).

15. Сосудистый процесс в шейном отделе спинного мозга;

16. Хронические неспецифические заболевания легких с дыхательной недостаточностью II—III степени, хроническое легочное сердце, декомпенсированное с недостаточностью кровообращения; бронхиальная астма тяжелой формы;

17. декомпенсированный психопатоподобный синдром с агрессивным и деструктивным поведением.

6. ФОРМА, РЕЖИМ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Групповые занятия - количество обучающихся в группе 2-12 чел.

Занятия физкультурной направленности проводятся в оздоровительном бассейне (не менее 2 раза в неделю, продолжительностью не менее 45 минут) и в игровом зале (не менее 2 раз в неделю, продолжительность не менее 45 минут).

Занятие физкультурно-оздоровительной направленности состоит из трёх частей: вводно-подготовительная 10-15 мин, основной 30-55 мин и заключительной 5-15 мин.

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование разрабатывается на 6 месяцев (24 недели). Общее количество часов не менее 96.

№ п/п	Разделы подготовки	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6
3	Оздоровительное плавание	4	4	4	4	4	4
4	Подвижные игры на суше	4	4	4	4	4	4
5	Физкультурные мероприятия	1	1	1	1	1	1
	Общее количество часов	16	16	16	16	16	16

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

для физкультурно-оздоровительных групп
Тематический рабочий план на 1,2 месяц

№ п/п	Разделы подготовки/ программный материал	1 месяц												Всего часов по разделу подготовки
		Номер ТЗ												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Теоретическая подготовка												1	
1,1	Правила проведения, инструктаж по технике безопасности на суше и в бассейне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
1,2	Гигиена физических упражнений, личная гигиена	+	+					+			+			
1,3	Влияние оздоровительного плавания на организм ребенка	+	+					+			+			
1,4	Техника и терминология в плавании		+	+			+	+		+	+			
2	Общая физическая подготовка												6	
2,1	Коррекция и развитие физических качеств			+	+		+			+		+		
2,2	Развитие гибкости		+	+		+		+		+				
2,3	Развитие быстроты		+		+		+		+			+		
	Развитие крупной и мелкой моторики													
2,4	Развитие Координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3	Оздоровительное плавание												4	
3,1	Специальные имитационные упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3,2	Подготовительные упражнения для освоения с водой	+	+		+	+		+	+		+	+		
3,3	Упражнения на артикуляцию в воде				+	+		+	+		+	+		
3,4	Упражнения с конструированием и играми с мелкими предметами													
3,5	Упражнения для развития мелкой моторики и силы рук													
4	Подвижные игры на воде	+		+		+		+		+		+	2	
5	Подвижные игры на суше:												2	
5.1	«Речные камушки»		+											
5.2	«Холмы», «Ходьба по кочкам»				+									
5.3	«Забей мяч в корзину»						+							
5.4	«Геометрическая тропа»							+						
5.5	«Сухой бассейн»									+	+			
6	Физкультурные мероприятия											+	1	
Общее количество часов													16	

Тематический рабочий план на 3,4 месяц

№ п/п	Разделы подготовки/ программный материал	2 месяц												Всего часов по разделу подготовки
		Номер ТЗ												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

1	Теоретическая подготовка														
1,1	Правила проведения, инструктаж по технике безопасности на суше и в бассейне		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
1,2	Гигиена физических упражнений, личная гигиена				+					+					
1,3	Влияние плавания на организм человека			+			+					+			
1,4	Техника и терминология в плавании		+	+			+	+				+	+		
2	Общая физическая подготовка														
2,1	Силы				+		+		+		+			+	
2,2	Гибкости			+		+		+		+		+			
2,3	Быстроты		+		+		+		+		+			+	
2,4	Координации		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Плавание														
3,1	Специальные имитационные упражнения на суше		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3,2	Подготовительные упражнения для освоения с водой		+		+	+		+	+		+	+			
3,3	Упражнения с мелкими предметами		+		+	+		+			+	+			
4	Подвижные игры		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Физкультурные мероприятия													+	
Общее количество часов															16

