

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Воркуты  
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКБИСА АДМИНИСТРАЦИЯ  
«12 №-а шёр учреждение» Воркута карса Муниципальной велёдан учреждение  
169908, Республика Коми, г. Воркута, ул. Возейская, д. 8  
Тел.: (82151) 6 -28-77 Факс: 8-82151-6-93-10 E-mail: [komischool12@mail.ru](mailto:komischool12@mail.ru)

ОДОБРЕНА  
методическим советом  
Протокол № 1  
от 30 августа 2015 года



УТВЕРЖДАЮ  
директор МОУ «СОШ № 12» г.Воркуты

*Гончар* А.А.Гончар  
(приказ от 30 августа 2015 года № 330)

## Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Специальная медицинская группа»

Направление: спортивно-оздоровительное  
Срок реализации 4 года

Составитель  
Адыбаева Екатерина Сергеевна,  
учитель физической культуры

г.Воркута

## **Содержание**

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Специальная Медицинская Группа».....	<b>3</b>
2. Содержание курса внеурочной деятельности.....	<b>8</b>
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	<b>15</b>

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Специальная Медицинская Группа»**

Целью физического воспитания учащихся специальной медицинской группы является содействие всестороннему и гармоничному физическому развитию, обеспечение сохранности и укрепление здоровья, расширение двигательного опыта и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями. Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

- 1) повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью;
- 2) повышение умственной и физической работоспособности, формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 3) приобретение жизненно необходимого умения плавать;
- 4) ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных заболеванием, постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- 5) улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 6) профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки, с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания;
- 7) обучение физическим упражнениям из современных здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания.

В процессе освоения курса внеурочной деятельности **«Специальная Медицинская Группа»**, у обучающихся формируются универсальные учебные действия, позволяющие достигать **предметных, метапредметных и личностных результатов**.

**Предметными результатами** изучения курса внеурочной деятельности «Специальная Медицинская Группа» являются следующие умения:

### **1 класс**

- создавать благоприятное эмоциональное настроение;
- взаимодействовать со сверстниками, организовывать и проводить подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на занятиях;
- выполнять простейшие строевые команды;
- выполнять комплекс дыхательных упражнений;

### **2 класс**

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- познавать индивидуальные показатели физического развития;
- оказывать моральную поддержку сверстникам при выполнении корректирующих упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на занятиях и к местам проведения занятий;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений с лечебно-оздоровительной направленностью;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

— освоить навык быстрого подсчета ЧСС;

— обучиться элементарным правилам самоконтроля;

### **3 класс**

— планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг;

— ориентироваться в понятии «Специальная Медицинская группа», характеризовать ее роль в укреплении здоровья человека.

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении корректирующих упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности местам проведения занятий, во время выполнения упражнений и игр;

— на занятиях подбирать корректирующие упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— вести подсчет при выполнении общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;

### **4 класс**

— характеризовать роль и значение специальной медицинской группы в жизнедеятельности и развитии человека;

— ориентироваться в понятии «Специальная Медицинская группа», характеризовать ее роль в укреплении здоровья, и физическом развитии человека. Владеть умениями организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность;

— составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы корректирующих упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;

— помогать друг другу во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты, быть честным, дисциплинированным во время проведения игр и выполнения других заданий;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

— демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств.

**Личностными результатами** изучения курса внеурочной деятельности «Специальная Медицинская Группа» являются следующие умения:

#### **1 класс**

В результате обучения на уровне начального общего образования обучающиеся начнут понимать значение занятий ЛФК для укрепления здоровья, физического развития.

#### **2 класс**

— понимать значение занятий ЛФК для укрепления здоровья, физического развития, способствовать постепенной функциональной подготовке организма к повышенным нагрузкам.

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **3 класс**

— понимать значение занятий ЛФК для укрепления здоровья, физического развития;

— 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;

### **4 класс**

— понимать значение занятий ЛФК для укрепления здоровья, физического развития (подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физической нагрузки);

— 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 ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— понимать ценности здорового и безопасного образа жизни, правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в спортивном зале и плавательном бассейне.

— воспитать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и ЛФК.

