

- **Методы обучения:** наглядные (показ упражнений), словесные (объяснение, беседы), практические (выполнение заданий) и игровые.
- **Средства:** общеразвивающие и специальные упражнения, подготовительные упражнения для освоения с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде, элементы техники спортивных способов плавания.
- **Атмосфера занятий:** занятия часто строятся в игровой форме, что повышает мотивацию.

5. Учебный план (по месяцам)

Месяц	Основные задачи и содержание занятий
Сентябрь	Вводный этап. Знакомство с водой, преодоление страха. Техника безопасности в бассейне. Подготовительные упражнения на суше (ОРУ, имитация движений). В воде: ходьба, лёгкие погружения, «поплавок», «медуза», первые выдохи в воду.
Октябрь	Углубление освоения с водой. Лежание на воде (на груди и спине), скольжение (сначала с опорой, потом без). Отработка согласованных элементарных движений (ноги, затем руки). Введение игр, которые закрепляют навыки («Водолазы», «Рыбалка»).
Ноябрь	Закрепление базовых навыков. Работа над дыханием (ритмичные выдохи в воду). Упражнения с вспомогательными средствами (доска, нарукавники, поплавки) — это особенно важно для детей с некоторыми нарушениями, чтобы дать дополнительную поддержку.
Декабрь	Продолжение работы над скольжением и базовыми элементами. Включение упражнений на координацию. Акцент на индивидуальных особенностях: для кого-то — больше работы над расслаблением мышц, для других — над точностью движений.
Январь	После каникул — повторение и закрепление пройденного. Постепенное усложнение задач: скольжение с элементами гребка, первые попытки плавания с согласованием движений.
Февраль	Работа над техникой отдельных элементов. Первые шаги к кролю на груди или на спине (сначала движения ногами, потом руками, затем согласование).
Март	Усложнение задач: плавание отрезков с опорой и без, работа над выносливостью в щадящем режиме. Включение элементов для коррекции осанки (если это актуально).

Месяц	Основные задачи и содержание занятий
Апрель	Совершенствование навыков. Отработка более сложных связок: например, скольжение + гребок + дыхание. Знакомство с элементами разных стилей в упрощённом виде. Больше игровых заданий, которые требуют координации и внимания.
Май	Итоговый этап. Закрепление всех навыков в разных условиях. Контрольные испытания (проплыть небольшой отрезок, выполнить комплекс упражнений). Подведение итогов года, обсуждение достижений каждого ребёнка.

6. Важные требования

- **Постепенность.** Нагрузка и сложность упражнений увеличиваются плавно, с учётом индивидуальных особенностей и уровня подготовки.
- **Безопасность.** Строго соблюдаются правила техники безопасности, контролируется температура воды +27-29 градусов
- **Сопровождение.** Дети с ОВЗ часто занимаются в сопровождении законного представителя.

7. Ожидаемые результаты

Физические и оздоровительные результаты

- **Формирование жизненно важного навыка.** Участник уверенно держится на воде, может проплыть заданную дистанцию (для оздоровительной группы ориентир — 10–25 м в комфортном стиле с остановками либо сериями по 5–10 м).
- **Улучшение работы систем организма.** Регулярные занятия укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышают общую выносливость, улучшают терморегуляцию и иммунитет.
- **Коррекция осанки и опорно-двигательного аппарата.** За счёт разгрузки позвоночника в воде снижается осевая нагрузка, укрепляются мышцы спины и корпуса, улучшается подвижность суставов.
- **Нормализация мышечного тонуса.** Вода помогает как расслабить перенапряжённые мышцы, так и активировать ослабленные, в зависимости от подобранных упражнений.
- **Развитие координации и равновесия.** Улучшается пространственная ориентация, чувство ритма движений и согласованность работы рук и ног.

6. Условия реализации

- Материальная база: наличие бассейна, раздевалок, душей, инвентаря (доски, колобашки).
- Кадры: инструктор по плаванию.
- Медицинский контроль: наличие допуска врача.

**Муниципальное автономное учреждение спорта
«Спорткомбинат «Строитель» имени Владимира Мышкина**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУС «Спорткомбинат
«Строитель» им. В. Мышкина
Э.В. Гуков

« 29 » 12 2025 г.



**Физкультурно-оздоровительная программа
«АДАПТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Срок реализации: 1 год

рп. Селятино

1. Пояснительная записка

Программа «Адаптивного плавания» для оздоровительной группы разработана для МАУС «Спорткомбинат «Строитель» им. В. Мышкина — это специально разработанный план занятий, который помогает укрепить здоровье, скорректировать физические и психомоторные нарушения, а также способствует социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

2. Цель и задачи

Цель: создать условия для укрепления здоровья, всестороннего развития личности и формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- **Оздоровительные:** укрепление организма, закаливание, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализация мышечного тонуса, улучшение подвижности суставов.
- **Образовательные:** обучение жизненно необходимому навыку плавания, расширение двигательного опыта, освоение основ техники плавания.
- **Коррекционные:** компенсация нарушений физического развития и психомоторики, развитие функций равновесия, пространственной ориентировки.
- **Воспитательные:** формирование мотивации к занятиям, воспитание морально-волевых качеств (смелость, настойчивость), чувства коллективизма и социальной адаптации

3. Организация занятий

- Срок реализации: 1 год
- Режим занятий: 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия — 45 минут.
- Форма занятий: Индивидуальная
- Наполняемость группы: не более 3 человек

4. Особенности программы

- **Адресат:** дети и подростки с ОВЗ (нарушения слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, задержка психического развития, расстройства аутистического спектра и др.).
- **Условия зачисления:** наличие справки-допуска от врача, заключения специалистов об отнесении к группе ОВЗ.
- **Формы работы:** сочетание занятий в бассейне с упражнениями на суше (ОФП, специальные и имитационные упражнения).