Тематический рабочий план на 5,6 месяц

№ п/п	Разделы подготовки/ программный материал	3 месяц												Всего часов по разделу подготовки
		Номер ТЗ												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Теоретическая подготовка												1	
1,1	Правила проведения, инструктаж по технике безопасности на суше и в бассейне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
1,2	Гигиена физических упражнений, личная гигиена				+				+					
1,3	Влияние плавания на организм человека			+			+				+			
1,4	Техника и терминология в плавании		+	+			+	+			+	+		
2	Общая физическая подготовка												6	
2,1	Силы				+		+		+		+			+
2,2	Гибкости	+		+		+		+		+		+		
2,3	Быстроты		+		+		+		+		+			+
2,4	Координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Плавание												4	
3,1	Специальные имитационные упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
3,2	Подготовительные упражнения для освоения с водой													
3,3	Упражнения с мелкими предметами	+	+			+			+		+	+		
3,4	Упражнения на артикуляцию в воде(поймай комарика)		+			+			+		+	+		
3,5	Упражнения на силу рук				+			+	+		+	+		
4	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4
5	Физкультурные мероприятия												+	1
Общее количество часов														16

8. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка играет важную роль особенно на начальной ступени спортивно-оздоровительного этапа. Учитывая особенности психического развития и интеллектуальных нарушений обучающихся, теоретическая подготовка проводится в форме бесед, а также непосредственно на занятиях в игровой форме.

1.1. Правила проведения, инструктаж по технике безопасности.

Требования и меры безопасности должны знать и выполнять все обучающиеся. Строгое соблюдение правил безопасности предохраняет от несчастных случаев и травм. Задача тренера по адаптивной физической культуре научить детей:

1. Правилам поведения на воде и мерам безопасности на воде.
2. Правилам поведения в спортивном зале и мерам безопасности в зале.
3. Использованию поддерживающих плавательных средств (надувные круги, доски, мячи и др.), помогая подготовить каждого занимающегося плаванием к рациональным действиям в непредвиденных ситуациях.
4. Оказание первой медицинской помощи при утоплении.

1.2. Гигиена физических упражнений, личная гигиена.

Раскрываются такие темы, как:

- влияние условий окружающей среды на оздоровительный эффект физических упражнений,
- режим занятий, их продолжительность,
- характер, объем и интенсивность физических нагрузок,
- гигиенические требования к одежде и их внешнему виду,
- сбалансированное питание.

1.3. Влияние плавания на организм человека.

1. Свойства воды.
2. Особенности функционирования органов и систем при занятии плаванием.
3. Влияние плавания на работу опорно-двигательного аппарата.
4. Закаливающее действие воды.
5. Физические качества пловца.
6. Психические процессы.
7. Морально-волевые качества пловца.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения по общей физической подготовки направлены на развития всех физических качеств.

2.1. Упражнения для развития силы:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, то же, но с гимнастической палкой;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- лежа на полу, разгибание туловища (лодочка) – держать;
- лазание на гимнастической стенке, спускаться на руках, без использования ног;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки вдоль туловища, сгибание- разгибание туловища;
- лежа на спине, поднимание прямых ног;
- челночный бег 3 раза по 10 м, прыжок в длину с места, бег на месте, высок поднимая колени, на скорость, бег 30 м с высокого старта.

2.2. Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола;
- упражнения с гимнастической палкой - выкруты в плечевых суставах;
- из седа на полу наклоны вперед, грудью коснуться колен;
- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);
- из положения лежа на животе, руки согнуты, выпрямить руки и прогнуться;
- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад.

2.3. Упражнения для развития быстроты: Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал: во время ходьбы, бега, по хлопку – остановка, поворот кругом или упор присев и т. п. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх. Например, в «Круговой лапте» ребенок должен сконцентрировать внимание, мысленно проанализировать ситуацию, быстро отреагировать: поймать мяч или увернуться от него. Так как от его самостоятельного решения зависит результат игры, он вынужден отслеживать скорость, траекторию, направление полета мяча. Быстрота одиночных движений и темп движений развиваются следующими методическими приемами: – создание облегченных условий выполнения упражнений; – выполнение простых движений с максимальной частотой (бег на месте, движение только рук); – повторение циклических упражнений в течение 5–6 секунд с максимальной частотой; – эстафеты, игры и задания, включающие элементы соревнований.

Скоростные качества у детей с нарушением интеллекта развиваются очень медленно, темп развития носит индивидуальный характер:

- передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах;
- выполнение максимального количества ударов (хлопков) руками в прыжке вверх на месте;

- ритмичные подскоки со скакалкой, постепенно увеличивая скорость вращения рук;

- отбивание брошенного партнером мяча, «защищая» условные «ворота» или сектор у глухой стены, и т. д. Необходимо постепенно сокращать дистанцию броска, размер мяча и увеличивать скорость броска. Рекомендуются выполнять в форме игры.

