

**Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«Дворец творчества детей и молодежи «Неоткрытые острова»
(ГБОУДО ДТДМ «Неоткрытые острова»)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУДО ДТДМ
«Неоткрытые острова»

Протокол № 1
от 31 августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУДО ДТДМ
«Неоткрытые острова»



 /Н.М. Чистякова/
Приказ № 37/п
от 01 сентября 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Оздоровительное плавание»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 2- 14 лет

Автор-составитель:
Агамалян Мария Ашотовна,
педагог дополнительного образования

Москва
2017

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
I. Пояснительная записка	3
1. Направленность программы	3
2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы	3
3. Новизна и отличительные особенности программы.....	3
4. Цель и задачи программы.....	4
5. Срок реализации и категория обучающихся	5
6. Форма обучения и режим занятий	5
7. Планируемые результаты	6
II. Содержание программы	7
1. Учебно-тематический план	7
2. Содержание программы	7
III. Формы контроля и оценочные материалы	8
IV. Организационно-педагогические условия реализации программы	10
1. Материально-технические условия реализации программы	10
2. Учебно-методическое обеспечение	10
3. Список литературы	11
Приложение.....	13

I. Пояснительная записка

1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Среди многочисленных задач, стоящих перед образованием есть главная – сохранение здоровья каждого ребёнка.

Известно, что занятия в воде способствуют укреплению здоровья и формированию у людей с ограниченными возможностями здоровья разнообразных двигательных компенсаций, скорейшему и более совершенному овладению протезно-ортопедическими изделиями, установлению навыков самообслуживания, что в свою очередь приводит к повышению их социального статуса.

Среди различных видов физической культуры, применяемых в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, самым популярным и массовым является плавание. Так как занятия плаванием способствуют укреплению и развитию всех групп мышц опорно-двигательного аппарата. Плавание относят к одному из многочисленных видов терапии, доказавшему свою полезность для детей с церебральным параличом.

Программа «Оздоровительное плавание» направлена на укрепление физического и психологического здоровья детей. Учебный материал адаптирован для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

На занятиях (при обучении двигательным действиям в условиях водной среды) особое внимание уделяется согласованию движений с дыханием, а именно выполнению ребенком вдоха, задержки дыхания на вдохе, выдоха, следующего вдоха и поддержанию ритма дыхания; плаванию с доской, с удержанием неподвижной опоры – борта бассейна, разделительной дорожки.

Вода является успокаивающей средой для детей с множеством особых потребностей. Зона без давления снимает боль и беспокойство, повышает уверенность в себе. После нескольких занятий у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата увеличивается амплитуда движений рук и ног. Дети становятся более самостоятельными – сами одеваются, моются; появляется ответственность и взаимопомощь.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость - некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Именно поэтому первые шаги обучения направлены на преодоление водобоязни и чувства страха перед водной стихией. Занятия плаванием развивают такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность.

3. Новизна и отличительные особенности программы

Программа «Оздоровительное плавание» разработана на основе следующих программ.

– «Бобат – концепция. Теория и клиническая практика в неврологической реабилитации» Сью Рейн. Это нейроразвивающее лечение, которое восстанавливает мышечный тонус и стимулирует развитие правильной моторики. Конечной целью Бобат-терапии является формирование правильной схемы движения и применение полученных навыков в повседневной жизни.

– «Войта-терапия» физиотерапевтический метод лечения младенцев, детей и взрослых с патологиями моторных функций из-за нарушений центральной нервной

системы и опорно-двигательного аппарата, разработанный в 1950-1970 годах чешским неврологом профессором Вацлавом Войтой.

– «Программа обучения плаванию в детском саду» Вороновой Е.К. Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

– Программа «Как научить детей плавать» Осокиной Т.И.. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Отличие данной программы от уже существующих образовательных программ в том, что она создавалась на основе личного опыта работы педагога Агамалян М.А. В программе оздоровительные, воспитательные и обучающие задачи решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Программа «Оздоровительное плавание» ориентируется на поддержание положительного эмоционального отношения детей с нарушением опорно-двигательного аппарата к занятиям, стремления к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Особенность программы заключается в применении дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

4. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств детей через обучение плаванию, воспитание культуры здорового образа жизни.

