

**ДТСЗН ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР ИМЕНИ Г.И.РОССОЛИМО»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ
(ГБУ «МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР ИМЕНИ Г.И.РОССОЛИМО»)**

«Принята»

Педагогическим советом

ГБУ «Мой особый семейный центр
имени Г.И. Россолимо»

Протокол № 1

от « 30 » 08 2024 г.

«Утверждаю»

Директор

ГБУ «Мой особый семейный центр
имени Г.И. Россолимо»

Д.И. Возжаева

Приказ № 8-Д

от « 30 » 08 2024 г.



**Адаптированная
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей с ментальными нарушениями
«Веселый Дельфиненок»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 3-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Иванов Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2024

Пояснительная записка

Актуальность программы.

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Недостаток двигательной активности является для детей одной из причин отставания не только в физическом, но и в психическом развитии, о чем свидетельствует ряд исследований, указывающих на важнейшую роль движения в процессе психофизического развития ребенка. Поэтому особую актуальность приобретает вопрос о расширении двигательной активности детей с ментальными нарушениями, с расстройством аутистического спектра, синдромом Дауна, с нарушенным интеллектом, нарушениями эмоционально – волевой сферы (утомляемость, тревожность, напряженность) путем привлечения их к регулярным занятиям адаптивной физической культурой. Пребывание в воде оказывает положительное воздействие на терморегуляцию организма ребенка. Проведение занятий в воде повышает обмен веществ, способствует выработке адекватной реакции организма на повышенную теплоотдачу. Систематические занятия плаванием способствуют росту защитных сил организма ребенка.

В рамках работы спортивной секции для детей с ментальными нарушениями «Веселый Дельфиненок» предусматривается укрепление здоровья детей, коррекционно-реабилитационные мероприятия, направленные на коррекцию, компенсацию и социальную адаптацию каждого воспитанника, профилактику негативизмов, стабилизацию эмоциональной сферы, нервных срывов; общее развитие всех функций организма, воспитание мотивации к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание основ положительных нравственных качеств.

Программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Занятия в объединении для детей с ментальными нарушениями «Веселый Дельфиненок» — это обучение и воспитание ребенка в условиях водной среды.

Ведущая цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольника, расширение его индивидуального двигательного, социального, физического развития.

Ведется работа по овладению детьми облегченными навыками плавания, ознакомление со свойствами воды, формирование навыка контролируемого дыхания в воде, снятие мышечного напряжения средствами релаксации.

В Программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Плавание рассматривается как эффективное средство тренировки кардиореспираторной системы, закаливания, нормализации биоэлектрической активности мышц, ферментативной активности крови, показателей нейрогуморальной регуляции, повышения потребления кислорода, нормализации деятельности центральной нервной системы и т.д. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него воздействуют физические упражнения, с другой - водная среда.

Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Занятия с такими детьми отличаются специфичностью проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;
- усилена техника безопасности;
- повышенный контроль за дошкольниками;

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В рамках работы с детьми решаются три основные задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные в соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями детей.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для общего физического развития, профилактики, компенсаций, коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата.

Работоспособность мышц у детей невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление всех групп мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

Воздействие физических упражнений на организм ребёнка во время занятий плаванием способствует закаливанию детского организма: вода очищает и укрепляет кожные покровы, совершенствуется механизм терморегуляции, активизируются обменные процессы, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным изменениям условий внешней среды. Укрепляется тонкая нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются двигательные навыки, увеличивается выносливость.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды, улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, формируются навыки диафрагмального дыхания, что способствует коррекции нарушений речевого дыхания.

Коррекционное значение плавания особенно прослеживается в комплексной работе по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Плавание является одним из важных звеньев комплексной коррекции. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений.

Состав групп:

Занятия индивидуальные.

Занятия проводятся 1 раз в неделю не более 30 минут.

Возраст занимающихся – 3-7 лет.

Краткая характеристика двигательных навыков.

Необходимо отметить, что для детей с умственной отсталостью физическое воспитание является не только средством укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощным фактором коррекции и компенсации нарушенных функций.

Для определения величины нагрузок и уровня возможностей все дети должны в обязательном порядке, не реже одного раза в год проходить медкомиссию.

