

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа VIII вида»**

«Рассмотрено»  
руководитель МО

\_\_\_\_\_

протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

«Согласовано»  
заместитель директора  
по УВР И.Ю. Турушева

\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

«Утверждено»  
Директор МКОУ С(К)ОШИ  
М.И. Гаврилова-Кузнецова

\_\_\_\_\_

приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету « лечебная физкультура» - плавание  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
Вариант 1**

**Программу разработала: учитель (физической культуры):  
Абрамова Людмила Игнатьевна  
(высшая квалификационная категория)**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Плавание» разработана на основе: ФГОС начального общего образования, Федеральному базисному учебному плану, учебному плану школы на 2014-2015 учебный год, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы Министерства образования и науки РФ: Начальное общее образование, элементами авторской программы. Лях В.И., Зданевич А.А., «Комплексная программа по физической культуре», утвержденной Министерством образования РФ в соответствии с требованиями ФГОС.

Программа по плаванию адаптирована к физическим возможностям обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Возраст с 7-8 до 11 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам спортивной техники плавания, развития гибкости, координированности, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Целью данной программы является формирование у детей навыков умения плавать. Основными задачами физического воспитания, которые решаются средствами плавания, являются:

- Укрепление здоровья, закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;
- Изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
- Всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и совершенствование таких физических качеств, как координация движений, сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- Ознакомление с правилами безопасности на воде и овладение навыками прикладного плавания;
- Формированию интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

**Воспитательное значение** во многом зависит от организации процесса.

Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

**Эмоциональное значение** заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

**Оздоровительно-гигиеническое значение** состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность

мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

**Лечебное значение** плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Само вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Наряду с обучением двигательным навыкам учитель должен сообщать учащимся необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививать и закреплять гигиенические навыки.

В программу входят специальные комплексы упражнений по обучению плаванию (в том числе, с элементами облегчения – ласты, плавательные доски), подвижные игры. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полуприсяде, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;
- 2) оздоровительная направленность занятий в бассейне;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;
- 5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
- 6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ**

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов, других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы тем учебного плана:

- 1) Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.
- 2) Гигиенические требования к пловцу.
- 3) Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде.
- 4) Правила плавания.
- 5) Правила купания в открытых водоемах.
- 6) Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.
- 7) Спортивное плавание, основные стили плавания.
- 8) Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **1. Вхождение в воду**

По трапу бассейна.

### **2. Подготовительные упражнения по освоению с водой**

#### **Передвижение по дну бассейна**

- 1) Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).
- 2) Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).
- 3) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.
- 4) Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.
- 5) Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
- 6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

#### **Погружения под воду**

- 1) Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.
- 2) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- 3) Ныряние за предметами.
- 4) «Пройти в приседе» под водой
- 5) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

#### **Выдохи в воду**

- 1) Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).
- 2) Подуть на воду, как на горячий чай.
- 3) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- 4) Присесть под воду и сделать долгий выдох.

Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

#### **Всплывание и лежание**

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

- 1) Лежание на груди, держась руками за бортик.
- 2) То же, но с отталкиванием от бортика.
- 3) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».
- 4) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.

- 5) «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.
  - 6) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.
  - 7) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.
- Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком»

### ***Скольжение***

- 1) Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.
  - 2) Скольжение с вращением.
  - 3) Скольжение на боку.
  - 5) Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.
  - 6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.
- Игры: «Кто дальше проскользить», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины»

### ***3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов***

#### ***Кроль на груди:***

##### *Движения ногами*

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).
- 4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.

##### *Движение рук и дыхание*

- 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.
- 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.
- 3) То же, но в передвижении по дну бассейна.
- 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.
- 5) Скольжение с движением руками кролем.
- 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.
- 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.
- 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.
- 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

##### *Согласование движений*

- 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

- 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.
- 3) Плавание кролем с полной координацией движений.

### ***Кроль на спине:***

#### *Движения ногам*

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).
- 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

#### *Движения руками*

- 1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.
- 2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

#### *Согласование движений*

- 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.
- 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.
- 3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

***Игры с мячом и развлечения на воде:*** «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал».

## **4. Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, скоординированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, поворотов.

Общеразвивающие и специальные упражнения выполняют на суше, во вводной части урока плавания. Их основное назначение - подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают

движения пловца.

Все эти упражнения выполняются в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 - 10 упражнений, половина из которых специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.

### *Место курса «Плавание» в учебном плане*

На изучение курса отводится 35 часов (1 час в неделю)

### *Учебно – тематический план*

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы, темы</b>	<b>Количество часов по программе</b>
<b>1</b>	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	<b>5</b>
<b>2</b>	Общеразвивающие упражнения, на гибкость, на координацию, имитационные упражнения	<b>5</b>
<b>3</b>	Упражнения для ознакомления детей с водой	<b>2</b>
<b>4</b>	Упражнения для изучения вдоха и выдоха в воду	<b>2</b>
<b>5</b>	Упражнения для изучения лежания на воде	<b>2</b>
<b>6</b>	Скольжение на груди и спине	<b>2</b>
<b>7</b>	Работа ног «Кролем» на груди и спине	<b>4</b>
<b>8</b>	Работа рук «Кролем» на груди и спине	<b>4</b>
<b>9</b>	Соединение рук и ног «Кролем» на груди	<b>2</b>
<b>10</b>	имитационные упражнения	<b>2</b>
<b>11</b>	Игры и эстафеты в воде	<b>4</b>
<b>12</b>	Повторение	<b>2</b>
	<b><i>ИТОГО:</i></b>	<b>35</b>

### **Показатели подготовленности**

Учащиеся, окончившие 1- 4 класс школы, должны достигнуть следующего уровня подготовленности в плавании.