- ловля брошенного партнером мяча, защищая «ворота»;

- однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега. Дозировка: 5-6 прыжков x 2-4 серии;

- метание теннисного мяча в цель.

2.4. Упражнения на координацию

Включают в себя:

- разновидности **ходьбы**: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, с маховыми движением ног вперед, с круговыми движениями в тазобедренном суставе, с глубокими выпадами вперед, в сторону, с выполнением наклона вперед на каждый шаг и т.д.

Все передвижения можно выполнять в разном направлении, с различным положением рук, с поворотами. Упражнения выполняются и в зале, и в бассейне.

- разновидности **бега**: обычный, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом, с прямыми ногами, с ускорением, челночный бег, бег в парах. Упражнения выполняются на суше и в воде.

- передвижения в **смешанных упорах**: в упоре стоя согнувшись («обезьянки»), в упоре лежа сзади согнув ноги («паучки»), в упоре стоя на коленях («муравьишки»), в упоре присев, из упора присев в упор лежа и обратно («кроватьки»), из упора стоя согнувшись в упор лежа и обратно («гусеница»), в упоре лежа в парах, в упоре лежа сзади в парах («тачки»).

3. Плавание.

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

3.1. Специальные 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. Для обучения движению ног, дети садятся на пол, сгибая руки в локтях и опираются сзади на предплечья. В этом положении они производят движения ногами, напоминающее движение ног в кроле. Тоже можно выполнять сидя на скамейке, или лежа на животе поперек скамейке руки на полу. Движение ногами брассом выполняется лежа на животе на полу или скамейке.

С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, дети знакомятся, выполняя на суше различные круговые

движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне.

3.2. Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку познакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

1. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды: разновидности ходьбы (обычная, с подниманием ног, спиной вперед, правым и левым боком, в парах) бега (обычный, спиной вперед, в парах, высоко поднимая колени), прыжков, движений руками («полоскание белья», «пишем восьмерки», «раздвинуть воду в стороны»).

2. Погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде: на вдохе погрузиться в воду с головой; поднырнуть под предмет (доска, резиновый круг, разграничительная линия); «сесть на дно»; погрузиться в воду и сосчитать количество пальцев, облицовочных плиток; «достать клад».

3. Всплывания и лежания на воде: «поплавок», «медуза», «звездочка», «стрелочка» держась за бортик, и без поддержки.

4. Выдохи в воду: подуть на воду; погрузившись в воду с головой; поднимая и погружая лицо в воду; в парах упражнение «насос»; передвигаясь по дну бассейна, опустив лицо в воду.

5. Скольжения: на груди, руки вверх – «стрелочка», одна рука вверх, другая вдоль туловища; тоже на спине; на боку, одна рука вверх, другая вдоль туловища; с круговыми вращениями тела «винт».

3.3. Упражнения для разучивания правильного дыхания и движений руками на суше:

1. «Поймай комарика» И. п. — стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить гребковую часть движения.

Следить за положением кисти «во время гребка».

Упражнение выполнять медленно.

Запоминать двигательные ощущения

2. И. п. - в полунаклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить полное движение вытянутой вперед рукой

Упражнение выполнять в медленном темпе.

3. И. п. - то же, что и в упр. 2.

Выполнить движения одновременно обеими руками.

Следить за оптимальным положением ладони.

Следить за тем, чтобы руки работали «в противофазе» - одна рука не должна догонять другую.

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

Выполнить движение головой в сторону для вдоха.

Следить за тем, чтобы плечи оставались на месте, движение только головой, подбородком коснуться плеча.

5. И. п. в полунаклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра, движение рукой, поворот головы- вдох, опустить голову- выдох. Выполнить для правой руки 10 раз.

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

7. И. п. то же.

Согласовать движения обеими руками с дыханием в обе стороны.

3.4.Работа над правильным дыханием в воде:

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

1. Руки положить на доску, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение, опустив лицо в воду, повернуть голову сделать вдох, опустить лицо в воду выполнить постепенный выдох, пуская пузыри. Повторить 7-8 раз.

Работа рук в воде:

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

1. И. п. стоя в полунаклоне, выполнить гребок рукой, вытянуть вперёд правую руку «поймать воду», приблизить к себе. Повторить для каждой руки 8-10 раз.

2. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, вытянув руки перед собой. Повторить 8-10 раз.

3. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки вытянуты перед собой, выполнить гребок правой рукой, вернуться на точку старта. Повторить для каждой руки 8-10 раз.

4. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки вытянуты перед собой. Правой рукой выполнить гребок, затем поднять правую руку из воды, согнув её в локте, в это же время левая рука начинает выполнять гребок. Вернуться на точку старта. Повторить для каждой руки 8-10 раз.

5. Плавание с помощью движений одними руками и поддерживающим средством между ногами.

6. Скольжение вперед, одна рука впереди, другая у бедра, движение рукой, поворот головы - вдох, опустить голову в воду- выдох. Вернуться на точку старта. Выполнить для правой руки 10 раз.

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

8. И. п. то же.

Согласовать движения обеими руками с дыханием в обе стороны.

3.5.Упражнения на суше для разучивания движений ногами:

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

Главная задача упражнения — добиться выполнения движений ногами «от бедра». Выполнять медленно.

2. И. п. - лежа на груди, на скамейке. Выполнять попеременные махи ногами. Следить за движением ног «от бедра». Упражнение выполняется медленно.

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

Упражнение выполнять со сгибанием ноги в коленном суставе, мягко, свободно, представляя, что впереди лежит футбольный мяч и его нужно пнуть.

3.6. Движение ног в воде:

1. И. п. - лежа на груди, держась прямыми руками за бортик. Ребёнок выполняет попеременные движения ногами, лицо опущено в воду. Упражнение выполняется с задержкой дыхания.

Ладони ребёнка находятся строго на поверхности воды или чуть ниже.

2. То же, что и в упр. 1, только держась за досточку. Упражнение выполняется с продвижением вперед.

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

4. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки держат доску перед собой, выполнить вертикальные махи ногами. Проплыть часть бассейна.

5. И. п.- одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру. Движение вдоль бассейна «на одних ногах». Тянуться вперед.

6. То же, что и в упр. 5, но с дыханием в сторону прижатой руки. Плечи во время вдоха - строго в горизонтальном положении.

7. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки вытянуты перед собой. Правой рукой выполнить гребок, затем поднять правую руку из воды, согнув её в локте, в это же время левая рука начинает выполнять гребок. Одновременно выполнить махи ногами. Проплыть часть бассейна.

3.7. Упражнения для освоения техники кроля на спине.

При ознакомлении с техникой кроля на спине необходимо учесть, что голову и туловище держать как можно неподвижнее, руки поочередно выполняют удары. Подводный удар при плавании на спине выполняется сбоку от туловища. Кисти и руки должны погружаться ровно настолько, чтобы не задевать поверхности во время гребка.

Плавание кролем состоит из следующих этапов:

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

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

3. В середине гребка рука находится под поверхностью воды.

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

Движения руками включают в себя следующие этапы.

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

2. Прямая рука, завершив гребок, поднимается в воздух. Сильный толчок ногами поможет удерживать туловище на поверхности воды.

Движение кисти:

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

Гребок:

1. Правая рука должна войти в воду прямой.
2. Когда левая рука поднимается из воды, правая начинает движение в сторону.
3. Посередине гребка правая рука должна находиться под углом 90° к туловищу.
4. Когда рука завершает гребок, ладонь обращена к бедру.
5. Когда левая рука снова погружается в воду, правая поднимается в воздух. Ноги должны быть вытянуты и расслаблены в районе лодыжек.

3.8. Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания

На суше

1. И. п. — сидя на полу, упор сзади.

Выполнять попеременные движения прямыми ногами. Выполнять движения ногами «от бедра».

2. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Имитация движений ногами в кроле на спине. Выполнять движения ногами «от бедра».

3. И. п. — стоя у стенки боком.

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

Следить за тем, чтобы первая половина подготовительного движения выполнялась прямой ногой. Это необходимое условие для обеспечения высокого положения тела пловца в воде.

В воде

1. И. п. — сидя на бортике, опустив ноги в воду, оттянув носки. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле на спине.

В воду опуститься ниже, бедра не должны быть фиксированы.

2. И. п. — лежа на спине, двумя руками удерживаясь за головой за край бортика, тело выпрямлено у поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле на спине.

3. Научиться ложиться на воду.

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

Мягко выполнить полугруппировку, сгибаясь в тазобедренных суставах, мягко и очень осторожно лечь на воду на спину, вытянуться вдоль одной линии, после чего выполнить несколько попеременных движений ногами. При выполнении обращать внимание на положение головы. Она свободно лежит на воде, лицо выше поверхности, ушные раковины наполовину скрыты в воде. Положение головы является логическим продолжением туловища и конечностей.