Программа начального обучения плаванию детей с ментальными нарушениями здоровья направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности детей за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии двигательных характеристик, и духовных сил, их гармонизацию для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта и носит в основном оздоровительный характер.

Лежание на воде позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.

Скольжение по воде позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.

Новизна программы. Одной из первоочередных задач является решение проблемы интеграции людей с ментальными нарушениями в общество и создание предпосылок к их полноценной и независимой жизни. В решении поставленной задачи относительно таких детей, особую значимость приобретает проблема социальной адаптации не только ребенка, страдающего той или иной патологией, но и семьи, в которой он воспитывается, т. к. социальная изоляция отрицательно сказывается на развитии и самореализации личности человека. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования для детей с ментальными нарушениями «Дельфиненок», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы: Социализация и интеграция детей с ментальными нарушениями средствами адаптивного плавания, успешность их обучения практическим, базовым навыкам плавания.

Задачи программы.

Воспитательные:

- адаптировать к водной среде;
- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;
- продолжать формировать навыки общения.

Развивающие:

- развить двигательные функции и физические качества, общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- совершенствовать опорно – двигательный аппарат;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной физической подготовки;

Образовательные:

- учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых движений и навыков;
- обучение основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков;

- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

Планируемые результаты:

Квалифицированное использование в образовательном процессе эффективных профилактических методов и приемов обучения оздоравливающим упражнениям, сознательная концентрация внимания, мотивационный эмоциональный настрой.

Планируемые результаты освоения Программы

Содержательные:

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде (наблюдение за дошкольником), общее позитивное самовосприятие, а также сформированность двигательных навыков.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям плаванием, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники:

знают:

- правила поведения в бассейне;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

умеют:

- правильно выполнять подводящие и специальные упражнения;
- знать правила поведения в воде и на суше;
- знать названия способов плавания;
- знать значение прикладного и оздоровительного плавания.

Знания, умения, навыки

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде
- доставать предметы со дна бассейна
- проплывать тоннель
- подныривать под гимнастическую палку
- выполнять серии выдохов в воду 8 -10 раз
- выполнять скольжение в разных положениях (на груди и спине с плавательной доской)
- плавать с плавательной доской с работой ног на груди и спине

- выполнять упражнения «Лягушка», «Стрела», «Торпеда», «Звёздочка» и др.

Личностными являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Образовательные: Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде

Срок реализации программы и её объём

1 уч. год. 36 уч. часов

Возрастная группа от 3 до 5 лет - 1 занятие в неделю не более 30 минут.

Форма обучения

Очная.

Форма организации деятельности

Занятия – индивидуальные

Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с, неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема и т. д. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

Форма подведения итогов реализации программы.

Программа предусматривает вводную и итоговую диагностику результатов обучения воспитанников.

Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль	Количество учебных часов			Форма контроля	итогового
		ВСЕГО	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне- 1ч.					

1.1	Вводное занятие, правила поведения в бассейне, правила личной гигиены, свойства воды, польза плавания	1	1		Наблюдение
2	Мониторинг плавательных способностей – 1 ч				
2.1	Вводная диагностика	1		1	Наблюдение
3.	Общефизическая подготовка: -8 ч.				
3.1	Элементы «сухого» плавания на бортике бассейна для подготовки к упражнениям в воде		2		Текущий контроль
3.2	Обучение облегченным способам плавания по элементам техники и с полным согласованием движений руками, дыханием.	6		6	Текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка– 9 ч.				
4.1	Обучение принятию горизонтального положения в воде на груди, на спине с опорой	2		2	Текущий контроль

4.2	Обучать легкому, свободному передвижению в воде	1		1	Текущий контроль
4.3	Упражнения для погружения в воду	2		2	Наблюдение
4.4	Упражнения для всплывания и лежания на воде	2		2	Наблюдение
4.5	Упражнения на выдохи в воду, скольжения.	2		2	Наблюдение
5.	Техника и тактика плавания- 9 ч.				
5.1	Учить гребковым движениям рук с опорой, без опоры	1		1	Наблюдение
5.2	Учить гребковым движениям рук при плавании способом «брасс»	2		2	Текущий контроль
5.3	Учить движениям ног способом «брасс»	2		2	Наблюдение
5.5	Учить движениям ног способом «кроль» на спине с опорой	2		2	Наблюдение
5.6	Учить движениям рук способом «кроль» на спине с опорой	2		2	Наблюдение