## Знания

Знание техники изучаемых способов плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено». Водоёмы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

Требования к соблюдению- правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоёмах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоёмах, бассейне.

## Умения

Уметь самостоятельно выполнять в воде и на суше разминочные упражнения, проплывать в полной координации изученными способами плавания зачетные дистанции. Уметь давать самооценку своим действиям в воде, самостоятельно контролировать технику выполнения упражнений определенных программным материалом.

## Навыки

Уметь: скольжение на груди и спине, работа ног «Кролем» на груди и спине без использования инвентаря, проплывание отрезков различной длины «Кролем» на груди и спине в полной координации.

### Календарно-тематическое планирование 1-4 классы класс

№	Дата	Тема занятия
1.		Правила поведения и безопасности в бассейне.
		Различные передвижения в воде.
2.		Прыжок в воду при старте.
		Различные передвижения в воде. Эстафета.
3.		Различные передвижения в воде. Эстафета.
		Различные передвижения в воде. Водный баскетбол.
4.		Различные передвижения в воде. ОФП.
		Лежание на поверхности воды на груди.
5.		Лежание на поверхности воды на груди.
		Лежание на поверхности воды на спине.
6.		Прыжки в воду различными способами.
		Встречная эстафета.
7.		Техника передвижения способом «кроль».
		Техника передвижения способом «кроль».
8.		Техника передвижения способом «кроль».
		Двухсторонняя игра с заданиями.
9.		Прыжок в воду при старте.
		Прыжок в воду при старте.
10.		Прыжок в воду при старте.
		Эстафета с заданиями.
11.		П/и «Водный баскетбол».
		П/и «Водный баскетбол».

12.		Встречная эстафета.
		Двухсторонняя игра с заданиями.
13.		Различные передвижения в воде.
		П/и «Водный баскетбол».
14.		Эстафета с заданиями.
		Техника передвижения способом «кроль».
15.		Лежание на поверхности воды.
		Двухсторонняя игра с заданиями.
16.		Движение ног при различных способах плавания.
		Движение рук при различных способах плавания.
17.		П/и «Водный баскетбол».
		Встречная эстафета.
18.		С/и «Пионербол».
		Техника передвижения способом «кроль».
19.		Действия при экстремальных ситуациях.
		Действия при экстремальных ситуациях.
20.		Эстафета с заданиями.
		С/и «Пионербол».
21.		Встречная эстафета.
		Движение ног при различных способах плавания.
22.		Техника плавания способом «брас».
		П/и «Водный баскетбол».
23.		Различные передвижения в воде.
		Двухсторонняя игра с заданиями.
24.		Способы старта на соревнованиях.
		Способы старта на соревнованиях.
25.		Способы разворота в бассейне.
		Способы разворота на дистанции 50 м.
26.		С/и «Пионербол».
		Двухсторонняя игра с заданиями.
27.		Прыжок в воду при старте.
		Прыжок в воду при старте.
28.		Прыжок в воду при старте.
		Эстафета с заданиями.
29.		П/и «Водный баскетбол».
		П/и «Водный баскетбол».
30.		Встречная эстафета.
		Двухсторонняя игра с заданиями.
31.		Различные передвижения в воде.
		П/и «Водный баскетбол».
32.		Эстафета с заданиями.
		Техника передвижения способом «кроль».
33.		Лежание на поверхности воды.
		Техника плавания способом «брас».
34.		Прыжок в воду при старте.
35		С/и «Пионербол».

### Показатели подготовленности

Учащиеся, окончившие 1-4 класс, должны достигнуть следующего уровня подготовленности в плавании

**Знать:**

- название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения;
- влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности;
- поведение в экстремальной ситуации.

Знание техники изучаемых способов плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено». Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - берегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

### **Умения**

Уметь самостоятельно выполнять в воде и на суше разминочные упражнения, проплывать в полной координации изученными способами плавания зачетные дистанции. Уметь давать самооценку своим действиям в воде, самостоятельно контролировать технику выполнения упражнений определенных программным материалом.

### **Навыки**

Уметь: скольжение на груди и спине, работа ног «Кролем» на груди и спине без использования инвентаря, проплывание отрезков различной длины «Кролем» на груди и спине в полной координации.

### ***Список используемой литературы:***

1. Лях В.И., Зданевич А.А., «Комплексная программа по физической культуре».
2. «Учите школьников плавать». М., «Просвещение» 1988 В.И. Кубышкин.
3. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой». - М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Булгакова Н.Ж. «Плавание». - М.: Физкультура и спорт, 1999.
5. Викулов А.Д. «Плавание». - М.: Владос-пресс, 2003. .
6. В.И. Маслов «Начальное обучение плаванию». М. 1969 г.
7. Курт Вильке «Плавание для начинающих». М. «Физкультура и спорт» 1991 г.
8. А.А. Чемнева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» «Детство – Пресс» 2011 г.
9. «Плавание» : лечение и спорт. Кардамонова Н.Н. «Феникс» 2001г.

10. Л. В. Мартынова, Т. Н. Попкова «Игры и развлечения на воде». Педагогическое общество России 2006г.