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

Плыть при помощи движений одними ногами. Следить за положением головы. Ноги сильно не сгибать, колени не должны показываться из воды. Смотреть вверх. Свободно дышать!

5. И. п. — лежа на спине, одна рука впереди, другая — у бедра. Плыть при помощи движений одними ногами. Свободно дышать! Ладонь вытянутой вперед руки должна удерживаться у поверхности.

6. И. п. — лежа на спине, обе руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движений одними ногами. Свободно дышать.

7. И. п. — лежа на спине, руки впереди, в руках — плавательная доска. Плыть с помощью движений одними ногами. Дышать свободно.

3.9. Упражнения для разучивания движений руками и дыхания

На суше

1. И. п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад. Движения выполнять без остановок, одна рука не должна догонять другую. Дыхание произвольное.

2. И. п. - лежа на скамье, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед - назад.

В воде

1. И. п. — лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно. Одновременно обеими руками выполнить гребок до бедер. После паузы руки без выноса из воды возвращаются в и.п. Выполнять медленно.

2. И. п. — лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно. Через длительную паузу выполнять движения сначала одной рукой, потом другой. Обязательно выдерживать паузу.

3. И.п. - лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно. Через длительную паузу выполнять по несколько гребков, сначала одной рукой, потом другой.

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

Через длительную паузу выполнять одновременно гребок одной рукой и подготовительное движение другой (смена положений рук).

Между сменой положения рук выдерживать длительную паузу.

5. Плавание на спине при помощи движений руками с поддерживающим средством между ногами. Тянуться вперед.

3.10. Упражнения для освоения техники брасса.

Брасс очень популярен среди новичков. При плавании брасом лицо остаётся над водой, что очень важно при работе с детьми. Плавание брасом состоит из следующих этапов:

1. Движение руками, вынося их вперёд, раздвигая и возвращая в исходное положение круговым движением. Ноги вытянуты позади туловища.

2. Когда совершается гребок, туловище поднимается из воды, а ноги подтягиваются к бёдрам. Сделать вдох.

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

4. Туловище опускается в воду.

5. Подтянуть колени вперёд, а ступни к бёдрам. Выполнить толчок ногами и скользить вперёд, приготовившись к повтору гребка.

Движение рук состоит из следующих этапов:

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

2. Руки развести в стороны, ладонями наружу.
3. Соединить руки, ладонями вниз, когда ноги подтянуты для следующего толчка.

3.11. Упражнения для разучивания движений руками

На суше

1. Имитация движений руками в положении полунаклона
2. Имитация движений руками с резиновыми амортизаторами.
3. Имитация движений руками в положении полунаклона с остановкой движения «в середине гребка». Во время остановки сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук (выполнить «навал»).
4. Сочетание движений руками с дыханием. Стоя в положении полунаклона, разводя руки в стороны - вниз, сделать вдох; во время выпрямления рук вперед - выдох.

В воде

1. Стоя на дне в положении полунаклона, плечи и подбородок касаются воды - движения руками брассом на месте, потом - медленно передвигаясь вперед.
2. Скольжения с движениями руками брассом:
 - а) с выдохом в воду;
 - б) с задержкой дыхания;
 - в) с произвольным дыханием.
3. Плавание при помощи движений руками брассом с плавательной доской между ногами.
4. Согласование движений руками с дыханием:
 - а) стоя на месте, на дне;
 - б) медленно передвигаясь по дну. Одновременно с началом гребка выполнять вдох, с выведением рук и паузой- выдох.
5. Как упр.3, но с дыханием.

Движение ног состоит из следующих этапов:

1. Скольжение после старта руки и ноги вытянуты.
2. Толчок ногами выполняется, когда руки в гребке начинают обратное движение. Ноги подтянуть вперёд, согнув в коленях.
3. Ноги подтягивать вперёд, до тех пор, пока руки не займут исходное положение. Подтянуть ступни и повернуть их наружу, чтобы они как вёсла смогли выполнить толчок вперёд.

3.12. Упражнения для разучивания движений ногами

На суше

1. Имитация движений ногами

И. п. сидя, упор сзади:

- на полу;
- на скамейке;
- на высокой опоре (скамейке).