6.	Учебные игры- 7 ч.				
6.1	Дыхательные упражнения	1		1	Наблюдение
6.2	Упражнения на ориентировку в воде	1		1	Наблюдение
6.3	Упражнения на симметричную работу ног	1		1	Наблюдение
6.4	Упражнения на безопорное положение в воде	1		1	Наблюдение
6.5	Упражнения на развитие навыков скольжения	1		1	Наблюдение
6.7	Упражнения на погружение и выдохи в воду	1		1	Наблюдение
7.	Итоговый мониторинг умений	1		1	Наблюдение
ИТОГО:		36	3	33	

Содержание учебно-тематического плана

№ п/п раздела (модуля), темы их названия	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
Раздел 1. Теоретические сведения-1 ч.		
1.1 Теоретические сведения	Теоретическое занятие- 1 ч.	Вводный инструктаж по ТБ в плавательном бассейне. Правила поведения на воде. Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием, правила личной гигиены, свойства воды, польза плавания.

Раздел 2. Мониторинг плавательных способностей– 1 ч.		
2.1. Мониторинг плавательных способностей (вводная диагностика)	Практическое занятие- 1 ч.	Согласно Приложению №1
Раздел 3. Общая физическая подготовка. -8 ч.		
3.1 Элементы «сухого плавания»	Теоретическое занятие с элементами практики– 2 ч.	См. Приложение 3
3.2 Элементы техники	Практическое занятие – 2 ч.	Передвижение по дну шагом и простейшие действия в воде
3.3 Элементы техники	Практическое занятие – 1 ч.	Погружение в воду на задержанном вдохе, открывание глаз под водой, передвижение по дну прыжками
3.4 Элементы техники	Практическое занятие – 1 ч.	Всплывание и лежание на поверхности воды, передвижение с изменением направления
3.5 Элементы техники	Практическое занятие – 1 ч.	Скольжение по поверхности, передвижение с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и др.)
3.6 Элементы техники	Практическое занятие – 1 ч.	Согласование движений рук, ног, дыхания. Скольжение с гребковыми движениями руками и ногами
Раздел 4. Специальная физическая подготовка– 9 ч.		
4.1 Горизонтальное положение в воде	Практическое занятие – 2 ч.	Принятие горизонтального положения в воде (лежать на груди, спине с опорой - аквапалка под грудь, спину, держась за доску, круг). Упражнения на овладение своим

		телом в непривычной среде.
4.2 Свойства и плотность воды. Свободное передвижение в воде	Практическое занятие – 1 ч.	Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие обучающихся с водой и ее свойствами: погружение, дыхание в воду, всплытие, лежание на воде, скольжение.
4.4 Погружение в воду с головой	Практическое занятие – 2 ч.	Упражнения на погружение в воду, подныривание и открывание глаз в воде, ориентирование под водой, задержку дыхания под водой
4.5 Всплытие и лежание на воде	Практическое занятие – 2 ч.	Продолжать обучение принятию горизонтального положения в воде (лежать на груди, спине с опорой - палка под грудь, спину, держась за доску, круг)
4.6 Выдохи в воду, скольжение	Практическое занятие – 2ч.	Учить толчку о бортик с последующим скольжением на груди (с подвижной опорой - аквапалка, доска). Учить толчку о бортик с последующим скольжением на груди без опоры
Раздел 5. Техника и тактика плавания- 9 ч.		
5.1 Учить гребковым	Практическое занятие –	Обучение движению