Задачи программы

Обучающие:

- знакомство детей с правилами поведения в бассейне;
- знакомство с видами передвижений в воде;
- обучение упражнениям на погружение лица в воду;
- обучение всплытию и лежанию на воде;
- обучение элементарным движениям техники плавания.

Развивающие:

- развитие двигательных способностей детей (быстроты, скорости и координации, гибкости во время рывков роста);
- развитие выносливости;
- развитие стремления проявлять инициативу;
- повышение уверенности в себе.

Воспитательные:

- воспитание внимательности, упорства, стремления к достижению поставленной цели;

- воспитание потребности в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков;
- воспитание чувства заботы о своем здоровье.

Оздоравливающие:

- оздоровление и закаливание организма;
- улучшение контроля мышц;
- поддержание циркуляции крови с ранней профилактикой тромбообразования;
- укрепление здоровья сердца и легких;
- облегчение боли в теле и суставах;
- уменьшение травм во время других упражнений, таких как бег, ходьба, прыжки и игры.

5. Срок реализации и категория обучающихся

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 36 часов.

По желанию родителей допускается продолжительность образовательного процесса 18 часов (Приложение 1).

Программа индивидуальных занятий (Приложение 2) подбирается в зависимости от диагноза ребенка.

Атетоидный (дискинетический) ДЦП

Это самая легкая форма ДЦП – симптомами являются мышечные судороги, легкие подергивания мышц лица, небольшие нарушения слуха и речи. Интеллект и умственное развитие таких детей ничем не отличаются от здоровых.

Атаксический (гипотонический) ДЦП

Этот тип ДЦП характеризуется поражением мозжечка и проявляется нарушением двигательных функций.

Спастический ДЦП

Спастический тип ДЦП характеризуется пониженным мышечным тонусом и вялостью. Этот тип в свою очередь делится на три типа:

Квадроплегия – характеризуется пониженным мышечным тонусом, ребенок не может держать головку, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак, а ноги скрещены из-за постоянных спазмов.

Гемипарез – паралич одной из конечностей.

Диплегия – паралич нижних или верхних конечностей, при этом больше всего поражаются именно нижние конечности.

Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие медицинскую справку с указанным диагнозом.

Во время приема проводится первичная диагностика особенностей опорно-двигательного аппарата ребенка, его физического развития с выявлением нарушений.

Возраст обучающихся: от 2 до 14 лет.

6. Форма обучения и режим занятий

Форма проведения занятий – индивидуальные занятия.

Режим занятий: 2 раза по 30 мин. (1 час в неделю).

По желанию родителей допускается режим занятий 1 раз по 30 мин. (0,5 часа в неделю) (Приложение).

Для детей 2-3 лет продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 10 минут.

Для детей 3-4 лет продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 15 минут.

Для детей 4-5 лет продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 20 минут.

Для детей 5-6 лет продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 25 минут.

Для детей от 6 лет продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 30 минут.

Во время занятий предусмотрены перерывы для восстановления сил и отдыха. Все занятия проходят в игровой форме.

В конце занятий отводится время на решение организационных вопросов с родителями.

Каждое учебное занятие имеет следующую *структуру*:

Подготовительная часть. Задача данной части – активизация организма. Она может включать в себя, как общеразвивающие упражнения на суше, так и элементарные упражнения в воде.

Основная часть включает в себя упражнения, направленные на решение задач, поставленных в занятии.

Заключительная часть – в конце занятия необходимо дать детям время для свободного плавания.

Подготовительная часть занимает 30% общего времени, основная - 50-60% и заключительная - 10-20%.

7. Планируемые результаты

К концу обучения дети будут

знать:

- правила поведения в бассейне;
- правила гигиены;
- элементы плавания;
- подводный ручной массаж.

уметь:

- правильно выполнять упражнения в воде;
- согласовывать движения с дыханием, а именно выполнять вдох, задержку дыхания на вдохе, выполнять выдох;
- плавать с доской, с удержанием неподвижной опоры – борта бассейна, разделительной дорожки.

Результаты уровня воспитанности: у обучающихся получают развитие такие личностные качества как самостоятельность, самоконтроль, коммуникативность.