Первоначально упражнения выполняются медленно по разделениям:

- на счет «раз» подтянуть пятки к тазу;

—на счет «два» развернуть стопы в стороны;
—на счет «три», удерживая стопы «в стороны» выполнить толчок ногами через стороны внутрь (после толчка ноги выпрямляются и соединяются)

2. Имитация движения одной ногой

И. п. — стоя одним боком к стенке:

- на счет «раз» выполнить подтягивание; бедро удержать на месте;

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

- на счет «три» выполнить рабочее движение. 3. Имитация движений

ногами лёжа на груди

И. п. - лежа на груди поперек скамейки:

- на счет «раз» - подтягивание;

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

В воде

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

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

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

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

4. Подвижные игры.

Применение игрового метода в рамках занятий способствует:

-сохранению интереса к занятиям;

-смягчению воздействия тренировочных нагрузок;

- многообразию движений;

- количеству стандартных ситуаций;

- развитие координационных способностей.

Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде

1.«Гигантские шаги». Обучающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки.

Цель — кто быстрее дойдет до бортиков.

2. «Гусиный шаг». Обучающиеся ходят по дну на согнутых ногах, положив руки на колени, касаясь грудью поверхности воды.

3. «Лодочка». Дети ходят по дну, делая впереди себя гребковые движения руками в стороны по поверхности воды.

4. «Краб». Обучающиеся передвигаются в присяде боком вперед.

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

6.«Ледокол». Обучающиеся передвигаются по дну в наклоне вперед, держа руки за спиной.

7.«Море волнуется». Играющие стоят в шеренге по одному, лицом к бортику и держатся за поручень, по команде: «Море волнуется!» все расходятся, но бассейну (их «разогнал ветер»). По команде: «На море тихо!»

все занимают исходное положение у бортика. Кто последним оказался у бортика, тот выбывает из игры.

8 «Рыбы и сеть». Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им надо сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними цепь. Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

9. «Карпы и караси». Играющие делятся на две шеренги и становятся спиной друг к другу: одни -«караси», другие — «карпы». По команде тренера «караси» поворачиваются и плывут (или передвигаются по дну) за «карпами», уплывающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После того, как все «карпы» будут выловлены, игра возобновляется с другого бортика. Далее ловят «карпы», а «караси» уплывают.

10. «Карусель». Играющие, взявшись па руки, образуют круг. Затем начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом — все бегом, бегом, бегом». Пробежав 2—3 круга, замедляют ход, говоря: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Все останавливаются и затем повторяют то же в обратном направлении.

11. «Байдарки». Обучающиеся становятся в колонну по одному. Поднимают прямые руки в стороны. По команде тренера начинают выполнять гребковые движения прямыми руками по поверхности воды («плывут на байдарках»).

12.«Дельфины на прогулке». Присев, надо оттолкнуться ногами от дна и прыгнуть вверх-вперед на воду. Кто из играющих, сделав три прыжка, будет дальше всех?

13. «Не опоздай к игрушке». Кто быстрее дойдет, добежит, допрыгает, доплывет до «своей» плавающей игрушки (рыбки, уточки)? Игрушки — на противоположной стороне бассейна.

14.«Кто выше?» Присесть, оттолкнуться ногами от дна и вы прыгнуть как можно выше из воды.

Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду

1. «Пройди под мостом». Обучающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, подныривая под них. Доски можно заменить деревянным шестом или обручами.

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

3. «Кто погрузится в воду глубже всех?»

4. Эстафета с мячом. Глубина по пояс. Две команды, по 6 человек в каждой, становятся в колонну по одному, широко расставив ноги; расстояние между командами — 3—4 м. У каждой колонны свой мяч, который находится у направляющих. По сигналу тренера игроки наклоняются вперёд, погружаясь в воду, передают мяч между ногами стоящему сзади игрока, следующие таким же образом передают его. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают

над головой: каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его под ногами. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру установленное количество раз. Передавать мяч можно только из рук в руки. Если мяч потерян, игрок обязан проделать передачу вновь. Больше 5 раз - туда и обратно - проводить мяч не рекомендуется.

5. «Лягушата». Играющие — «лягушата» — становятся в круг и внимательно ждут сигнала тренера. По сигналу: «Щука!» - все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» прячутся под воду. Игрок, перепутавший команды, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

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

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

10. «Достань ракушку со дна». Тренер погружает на дно бассейна ракушки, и дети по сигналу начинают нырять и поднимать ракушки со дна бассейна.

Подвижные игры, направленные преимущественно на развитие скоростно-силовых качеств: «Салки на матах», «Вызов номеров», «Хватай первым груз», «Полоса препятствий», «Скакуны».