движениям рук с опорой, без опоры	1 ч.	рук способом «кроль» на груди с опорой, скольжение толчком от дна бассейна
5.2 Учить гребковым движениям рук при плавании способом «брасс»	Практическое занятие – 2 ч.	Обучение движению рук способом «брасс» на груди с опорой, движению рук способом «кроль» на груди без опоры.
5.3 Учить движениям ног способом «брасс»	Практическое занятие – 2 ч.	Обучение движению ног способом «брасс» на груди с опорой, упражнения на согласование движений рук и ног
5.4 Учить движениям ног способом «кроль» на спине с опорой	Практическое занятие – 2 ч.	Обучение движению ног способом «кроль» на спине с опорой, упражнения на согласование ног и дыхания
5.5 Учить движениям рук способом «кроль» на спине с опорой	Практическое занятие – 2 ч.	Обучение движению рук способом «кроль» на спине с опорой, изучение техники поворотов
Раздел 6. Учебные игры- 7 ч.		
6.1 Игры «Меткая выдра» «Лягушки -квакушки»	Практическое занятие – 1 ч.	Работа над развитием ориентировки в воде
6.2 Игры «Водолазы» «Насос»	Практическое занятие – 1 ч.	Работа над правильным дыханием, освоением безопорного положения, открыванием глаз и развитием ориентировки в воде.
6.3 Игры «Цапли»	Практическое занятие – 1 ч.	Освоение ходьбы на

«Ходьба на пятках»	ч.	носах, развитие ориентировки в воде.
6.4 Игры «Мы медузы», «Звездочка»	Практическое занятие – 1 ч.	Работа над освоением безопорного положения в воде
6.5 Игры «Лягушки» «Дельфины»	Практическое занятие – 1 ч.	Совершенствование безопорного положения, проверка склонностей к симметричной работе ногами.
6.5 Игры «Торпеды» «Как выиграть старт?»	Практическое занятие – 1 ч.	Работа над совершенствованием скольжений
6.6 Игры «Сядь на дно» «Водолазы»	Практическое занятие – 1 ч.	Обучение погружениям и выдоху в воду.
Раздел 7. Мониторинг освоенных навыков – 1 ч.		
Итого: 36 часов		

Методическое и организационно-педагогическое обеспечение

Специфика обучения детей с ограниченными возможностями здоровья - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность. С учетом этого, для реализации программы используются следующие формы и методы: показ, опробование, рассказ с кратким объяснением, выполнение с коррекцией основных ошибок, объяснение основных ошибок, выполнение с коррекцией индивидуальных ошибок, объяснение индивидуальных ошибок.

Технологии, принципы реализации данной программы:

Педагогические технологии, используемые при обучении плаванию:

Структура проведения занятий по плаванию

Учебное занятие - основная форма организации плаванию дошкольников. По своей структуре занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть - может проводиться только на суше или на суше и частично в воде, основная - только в воде, заключительная - в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свои конкретные задачи, причем основная задача занятия решается именно в основной его части.

Учебное занятие строится таким образом, чтобы задачи подготовительной и заключительной частей были направлены на решение основной задачи, подчинены ей. Например, основная задача - изучение скольжений.

Следовательно, материал подготовительной части должен содержать упражнения, способствующие освоению этого важнейшего элемента техники, подготавливать занимающихся к освоению скольжений - координационно, функционально, физически и т. д. Основой работы с дошкольниками, является учебное занятие именно такой структуры, его продолжительность - 30 мин.

Подготовительная часть (3-5 мин). Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде).

Основная часть (20 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью специально подобранных упражнений, игр, эстафет и др.

Заключительная часть (5 – 7 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, подведение итогов занятия.

Первые занятия могут быть менее продолжительными - по 15-20 мин. Если температурный фактор не является помехой, то продолжительность занятия зависит только от стажа занятий плаванием; после 4-5 занятий она стабилизируется и 15 доводится до общепринятой нормы. Физическая нагрузка должна постепенно увеличиваться; на каждом занятии пик нагрузки приходится на вторую треть основной части, после чего происходит плавное ее снижение.

Выполнение различных по сложности упражнений, их дозировка в равной мере доступны мальчикам и девочкам дошкольного возраста.

- развивающего обучения направлена на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, на познание себя личностью, на самоопределение и самореализацию в процессе обучения;

- игровые технологии (подвижные и спортивные игры) направлены на включение ребенка в образовательную деятельность, общение, организацию заинтересованной познавательной деятельности;

- технология сотрудничества направлена на реализацию равенства, партнерства в отношениях педагога и ребенка, гуманно-личностный подход к ребенку.