Занятия лечебной 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 учащихся 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 больных 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 межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение 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, плавание (имитация спортивных способов в свободном темпе, с элементами облегчения – ласты, плавательные доски), игры и купание. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них. В занятиях применяются упражнения по обучению плаванию, упражнения локального воздействия на различные группы мышц, прыжки и соскоки (для некоторых категорий занимающихся), упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Учебный материал программы разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательную подготовку учащихся и тем самым создать возможности для перевода в подготовительную или основную группу. Но следует иметь в виду, что в специальной медицинской группе будут заниматься и такие ученики, состояние здоровья которых длительное время не позволит форсировать их физическую подготовленность. Поэтому таким ученикам целесообразно некоторое время предлагать упражнения более легкие.

В программе учебный материал группируется для следующих категорий занимающихся:

- 1) с нарушениями функции сердечно-сосудистой системы;
- 2) с заболеваниями дыхательной системы;
- 3) с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

В данной программе, по сравнению с учебной программой для основной медицинской группы, ограничены упражнения на скорость, силу и выносливость, уменьшен объем проплываемых дистанций, исключены упражнения в нырянии на дальность и в глубину. Школьники специальных медицинских групп освобождаются от выполнения учебных нормативов и участия в соревнованиях по плаванию.

При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся специальной медицинской группы, их пониженные функциональные возможности, а следовательно, и относительно меньшая приспособляемость к физическим нагрузкам.

Занятия по оздоровительному плаванию регламентируются четкими рамками индивидуализированного подбора упражнений и очень осторожного дозирования физической нагрузки – с учетом возраста, физической подготовленности и диагноза занимающихся. Главное заключается в том, чтобы дозировка была доступной, посильной и не вызывала большого утомления.

В связи с этим общими принципами занятий в специальных медицинских группах являются:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;
- 2) оздоровительная направленность методики 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) постепенное повышение кривой физиологической нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий.

### Требования к уровню подготовки учащихся

Ученик научится:	Ученик получит возможность научиться:
<b>Первый класс</b>	
<p>1. Получит знания о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне, о профилактике простудных и грибковых заболеваний; профилактике травматизма на воде и в спортивном зале.</p> <p>2. Обучится гигиеническим требованиям к пловцу и правилам плавания.</p> <p>3. Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.</p>	<p>1. Основам ЛФК и лечебного плавания, их задачам.</p> <p>2. Особенности занятий специальным, лечебным плаванием и специальными физическими упражнениями.</p> <p>3. Получить знания о влиянии плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием и физическими упражнениями.</p>
<b>Второй класс</b>	
<p>1. Получит знания о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне, о профилактике простудных и грибковых заболеваний, профилактике травматизма на воде.</p> <p>2. Обучится гигиеническим требованиям к пловцу и правилам плавания.</p> <p>3. Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.</p> <p>4. Выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр.</p>	<p>1. Основам ЛФК и лечебного плавания, их задачам.</p> <p>2. Особенности занятий специальным, лечебным плаванием и специальными физическими упражнениями.</p> <p>3. Получить знания о влиянии плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием и физическими упражнениями.</p>
<b>Третий класс</b>	
<p>1. Получит знания о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне, о профилактике простудных и грибковых заболеваний, профилактике травматизма на</p>	<p>1. Выполнять комплексы упражнений из ЛФК в зависимости от медицинских показателей.</p> <p>2. Особенности занятий специальным,</p>

<p>воде.</p> <p>2. Обучится гигиеническим требованиям к пловцу.</p> <p>3. Научится выполнять утреннюю гимнастику.Выполнять комплексы ЛФК разной направленности.Проводить закаливающие процедуры.</p> <p>4. Выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры.</p>	<p>лечебным плаванием и специальными физическими упражнениями.</p> <p>3. Получить знания о влиянии плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием и физическими упражнениями.</p> <p>4. Вести наблюдения за показателями ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p>
<b>Четвёртый класс</b>	
<p>1. Получит знания о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне, о профилактике простудных и грибковых заболеваний, профилактике травматизма на воде.</p> <p>2. Обучится гигиеническим требованиям к пловцу и правилам плавания.</p> <p>3. Правилам купания в открытых водоёмах.</p> <p>4. Научится выполнять утреннюю гимнастику.Выполнять комплексы ЛФК разной направленности.Проводить закаливающие процедуры.</p> <p>5. Выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры.</p>	<p>1. Выполнять комплексы упражнений из ЛФК в зависимости от медицинских показателей.</p> <p>2. Особенности занятий специальным, лечебным плаванием и специальными физическими упражнениями.</p> <p>3. Получить знания о влиянии плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием и физическими упражнениями.</p> <p>4. Вести дневник самоконтроля.</p> <p>5. Определять величину нагрузки.</p> <p>6. Вести наблюдения за показателями ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p>

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности  
Начальная школа (1–4 классы)**

**Вхождение в воду**

- 1) По трапу бассейна.
- 2) Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
- 3) Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

**Передвижения по дну бассейна и освоение в воде**

- 1) Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна.
- 2) В парах, держась за руки, перейти туда и обратно, сначала шагом, потом бегом.
- 3) Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук.
- 4) Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду.
- 5) Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
- 6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.



7) Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны.

8) Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью гребковых движений руками.

И г р ы: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

### **Погружения под воду**

1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.

2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью.

3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание.

4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание.

5) Нырание за предметами.

6) «Пройти в приседе» под водой.

7) Сидя на бортике, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.

8) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

И г р ы: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».

### **Выдохи в воду**

1) Подуть на воду, как на горячий чай.

2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).

3) Присесть под воду и сделать долгий выдох.

4) Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками.

5) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ваньки-встаньки», «Поезд».

### **Всплывание и лежание**

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) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.

6) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны.

7) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.

8) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).

И г р ы: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

### **Скольжение**

1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.

2) Скольжение на спине, прямые руки вверх.

3) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу).

4) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).

5) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.

б) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.

7) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.

И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

### **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 и произвольным дыханием.

4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.

5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.

#### ***Движения 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 ногами.***

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 (вперед; у бедер; одна вперед, 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.***

1) «Мяч по кругу».

2) «Салки с мячом».

3) «Кто перетянет».

4) «Весы».

5) Соревнования, лежа животом на доске.

6) «Карусели».

7) «Слушай сигнал».

#### **Общеразвивающие упражнения в воде**

##### ***Упражнения без предметов.***

1) Основные положения рук: вверх, к плечам, перед грудью. Махи руками во фронтальной плоскости. Круговые движения обеими руками вперед-назад. Несложные асимметричные движения руками.

2) Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, в сочетании с движениями рук.

3) Приседания: без погружения и с погружением в воду.

##### ***Упражнения с мячами.***

1) Подбрасывание мяча над собой и ловля его двумя руками, после дополнительных движений.

2) Передача мяча друг другу по кругу (вправо, влево; в колонне – между ногами в положении «нагнувшись» и опустив лицо в воду).

3) Держа мяч в вытянутых руках, оторвать ноги от дна бассейна.

4) Присесть с мячом под воду, стараясь «утопить» его как можно глубже.

5) Скольжение на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди.

6) Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди.

#### **Корректирующие упражнения**

##### ***При заболеваниях дыхательной системы.***

**Общие указания.** В занятиях лечебной гимнастикой в воде используют специальные упражнения:

1) дыхательные упражнения с удлиненным выдохом;

2) дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных букв, способствующие рефлекторному уменьшению спазмов бронхов и бронхиол;

3) упражнения на расслабление мышц пояса верхних конечностей;

4) диафрагмальное дыхание;

5) упражнения на развитие силы дыхательных мышц.

1. Стоя в бассейне, вода до подмышек. Круговые движения прямыми руками вперед 5 раз подряд, затем сделать вдох, погрузить лицо в воду – выдох, выпрямиться. Дыхательная пауза. Продолжить круговые движения прямыми руками назад и снова повторить выдох в воду с дыхательной паузой.

2. Держась руками за поручень бассейна, лечь в воду на живот. Диафрагмальное дыхание. Для поддержания горизонтального положения в воде можно имитировать движения ногами, как при плавании стилем *кроль*.

3. Стоя в воде. Сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой под воду, обхватить руками колени, прижать подбородок к груди и всплыть на поверхность воды («поплавок»), задержка дыхания. После этого сделать выдох в воду через полусомкнутые губы.

4. Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием бедер в воде. Дыхание под счет: 1–2 – вдох, 3–4–5 – выдох, 6–7–8 – пауза.

5. Дыхательные упражнения при ходьбе: на 1 шаг – вдох, на 2 шага – выдох; затем на 2 шага – вдох, на 4 шага – выдох.

6. Стоя в воде, лучше у стенки бассейна. Выдохи в воду: сделать вдох, присесть и медленно выдыхать воздух через полу сомкнутые губы под водой.

7. Скольжение с работой ног кролем на груди. Голова опущена в воду, медленный выдох в воду через полусомкнутые губы.

8. Сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой в воду. Наклонившись вперед, всплыть на поверхность воды, голова остается опущенной в воду, руки и ноги «висят» свободно («медуза»). Продолжая задержку дыхания, считать до 7, выдох в воду.

9. Стоя в воде в мелкой части бассейна. Выпрыгивания из воды, дыхание произвольное.

10. Присесть так, чтобы над водой оставалась только верхняя часть лица и одновременно сделать глубокий выдох, чтобы на поверхности образовались пузыри. Игра-соревнование «У кого больше пузырей».

11. Стоя спиной к бортику бассейна, перед грудью мяч. Выполняя максимально быстрые и короткие вдохи и выдохи, дуть на мяч так, чтобы он передвигался по воде. Игра-соревнование «Кто быстрее доведет свой мяч до другого берега».

#### ***При заболеваниях сердечно-сосудистой системы.***

**Общие указания.** Упражнения в воде необходимо проводить в медленном темпе, давать облегченную, но разностороннюю нагрузку, применять дыхательные и специальные упражнения: а) на расслабление, б) тренирующие вестибулярный аппарат, в) на внимание, г) активизирующие мозговое кровообращение. Исключить сложные упражнения, статические напряжения, резкие подскоки и глубокие наклоны.

1. Войти в воду так, чтобы она покрывала плечи, адаптация к воде, подсчет пульса.

2. В течение 1 мин ходьба, высоко поднимая колени, выполняя на 2 шага глубокий вдох, на 4 шага – медленный полный выдох.

3. Наклонясь вперед, медленно и сильно дуть на воду, чтобы образовалась ямка.

4. Не напрягаясь, не задерживая дыхания, выполнять повороты туловища в стороны, при этом руки расслаблены, следуют в воде за туловищем.

5. Медленно прогнуться назад, соединить лопатки – вдох, вернуться в исходное положение – выдох в воду.

6. Оттолкнувшись от дна, проплыть на груди 10–15 м при помощи одних ног, не напрягаясь. Дыхание произвольное.

7. Выполнить движения руками в воде, имитируя бокс. Дыхание не задерживать.

8. Не напрягаясь, проплыть 10–15 м на груди с движениями одними руками с доской между ногами. Дыхание произвольное, без задержки.

9. Лежание на груди и на спине, руки в стороны, ноги врозь, расслабление, отдых.

10. Дыхание, как при плавании, – короткий, энергичный вдох и продолжительный выдох в воду.

11. Равномерное дыхание, как при гребле. При занесении рук над водой – вдох, при проводке – выдох.

12. Стоя в полуприседе, руки на коленях. Руки в стороны – вдох; нажимая ладонями на нижние ребра, и, наклоняясь вперед, – удлиненный выдох в воду.

13. Скольжение на груди с задержкой дыхания.

14. Скольжение на груди с удлиненным выдохом в воду.

15. Скольжение на спине, расслабление.

### ***При заболеваниях опорно-двигательного аппарата.***

**Общие указания.** Специальные корригирующие упражнения назначаются с учетом формы спины в сагиттальной плоскости. При плоской спине плавание на ней не рекомендуется, при кифозе же, напротив, следует плавать на спине как можно больше. При лордозе грудного отдела рекомендуется делать гребок руками уже обычного или плавать баттерфляем в полгребка. Если ярко выражен лордоз поясничного отдела позвоночника, под живот следует подкладывать пенопластовую доску.

#### *При круглой спине (кифозе):*

1) Свободная ходьба по дну бассейна с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе.

2) Рывки руками в стороны.

3) Стоя спиной к лестнице бассейна, руками взяться за рейку на уровне пояса. Наклоны вперед с прогибанием в грудном отделе.

4) Стоя, ладони на затылок. Медленное выпрямление рук вверх.

5) Лежание на спине, руки и ноги в стороны («звездочка»), прогнуться в грудном отделе позвоночника.

6) Скольжение на спине.

7) Скольжение на спине с пенопластовой доской под головой. Руки, держащие доску, согнуты, локти разведены в стороны.

8) Плавание на спине при помощи движений ногами кролем.

9) Плавание на спине при помощи движений ногами, пенопластовая доска в вытянутых руках за головой.

10) Плавание на спине в полной координации.

#### *При плоской спине:*

При плоской спине уменьшен угол таза, поэтому необходимо укрепить мышцы спины и передней поверхности бедер.