Подвижные игры, направленные преимущественно на развитие двигательного-координационных способностей: «Вышибалы», «По узкой дорожке».

Подвижные игры, направленные преимущественно на общефизическую подготовку: «Кто сильнее», «Передача мяча в шеренге», «Гонка мячей по кругу», «Передача набивного мяча назад».

Подвижные игры направленные на сенсорную интеграцию:

1. «Холмы», «Ходьба по кочкам», «Цветные речные камешки» Игра развивает способность детей оценивать расстояния и знакомить их с высотами. Занятия и игры с использованием балансировочных платформ способствуют развитию координации, баланса, равновесия, ловкости. Платформы с ограниченной поверхностью используют для построения полосы препятствий, для обучения новым движением (перешагивание, спрыгивание, запрыгивание, перепрыгивание и т.д.).

2. Деревянная дорожка «Змейка» - развитие координации. Создание маршрута прохождения по дорожке увеличивая его сложность. За счет легкости трансформации дорожки, ребенок сам может создавать различные геометрические фигуры, попутно изучая их.

3. «Мини-бита» совместная игра «мама+ребенок» - снятие агрессии

4. Баскетбольная стойка — совместная игра «мама+ребенок», развитие глазомера

5. Сухой бассейн- Применяется для релаксации детей РАС, ЛИН, СДВГ, зрительной и звуковой стимуляции в конце занятия.

6.Овал с шипами, мячи с шипами - для массажа стоп, рук, плоскостопия, развивает мелкую моторику, хватательный рефлекс, координацию движений, мышление.

7.Балансировочные «подушки»- применяется для развития координации движений, равновесия . ОРУ на балансировочных подушках из различных положений. укрепляет икроножные, мышцы спины и живота; обеспечивает формирование сводов стоп, тем самым является профилактикой и одним из способов лечения плоскостопия, вальгусной установки и деформации пальцев.

Развитие общих и специфических спортивных способностей:

- понимание игры,
- понимание правил,
- понимание тактики.
- координация,
- восприятие результатов,

Функции:

- заинтересованность,
- развитие игровых способностей,

Умения:

- правильно выполнять задание,
- без страха выполнить задание,
- переживать за свою команду,
- наблюдать за ходом игры, ориентироваться в ней,
- проявить игровой азарт,
- без страха общаться друг с другом в команде,
- войти в игру и принять в ней участие
- использовать по возможности в игре две руки (для дцп со спастической диплегией),
- удерживать равновесие (нарушения тазобедренного сустава, больные диплегией)
- реагировать на действия команды,
- принимать указание
- выполнять задание до конца,
- с уважением относиться к игрокам.

5. Физкультурные мероприятия

Под физкультурным мероприятием следует понимать организованные занятия физической культурой в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Согласно городскому календарному плану в течении года организуются физкультурные мероприятия для людей с ограниченными возможностями здоровья, такие как:

- Физкультурное мероприятие в рамках городской Спартакиады среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, посвященное Дню защиты детей (апрель-май);
- Физкультурное мероприятие среди лиц с ограниченными возможностями здоровья «Спорт без границ» (июнь);
- Физкультурные мероприятия «Веселые старты», посвященное Дню физкультурника среди лиц с ограниченными возможностями здоровья.
- Фестиваль «Здоровья» среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, посвященный Дню слепых и Дню инвалида (декабрь).

Каждый человек, имеющий инвалидность может принять участие в данных физкультурных мероприятиях, при наличии медицинского заключения.

9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная форма обучения - групповые занятия. Количество Обучающихся не должно превышать 2-12 чел.

В спортивно-оздоровительной группе мама + ребенок занятия проводятся не менее 2 раз в неделю в оздоровительном бассейне и не менее 2 раз в неделю в спортивном зале.

Длительность занятий, величина нагрузки в значительной степени зависит от уровня физического и сенсомоторного развития ребёнка.

Необходимо использовать индивидуальный подход к детям с учетом их физического и психического развития.

Необходимо в процессе занятий выполнять следующие требования:

- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;
- обеспечивать профилактику травматизма и страховку;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;
- занятия проводить в виде игры.

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

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

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

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

Использование карточек инструктором на занятиях помогает ребенку правильно выполнить упражнение. Карточки создают ситуацию выбора, которая очень важна для мотивации: ребенок может сам определить последовательность выполнения упражнений. Используются карточки для детей РАС, СДВГ, ЛИН.