- здоровьесберегающие технологии направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся (босохождение, дыхательная гимнастика, водный массаж, гигиенический душ). Результатом использования данной технологии является: снижение уровня заболеваемости; повышение работоспособности, выносливости; развитие психических процессов; развитие общей и мелкой моторики; увеличение уровня социальной адаптации.

Основополагающими **принципами** реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: доступности, наглядности, сознательности и активности.

Формы контроля.

К формам контроля можно отнести: текущий контроль, когда педагог в процессе наблюдения формирует представления о качестве освоения умений и навыков на занятии.

Тематический контроль: проводится после каждой пройденной темы, по средствам наблюдения.

Самоконтроль, самооценка и взаимоконтроль: когда занимающиеся сами следят за правильностью выполнения упражнений, подсказывают своим партнёрам и, если нужно корректируют.

Программа предусматривает вводную, промежуточную и итоговую диагностику результатов обучения.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полугодие - по специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает диагностику по специальной физической подготовке.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. На основе данных мониторинга на каждого воспитанника можно сделать вывод о результатах обучения и динамики личностного развития в процессе освоения образовательной программы.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1.Преодоление водобоязни.

0 баллов – ребенок боится сразу заходить в воду.

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

2 балла – ребенок ведет себя скованно и нерешительно.

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

2. Выдох в воду.

0 баллов - ребенок не делает выдох.

1 балл- ребенок делает выдох перед собой в воздух.

2 балла – при выдохе опускает губы в воду.

3 балла- опускает все лицо в воду.

3. Погружение в воду.

0 баллов - не погружается, боится.

1 балл- погружается, держась за поручень неуверенно.

2 балла – погружается уверенно, держась за поручень.

3 балла -погружается самостоятельно не держась.

4. Передвижение в воде.

0 баллов - не передвигается по дну бассейна.

1 балл- ходит, держась за поручень или за руки инструктора.

2 балла – ходит с минимальной поддержкой инструктора или с доской.

3 балла -ходит свободно, без поддержки.

5. Лежание в воде.

0 баллов - ребенок не ложится на воду.

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

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

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

6. Движения ногами.

ребенок не может двигать ногами.

Двигает с максимальной помощью инструктора.

Двигает с минимальной помощью инструктора.

Самостоятельно двигает ногами, соблюдая поочередность ног.

Календарный учебный график с 01.09.2024 г.

Начало учебных занятий – 01 сентября 2024 г.

Количество часов педагога дополнительного образования в неделю: 27 часов

Количество занятий на одного воспитанника: 1 занятие в неделю

№ п/п	месяц	число проведения занятия	Форма и вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	02.09-06.09	Индивидуальная практическая	1	Техника безопасности на занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне, Правила личной гигиены	Бортик бассейна	наблюдение
2.	сентябрь	09.09-13.09	индивидуальная	1	Мониторинг плавательных способностей	бассейн	Текущий контроль
Общая физическая подготовка -8 часов							
3.	сентябрь	16.09-20.09	индивидуальная	1	Элементы «сухого плавания», подготовка к воде	Бортик бассейна	Текущий контроль
4.	сентябрь	23.09-27.09	Индивидуальная	1	Элементы «сухого плавания», подготовка к воде	Бортик бассейна	Текущий контроль
5.	сентябрь-октябрь	30.09 – 04.10	Индивидуальная практическая	1	Элементы техники Передвижение по дну шагом и простейшие действия в воде	бассейн	диагностика
6.	октябрь	07.10-11.10	Индивидуальная практическая	1	Элементы техники Передвижение по дну шагом и простейшие действия в воде	бассейн	диагностика
7.	октябрь	14.10-18.10	Индивидуальная практическая	1	Элементы техники. Погружение в воду, передвижение по	бассейн	диагностика