Результаты уровня развития: обучающиеся будут иметь развитые физические способности.

II. Содержание программы

1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	0.5	0.5	1	Собеседование
2.	Физические упражнения в воде	0.5	6.5	7	Педагогический контроль. Открытые занятия
3.	Подводный ручной массаж	3	3	6	
4.	Тренировка ходьбы в воде с применением дополнительной опоры	1	6	7	
5.	Коррекция положения в воде	1	6	7	
6.	Элементы плавания	0.5	6.5	7	
7.	Итоговое занятие	0.5	0.5	1	Контрольные упражнения
Всего:		7	29	36	

2. Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство. Цели и задачи обучения. Техника безопасности и правила поведения в бассейне. Гигиенические требования.

Практика. Первичная диагностика.

2. Физические упражнения в воде

Теория. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Правила игр.

Практика. Упражнения для освоения с водой. Игры: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», др.

3. Подводный ручной массаж

Теория. Особенности техники подводного ручного массажа. Правила игр.

Практика. Выполнение комплекса подводного ручного массажа. Игры: «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыба и сеть», др.

4. Тренировка ходьбы в воде с применением дополнительной опоры

Теория. Правила выполнения упражнений. Правила игр.

Практика. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна. Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны. Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушонок», «Водолаз», др.

5. Коррекция положения в воде

Теория. Правила выполнения упражнений. Правила игр.

Практика. Упражнения на отработку выдоха в воду. Упражнения на отработку всплытия и лежания на воде. Упражнения на отработку скольжения на груди и на спине. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в воде без предметов и с предметами.

Игры: «Утки-нырки», «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ванька-встанька», «Поезд», «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком», др.

6. Элементы плавания

Теория. Элементы плавания. Правила выполнения упражнений. Правила игр.

Практика. Упражнения на отработку скольжения на груди и на спине. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в воде без предметов и с предметами. Отработка элементов плавания.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеда», др.

7. Итоговое занятие

Теория. Вопросы и задания по всем разделам программы.

Практика. Подведение итогов за год.

III. Формы контроля и оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг.

Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Форма проведения – повседневное систематическое наблюдение.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится по итогам полугодия в форме педагогического контроля, открытого занятия.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой. Итоговая аттестация проводится в форме выполнения контрольных упражнений.

Критериями оценки освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- свобода восприятия теоретической информации;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- разнообразие освоенных способов плавания, техник стартов и поворотов;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;

– качество выполненных заданий, контрольных упражнений и тестов.

Оценка результатов работы каждого обучающегося в конце учебного года производится также в соответствии с таблицей критериев уровня освоения программного материала.

Критерии уровня освоения программного материала:

Контрольные упражнения	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
<i>Умение лежать в воде на груди. И. п. стоя ноги врозь руки в стороны. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Время фиксируется с момента принятия ребёнком горизонтального положения и прекращается с момента опускания ног (сек).</i>	8,4	5,1	2,7
<i>Погружение с выдохом в воду: (сек.) Длительность выдохов. И.п. стоя в воде, руки на поясе сделать вдох, присесть полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность выдоха с момента появления пузырьков на воде, до их исчезновения. Количество выдохов. Методика выполнения та же, но считается количество выдохов под водой.</i>	3,0	2,1	1,3
<i>Количество выдохов. Методика выполнения та же, но считается количество выдохов под водой.</i>	10	7,0	4,0
<i>Скольжение на груди и на спине с движением рук и ног (метры).</i>	4,0	3,4	2,5
<i>Плавание способом кроль на груди и на спине (метры)</i>	8,0	6,4	2,3

Примечание. Если ребёнок по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера.

Если ребёнок прошедший подготовку, выполняет контрольные нормативы, то он может быть зачислен в общую группу для самостоятельного занятия плаванием.

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса необходимы следующие условия:

- *кадровые*: требуется педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника;
- *материально-технические условия*: необходимо наличие специально оборудованных помещений.

1. Материально-технические условия реализации программы

Наличие плавательного бассейна размером не менее 21 м² с зеркальной поверхностью, оборудованного системой фильтрации и очистки воды современными дезинфицирующими средствами.

Наличие отдельных раздевалок и душевых для мальчиков и девочек.