Для реализации данной программы, необходимо следующие учебно-методическое обеспечение:

**10. Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения программы на спортивно-
оздоровительном этапе**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Слалом-арки Hydrotonus	комплект	1
2.	Слалом-кольца Hydrotonus	комплект	1
3.	Игрушки для по подводного плавания Hydrotonus ("Водоросли для ныряния")	комплект	3
4.	Игрушки для по подводного плавания Hydrotonus ("Тонущие медузы")	комплект	2
5.	Пояс для обучения плаванию "BECO"	штук	4
6.	Детский пояс для обучения плаванию Hydrotonus	штук	4
7.	Детская доска для плавания	штук	7
8.	Соединитель для аквапалок	штук	15
9.	Колобашка фигурная	штук	15
10.	Набор для водного баскетбола	комплект	1
11.	Нудл	штук	12
12.	Нарукавники для плавания	пара	5
13.	Нарукавники для плавания	пара	4
14.	Игра 2 в 1 «Боулинг и кольцоброс»	набор	2
15.	Мяч волейбольный MIKASA	штук	2
16.	Мяч пляжный большой	штук	2
17.	Мяч детский	штук	30

18.	Мячи для паралимпийского бочче	комплект	2
19.	Мяч баскетбольный звуковой	штук	5
20.	Мяч волейбольный звуковой	штук	5
21.	Мяч футбольный звуковой	штук	2
22.	Ортопедический массажный коврик	штук	3
23.	Тактильная дорожка	штук	1
24.	Гантели гимнастические 0,5 кг	пара	10
25.	Гантели гимнастические 1 кг	пара	10
26.	Коврик гимнастический	штук	10
27.	Мяч	штук	2
28.	Мяч с ячейками	штук	5
29.	Обруч	штук	10
30.	Гимнастический мяч Фитбол	штук	5
31.	Гимнастическая палка	штук	15
32.	Мягкий спортивный модуль «Дуга»	Комплект	1
33.	Слалом-арки Hydrotonus	комплект	1
34.	Слалом-кольца Hydrotonus	комплект	1
35.	Игрушки для по подводного плавания Hydrotonus ("Водоросли для ныряния")	комплект	3
36.	Игрушки для по подводного плавания Hydrotonus ("Тонущие медузы")	комплект	2

37.	Шарики с шипами 50 мм	штук	10
38.	Балансировочные платформы «Холмы»	набор	3
39.	Комплект кочек	набор	3
40.	«Цветные речные камешки»	набор	3
41.	Деревянная дорожка «Змейка»	набор	2
42.	Овал с шипами	штук	20
43.	Валик с шипами	штук	20
44.	Мини-бита для снятия агрессии	пары	4
45.	Шарики для сухого бассейна	комплект	5
46.	Мобильная баскетбольная стойка DFC KIDSB2	штук	2
47.	Набор PECS Карточки 0	Набор	4
48.	Набор карточек на липучках «для длинных мышц спины»	Набор	2
49.	Балансировочная подушка диаметр 60 см, 32 см	штук	8

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
2. Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Мариныч и др.; Водные виды спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. А.Д. Викулов; Плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2004.
4. Н.А. Гросс; Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – М.: «Советский спорт» 2005.
5. Д. Дрюэт; П.Мейсон Плавание: Пер. с англ.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
6. Н.А. Сладкова; Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и ФСКИ и лиц с отклонениями в развитии: Сборник материалов. – М.: «Советский спорт» 2003.
7. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л.В. Шапковой. М.: «Советский спорт», 2004.
8. А.В. Царик; Справочник работника физической культуры и спорта: нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. - М.: «Советский спорт», 2003.
9. Гаврилова Т.М. Организационно-методические вопросы физкультурно- оздоровительной работы с инвалидами. Красноярск, 2006
10. Дубровский .В.И. Спортивная Медицина «Владос» М-1999
11. Доктор Бубновский Система оздоровительных физических нагрузок
12. Евсеев С.П. Теория и организация АФК М-2002 «Советский спорт»
13. Евсеев С.П. Теория и организация АФК М-2007 «Советский спорт» Т-2
14. Козырева О. В. Лечебная физкультура. М-2003
15. Колякина . Э.А., Москалева Л.В. Физическая реабилитация. Ростов – на Дону 1991
16. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре М-2004 «Советский спорт» 2007
17. Шапкова Л.В Частные методики адаптивной физической культуры. М- 2007 «Советский спорт»