					дну разными способами		
8.	октябрь	21.10-15.10	Индивидуальная практическая	1	Всплывание и лежание на поверхности воды, передвижение с изменением направления	бассейн	наблюдение
9.	Октябрь-ноябрь	28.10-02.11	Индивидуальная практическая	1	Скольжение по поверхности, передвижение с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и др.)	бассейн	наблюдение
10.	ноябрь	04.11-08.11	Индивидуальная практическая	1	Согласование движений рук, ног, дыхания. Скольжение с гребковыми движениями руками и ногами	бассейн	наблюдение
Специальная физическая подготовка -9 часов							
11.	Ноябрь	11.11-15.11	Индивидуальная практическая	1	Принятие горизонтального положения в воде (лежать на груди, спине с опорой - аквапалка под грудь). спину, держась за доску, круг). Упражнения на овладение своим телом в непривычной среде.	бассейн	Текущий контроль
12.	ноябрь	18.11-22.11	Индивидуальная практическая	1	Принятие горизонтального положения в воде (лежать на груди, спине с опорой - аквапалка под спину)	бассейн	Наблюдение

13.	ноябрь	25.11-29.11	Индивидуальная практическая	1	Упражнения на свободное передвижение в воде, упражнения, знакомящие обучающихся с водой и ее свойствами: погружение, дыхание в воду, всплытие, лежание на воде.	бассейн	Текущий контроль
14.	декабрь	02.12-06.12	Индивидуальная практическая	1	Упражнения на погружение в воду, подныривание и открывание глаз в воде, ориентирование под водой, задержку дыхания под водой	бассейн	Текущий контроль
15.	декабрь	09.12-13.12	Индивидуальная практическая	1	Упражнения на погружение в воду, ориентирование под водой.		
16.	декабрь	16.12-20.12	Индивидуальная практическая	1	Упражнения на всплытие и лежание на воде	бассейн	Текущий контроль
17.	декабрь	23.11-28.12	Индивидуальная практическая	1	Продолжать обучение принятию горизонтального положения в воде (лежать на груди, спине с опорой - палка под грудь, спину, держась за доску, круг)	бассейн	Текущий контроль
18.	январь	09.01-15.01	Индивидуальная практическая	1	Учить задержке дыхания под водой, выдохи в воду	Бассейн,	Текущий контроль

19.	Январь	16.01-22.01	Индивидуальная практическая	1	Учить задержке дыхания под водой, выдох в воду	Бассейн,	Текущий контроль
Техника и тактика плавания – 9 часов							
20.	январь	23.01-29.01	Индивидуальная практическая	1	Обучение гребковым движениям рук с опорой, без опоры.	бассейн	Текущий контроль
21.	Январь-февраль	30.01-05.02	Индивидуальная практическая	1	Обучение движению рук способом «брасс» на груди с опорой	бассейн	Текущий контроль
22.	февраль	06.02-12.02	Индивидуальная практическая	1	Обучение движению рук способом «брасс» на груди с опорой. Скольжение толчком от дна бассейна	бассейн	Текущий контроль
23.	февраль	13.02-19.02	Индивидуальная практическая	1	Обучение движению ног способом «брасс» на груди с опорой	бассейн	Текущий контроль
24.	февраль	20.02-26.02	Индивидуальная практическая	1	Обучение движению ног способом «брасс» на груди без опоры, с опорой	бассейн	Текущий контроль
25.	Февраль-март	27.02-05.03	Индивидуальная практическая	1	Обучение движению ног способом «кроль» на груди с опорой, без опоры.	бассейн	Текущий контроль

26.	март	06.03-12.03	Индивидуальная практическая	1	Обучение движению ног способом «кроль» на груди с опорой, без опоры. Скольжение толчком от дна бассейна	бассейн	Текущий контроль
27.	март	13.03-19.03	Индивидуальная практическая	1	Обучение движению рук способом «кроль» на спине с опорой	бассейн	Текущий контроль
28.	март	20.03-26.03	Индивидуальная практическая	1	Обучение движению рук способом «кроль» на спине с опорой Изучение техники поворотов	бассейн	Текущий контроль
Обучающие игры – 7 часов							
29.	Март-апрель	27.03-02.04	Индивидуальная практическая	1	Работа над развитием ориентировки в воде	Бассейн	Текущий контроль
30.	апрель	03.04-09.04	Индивидуальная практическая	1	Работа над правильным дыханием, освоением безопорного положения, открыванием глаз и развитием ориентировки в воде.	Бассейн	Текущий контроль
31.	апрель	10.04-16.04	Индивидуальная практическая	1	Освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.	Бассейн	Текущий контроль