Наличие инвентаря: плавательные доски, нарукавники, надувные круги, мячи, игрушки, шайбы, ласты, обручи, разделительная дорожка.

Наличие зеркала, фенов, обогревателей в раздевалках.

Наличие спортивного зала, оборудованного «шведской стенкой»; гимнастическими скамейками, ковриками, гантелями, набивными и резиновыми мячами, скакалками, обручами, резиновыми бинтами, гимнастическими палками.

Оборудование: видеомаягнитофон, телевизор для просмотра видеофильмов по технике спортивных способов плавания.

2. Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Наименование темы	Методическое обеспечение
1.	Вводное занятие.	Инструкции по технике безопасности. Правила безопасности при выполнении упражнений на воде.
2.	Физические упражнения в воде.	План занятий. Плакаты, иллюстрации. Методические пособия, учебные пособия по работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья
3.	Подводный ручной массаж.	План занятий. Методические и учебно-методические пособия по технике подводного ручного массажа. Схемы массажа.
4.	Элементы плавания.	План занятий. Методические пособия, учебные пособия по обучению плаванию. Описание подвижных игр. Видео.

5.	Итоговое занятие.	План занятий.
----	-------------------	---------------

3. Список литературы

Нормативно-правовая литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
6. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году».
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 07.08.2015 № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922».
10. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 № 2074 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922».
11. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 № 1035 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922».

Литература для педагога

12. Аскарова Г.Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
13. Войт Вацлав, Петерс Аннегрет. Принцип Войты. Игра мышц при рефлекторном поступательном движении и в двигательном онтогенезе. 3 издание. Перевод с немецкого. - Изд-во: «Springer», 2014. - 171 с.
14. Есипова С.Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.

15. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание / Под ред. А.А. Литвинова. - М.: Академия, 2013. - 272 с.
16. Лоурэнс Д.М. Акваэробика. Упражнения в воде. М.: 2000.
17. Люсеро Б. Плавание. 100 лучших упражнений. Перев. с англ. Платоновой Т. М.: «Эксмо», 2011. - 280 с.
18. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренер. М: Эксмо, 2012. - 272 с.
19. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
20. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада. – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
21. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада и родителей - М. : Просвещение, 1991.-159 с.
22. Программы начального обучения плаванию / Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
23. Рокосовская Л.Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
24. Рейн Сью, Линч-Эллерингтон Мэри, Медоуз Линзи. Бобат-концепция. Теория и клиническая практика в неврологической реабилитации. - Издательство Кириллица, 2013. - 320 с.
25. Церебральный паралич: от диагноза к взрослой жизни / Под редакцией Питера Л. Розенбаум, Льюиса Розенблюм. Август, 2012. - 224 с.
26. Церебральный паралич: наука и клиническая практика / Под редакцией Бернарда Дэн, Маргарет Мейстон, Найджел Панет, Льюис Розенблюм. Октябрь, 2014. - 648 с.
27. Яковлева С.А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.

Литература для обучающихся и их родителей

28. Рокосовская Л.Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
29. Яковлева С.А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.

Интернет – ресурсы

30. Бобат-терапия — методика физической реабилитации больных ДЦП. [Электронный ресурс]. URL: <http://reabilitaciya.org/travmy/detskie-zabolevaniya/847-bobat-terapiya-metodika-fizicheskoy-reabilitaczii-pri-dczp.html> (дата обращения 29.08.2016).
31. Всероссийская Федерация плавания. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.russwimming.ru/> (дата обращения 29.08.2016).
32. Метод Бобат терапии. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.grekomed.com/greece/article/bobath-therapy-method> (дата обращения 29.08.2016).
33. Плавание: ежемесячный специализированный журнал. Издатель – Минспорттуризм России. [Электронный ресурс]. URL: http://www.russwimming.ru/data/menu/journal/vipusk_11.html (дата обращения 29.08.2016).
34. Плавающие уроки для детей с особыми потребностями. [Электронный ресурс]. URL: <https://translate.google.kz/translate?hl=ru&sl=en&u=https://www.rollercoaster.ie/Article/Sp>

[ecial-Needs/Swimming-Lessons-for-Special-Needs-Children&prev=search](#) (дата обращения 29.08.2016).

35. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии образования. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.lib.sportedu.ru/press/fkvot/> (дата обращения 29.08.2016).

36. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие / под ред. С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло. - М. : Советский спорт, 2010. - 245 с. - ISBN 978-5-9718-0369-0. [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57371> (дата обращения 29.08.2016).

37. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fizkult-ura.ru/swimming/> (дата обращения 29.08.2016).

38. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4. [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104> (дата обращения 29.08.2016).

Приложение 1

Учебно-тематический план

По желанию родителей и в соответствии с диагнозом заболевания допускается продолжительность образовательного процесса 18 часов.

Режим занятий 1 раз по 30 мин. (0,5 часа в неделю).

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	0.5	0.5	1	Собеседование
2.	Физические упражнения в воде	0.5	2.5	3	Педагогический контроль. Открытые занятия
3.	Подводный ручной массаж	2	2	4	
4.	Тренировка ходьбы в воде с применением дополнительной опоры	0.5	2.5	3	
5.	Коррекция положения в воде	0.5	2.5	3	
6.	Элементы плавания	0.5	2.5	3	
7.	Итоговое занятие	0.5	0.5	1	Контрольные упражнения

Всего:	5	13	18	
---------------	----------	-----------	-----------	--

Приложение 2

Учебно-тематический план Для детей с квадроплегией и диплегией

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	0.5	0.5	1	Собеседование
2.	Коррекционные упражнения на снижение спастики	1	11	12	Педагогический контроль. Открытые занятия
3.	Коррекция положения в воде	2	6	8	
4.	Тренировка ходьбы в воде с применением дополнительной опоры	1	7	8	
5.	Физические упражнения в воде	0.5	2.5	3	
6.	Элементы плавания	0.5	2.5	3	
7.	Итоговое занятие	0.5	0.5	1	Контрольные упражнения
Всего:		6	30	36	

Учебно-тематический план

По желанию родителей допускается продолжительность образовательного процесса 18 часов.

Режим занятий 1 раз по 30 мин. (0,5 часа в неделю).

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	0.5	0.5	1	Собеседование
2.	Коррекционные упражнения на снижение спастики	0.5	5.5	6	Педагогический контроль. Открытые занятия
3.	Коррекция положения в воде	1	3	4	
4.	Тренировка ходьбы в воде с применением дополнительной опоры	0.5	2.5	3	
5.	Физические упражнения в воде	0.5	1	1.5	

6.	Элементы плавания	0.5	1	1.5	
7.	Итоговое занятие	0.5	0.5	1	Контрольные упражнения
Всего:		4	14	18	

Содержание программы

Для детей с квадроплегией и диплегией

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство. Цели и задачи обучения. Техника безопасности и правила поведения в бассейне. Гигиенические требования. Значение плавания, как средства укрепления здоровья.

Практика. Первичная диагностика.

2. Коррекционные упражнения на снижение спастичности

Теория. Правила выполнения упражнений.

Практика. Имитация движения ног и рук с помощью педагога. Разработка суставов. Имитация поворотов головы. Перевороты в воде, погружение под воду с помощью педагога.

3. Коррекция положения в воде

Теория. Правила выполнения упражнений. Правила игр.

Практика. Упражнения на отработку выдоха в воду. Упражнения на отработку всплывания и лежания на воде. Упражнения на отработку скольжения на груди и на спине. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в воде без предметов и с предметами.

Игры: «Утки-нырки», «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ванька-встанька», «Поезд», «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком», др.

4. Тренировка ходьбы в воде с применением дополнительной опоры

Теория. Правила выполнения упражнений. Правила игр.

Практика. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна. Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны. Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушонок», «Водолаз», др.

5. Физические упражнения в воде

Теория. Правила выполнения специальных физических упражнений. Правила игр.

Практика. Комплекс специальных физических упражнений в воде. Игры: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», др.

6. Элементы плавания

Теория. Элементы плавания. Правила выполнения упражнений. Правила игр.

Практика. Упражнения на отработку скольжения на груди и на спине. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в воде без предметов и с предметами. Отработка элементов плавания.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеда», др.

7. Итоговое занятие

Теория. Вопросы и задания по всем разделам программы.

Практика. Подведение итогов за год.