1) Лежа на животе, держась руками за бортик. Сведение и разведение прямых ног в стороны.

2) Держась за рейку лестницы бассейна, присесть на корточки, встать на одной ноге, другую держать выпрямленной.

3) Стоя спиной к бортику и держась двумя руками за опору. Поднимание прямых ног с отягощением.

4) Бросание (толкание) от груди мяча.

5) Лежание на воде в группировке («поплавок»).

#### *При сколиозе:*

1) Ходьба с правильной осанкой по дну бассейна.

2) Ходьба с высоко поднятыми руками.

3) Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки.

4) Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движения боксера.

- 5) Скольжение на груди и на спине.
- 6) Работа ног кролем на груди и на спине, руки прижаты к туловищу.
- 7) Лежание на груди и спине, расслабление и отдых.
- 8) Скольжение на груди и на спине в позе коррекции.
- 9) Исходное положение – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Со стороны выпуклости искривления рука работает брассом, со стороны вогнутости – вытянута вперед. Ноги работают кролем.

10) Исходное положение – лежа на груди, руки в позе коррекции. Ноги работают кролем.

*При плоскостопии:*

- 1) Ходьба на носках по дну бассейна, не сгибая ног, руки на поясе, туловище прямо.
- 2) Ходьба с выраженным перекатом с пятки на пальцы.
- 3) Ходьба на наружной стороне стопы вперед и назад.
- 4) Ходьба на пятках с приподнятыми пальцами вперед-вверх.
- 5) «Гусеница»: сгибая пальцы и стопу, двигаться вперед или назад.
- 6) Стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки.
- 7) Стоя на наружных сводах стоп, полуприсед.
- 8) Стоя на носках, развернуть пятки наружу. Вернуться в исходное положение.
- 9) Захватывание пальцами ног мелких предметов, лежащих на дне бассейна.
- 10) Лежа на груди, работа ног кролем, в вытянутых вперед руках доска.
- 11) То же упражнение, но без доски.
- 12) Лежа на груди, плавание кролем на ногах в ластах.
- 13) Плавание кролем на груди и спине в полной координации.
- 14) То же упражнение, но в ластах.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов в теме</b>
	<b>Плавание, занятия в спортивном зале</b>	<b>68</b>
1	Правила поведения и техника безопасности, во время занятий в спортивном зале. Строевые упражнения: повороты, перестроения. Ходьба на месте: с высоким подниманием бедра. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения с предметом.	1
2	Ознакомить с организацией занятий по плаванию и основными правилами поведения в бассейне; напомнить строевые приёмы и команды; проверить плавательную подготовленность детей	1
3	Ходьба на месте, в движении, медленный бег, с чередованием на ходьбу. Общеразвивающие упражнения с предметом (обручем). Подвижные игры.	1
4	Ознакомить с мерами безопасности на воде; Упражнения на суше. Повторить простейшие упражнения для освоения в воде; Повторить движение ног у бортика способом кроль; скольжение с плавательной доской.	1
5	Теория ЗОЖ, как правильно проверить ЧСС. Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнение с мячом. Подвижные игры.	1
6	Упражнения на суше. Повторить простейшие упражнения для освоения в воде; Повторить движение ног у бортика способом кроль; Повторить скольжение с плавательной доской на груди, спине.	1
7	Ходьба на месте, в движении; медленный бег, с чередованием на ходьбу. Общеразвивающие упражнения на осанку. Научить; низкому и высокому старту. Подвижные игры.	1
8	Упражнения на суше. Повторить движение ног у бортика способом кроль. Повторить скольжение с плавательной доской на груди, спине.	1
9	Ходьба на месте, в движении; медленный бег, с чередованием на ходьбу. Общеразвивающие упражнения на осанку. Научить: низкому и высокому старту. Подвижные игры.	1
10	Упражнения на суше. Закрепить движения ногами кролем лёжа на гимнастической скамейке; закрепить плавание ногами кролем на груди и на спине с помощью плавательной доски.	1
11	Ходьба на месте, в движении; медленный бег, с чередованием на ходьбу. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры с предметами.	1
12	Упражнения на суше; закрепить плавание ногами кролем на груди и на спине с помощью плавательной доски. Разучить спад сидя на бортике, ногами вниз. Упражнение на задержку дыхания.	1
13	Ходьба на месте, медленный бег с чередованием на ходьбу. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры с предметами (мячом).	1
14	Упражнения на суше: закрепить плавание кролем на груди и на спине с помощью плавательной доски. Разучить спад сидя на бортике, ногами вниз. Упражнение на задержку дыхания.	1