32.	апрель	17.04-21.04	Индивидуальная практическая	1	Работа над освоением безопорного положения в воде	Бассейн	Текущий контроль
33.	апрель	24.04-30.04	Индивидуальная практическая	1	Совершенствование безопорного положения, проверка склонностей к симметричной работе ногами.	Бассейн	Текущий контроль
34.	май	01.05-07.05	Индивидуальная практическая	1	Работа над совершенствованием скольжений	Бассейн	Текущий контроль
35.	май	08.05-14.05	Индивидуальная практическая	1	Обучение погружениям и выдоху в воду.	Бассейн	Текущий контроль
36.	май	15.05-21.05	Мониторинг освоенных навыков -1 час				
	Итого		36 часов				

Оценочный материал: Форма проведения оценки результативности программы приведена в приложении №1 и №2.

Вводная диагностика согласно Приложению №1

Итоговая диагностика согласно Приложению №2

Объектом оценки результатов освоения программы является способность решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, выполнять тестирование.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. «Концепция развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» в редакции Приказа Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533;
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей» (в редакции приказов Департамента образования города Москвы от 7 августа 2015 г. № 1308, от 8 сентября 2015 г. № 2074, от 30 августа 2016 г. № 1035 и от 31 января 2017 г. № 30.
7. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации».

Список используемой литературы

1. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 156 с
2. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- (Азбука спорта).
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.

4. Аутизм и нарушения развития. Научно-практический журнал Т. 16. № 3 (60) — 2018
5. Аутизм и нарушение развития. Научно-практический журнал Т. 16. № 1 (58) — 2018
6. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2011 г.
7. <https://autism-frc.ru/> Федеральный ресурсный центр по организации комплексного сопровождения детей с расстройствами аутистического спектра МГППУ

Приложение №1

Вводная диагностика плавательных умений и навыков.

№	ФИО ребенка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (при задержке дыхания)	Выдох в воду	Передвижение по бассейну при помощи ног
---	-------------	------------------	------------------	--	--------------	---

Методика проведения диагностики.

Лежание на груди.

Инвентарь: нарукавники, аквапалка.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, аквапалка);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники, аквапалка.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, аквапалка);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Передвижение по бассейну при помощи движений ног.

Инвентарь: пенопластовая доска, аквапалка. Положение тела

горизонтальное (подбородок лежит на поверхности воды), держась за доску (аквапалку), плыть, ритмично работая ногами.

Уровни освоения:

высокий - выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Погружение в воду с задержкой дыхания. Д

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду (с головой).

Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение;

средний - погружает в воду только лицо;

низкий - не выполняет упражнение (боится погрузиться под воду).

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - выполняет упражнение;

средний - выполняет выдох, опустив в воду только губы;

низкий - не выполняет упражнение (делает выдох перед собой в воздух, дует на воду).

Приложение №2

Оценочный материал для итоговой диагностики

1. Преодоление водобоязни.

0 баллов – ребенок боится сразу заходить в воду.

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

2 балла – ребенок ведет себя скованно и нерешительно.

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

2. Выдох в воду.

0 баллов - ребенок не делает выдох.

1 балл - ребенок делает выдох перед собой в воздух.

2 балла - при выдохе опускает губы в воду.

3 балла – делает выдох в воду.

3. Погружение в воду.

0 баллов - не погружается, боится.

1 балл - погружается, держась за поручень неуверенно.

2 балла - погружается, уверенно держась за поручень.

3 балла - погружается самостоятельно, не держась.

4. Передвижение в воде.

0 баллов - не передвигается по дну бассейна.

1 балл - ходит, держась за поручень или за руки педагога.

- 2 балла - ходит с минимальной поддержкой педагога или с доской.
- 3 балла - ходит свободно, без поддержки.

5. Лежание в воде.

0 баллов - ребенок не ложится на воду.

1 балл - ребенок лежит в поддерживающих средствах с максимальной помощью педагога, присутствует страх.

2 балла - ребенок ложится с помощью педагога, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

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

6. Движения ногами.

0 баллов - ребенок не может двигать ногами.

1 балл - двигает с максимальной помощью педагога.

2 балла - двигает с минимальной помощью педагога.

3 балла - самостоятельно двигает ногами, соблюдая поочередность ног.

7. Движение руками

0 баллов - ребенок не может двигать руками.

1 балл - двигает с максимальной помощью педагога.

2 балла - двигает с минимальной помощью педагога.

3 балла - самостоятельно двигает руками, соблюдая согласованность с ногами.

8. Освоение техник плавания

0 баллов - не может проплыть ни одним из способов, показать технику плавания

1 балл – может показать технику плавания, стоя на месте

2 балла – может проплыть, показывая технику рук или ног, 2 метра

3 балла – может проплыть 5 метров, показывая согласованную технику рук и ног

Приложение №3

Упражнения для «сухого плавания»

1. Ходьба обычная на месте, ходьба высоко поднимая колени хлопками.

2. Ходьба «Чарли Чаплин» (с разведенными носками и прямыми ногами).

3. Покачивание, перекачивание с пятки на носок, перенося тяжесть тела.

4. «Нырнем под воду» - и. п. стойка с сомкнутыми носками.

А) вдох, присесть, обхватив колени руками, задержать дыхание.

Б) выдох, вернуться в и. п.

5. «Мельница» - и. п. основная стойка. Попеременно круговые движения руками вперед, назад.

6. «Уголок» - сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удержать их, как можно дольше под углом 45°. Выполнять 2 -3 раза.

7. «Звезда» - и. п. ноги на ширине плеч, прямые руки до отказа отведены в стороны и назад, ладонями вперед. Сделать глубокий выдох и задержать дыхание, напрячься. Вернуться в и. п. расслабиться. Выполнять 2 – 3 раза.

8. Подскоки, выбрасывая ноги вперед. Спокойная ходьба.

Приложение №4

Обеспечение безопасности по плаванию.

На вводном занятии в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми включает следующие правила:

- Занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать нахождения детей в воде в отсутствии взрослого, самовольных прыжков в воду.
- Не разрешать детям толкать друг друга, напрыгивать друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить занятия по плаванию с подгруппами, превышающими 5-6 человек.
- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения педагога.
- Обеспечить детей поддерживающими средствами (при необходимости): пояс, нарукавники, плавательные доски.
- Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка (соблюдать принципы индивидуального подхода, последовательности и постепенности).
- Дети должны четко выполнять все требования педагога.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности
- Учить быстро раздеваться и одеваться.

- Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Приложение №5

Упражнения для освоения в воде

Упражнения для освоения в воде можно разделить на пять подгрупп:
 упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
 погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;
 всплывания и лежания на воде;
 выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи: быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой; ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды; формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения 1. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.

2. Ходьба по дну бассейна без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.

3. Ходьба приставными шагами (правым, левым боком) без помощи рук с переходом на бег.

4. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.

5. Игра «Кто выше прыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.

6. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

7. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.

8. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.

9. То же вперед спиной.

10. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо, влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

12. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

13. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
14. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
15. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
16. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
17. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
18. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями.
19. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.
20. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Упражнения для погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде

Задачи: устранение инстинктивного страха перед погружением под воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды; обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воды и умыться лицо.
2. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за поручень или бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под резиновый круг или доску при передвижении по дну бассейна.
8. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
9. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера (либо сосчитать их руками), поднесенных к лицу.

10. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Упражнения для всплытия и лежания на воде

Задачи: ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости; освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении; освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения

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

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

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись под воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду, руки и ноги в стороны).

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

7. Держась рукой за бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно отпустить руку от бортика.

8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

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

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

Упражнения на выдохи в воду

Задачи: освоение навыка задержки дыхания на воде; умение делать вдох – выдох с задержкой дыхания на воде; освоение выдохов в воду.

Упражнения

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду. 2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

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

4. То же, опустив лицо в воду.

5. То же, погрузившись в воду с головой.

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

7. Упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

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

9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево;

10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Упражнения на скольжения

Задачи: освоение равновесия и обтекаемого положения тела; умение вытягиваться вперед в направлении движения; освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения

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

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

3. То же, поменяв положение рук.

4. То же, руки вдоль туловища.

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

6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

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

8. То же, поменяв положение рук.

9. То же, руки вытянуты вперед.

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

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

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

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

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

15. То же на левом боку.