15	Ходьба на месте, медленный бег с чередованием на ходьбу. Общеразвивающие упражнения с учетом состояния здоровья. Подвижные игры с предметами.	1
16	Упражнения на суше. Закрепить сочетание работы ног кролем на груди и выдоха в воду с помощью плавательной доски: плавание на спине и дыхание; Упражнение на задержку дыхания.	1
17	Ходьба на месте, медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения из ЛФК с учетом состояния здоровья. Упражнения с обручами. Подвижные игры.	1
18	Упражнения на суше. Контроль: плавание ногами кролем на груди с плавательной доской и выдохом в воду на счёт 5. Игры с предметами на задержку дыхания.	1
19	Ходьба на месте, в движении медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Совершенствовать броски малого мяча на точность. Подвижные игры.	1
20	Упражнения на суше. Закрепить работу ног кролем на груди с выдохом на счёт 5; плавание на спине с работой ног кролем с разным положением плавательной доски; спад с тумбочки вниз ногами; совершенствуем «вдох – выдох через носоглотку»;	1
21	Ходьба на месте, в движении медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения у гимнастической стенки. Совершенствовать броски малого мяча в цель. Подвижные игры.	1
22	Упражнения на суше. Закрепить работу ног кролем на груди с выдохом на счёт 5; плавание на спине с работой ног кролем с разным положением плавательной доски; спад с тумбочки вниз ногами; совершенствуем «вдох – выдох через носоглотку»;	1
23	Ходьба на месте, в движении медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнение с гимнастическим набивным мячом. Подвижные игры с предметами.	1
24	Упражнения на суше. Закрепить работу ног на груди и на спине с помощью плавательной доски и разным положением рук; спад вниз ногами сидя на корточках на тумбочке; повторить дыхание с расслаблением и задержкой дыхания.	1
25	Упражнения на суше. Повторить скольжение с работой ног на груди и на спине с помощью плавательной доской и разным положением рук способом «кроль»; закрепить спад вниз ногами сидя на корточках на тумбочке; повторить дыхание с расслаблением.	1
26	Ходьба на месте, медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения из ЛФК с учетом состояния здоровья. Подвижные игры.	1
27	Упражнения на суше. Повторить скольжение с работой ног на груди и на спине с помощью плавательной доской и разным положением рук способом «кроль»; спад вниз головой сидя на корточках на тумбочке; дыхание с расслаблением.	1
28	Ходьба на месте, медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры с предметами.	1
29	Упражнения на суше. Повторить скольжение с плавательной доской; на груди и на спине способом «кроль» и разным положением рук способом: спад вниз головой сидя на корточках на	1



	тумбочке.	
30	Ходьба на месте, медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения из ЛФК с учетом состояния здоровья. Броски в цель малым мячом. Подвижные игры.	1
31	Упражнения на суше. Повторить скольжение с плавательной доской; на груди и на спине способом «кроль» и разным положением рук; закрепить спад с тумбочки, сидя на корточках вниз головой.	1
32	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения на осанку с гимнастической палкой. Подвижные игры с предметами.	1
33	Упражнения на суше. Повторить скольжение с плавательной доской; на груди и на спине способом «кроль» и разным положением рук. Научить спад с бортика, сидя на корточках вниз головой.	1
34	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения на осанку ЛФК. Упражнения в группировке, перекаты. Подвижные игры с предметами.	1
35	Упражнения на суше. Повторить скольжение с плавательной доской; на груди и на спине, способом «кроль» и разным положением рук, закрепляем спад с тумбочки, сидя на корточках вниз головой.	1
36	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Подвижные игры с предметами.	1
37	Упражнения на суше. Повторить скольжение с плавательной доской. Совершенствуем работу ног, рук кролем на груди, спине; игры: «кто дальше», «кто быстрее».	1
38	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Подвижные игры с предметами.	1
39	Упражнение на суше Совершенствуем работу ног, рук кролем на груди, спине с предметом и без, координируя с дыханием; разучиваем элементы движения ног способом брасс; игры: «кто дальше», «кто быстрее».	1
40	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Подвижные игры с предметами.	1
41	Упражнение на суше Совершенствуем работу ног, рук кролем на груди, спине с предметом и без, координируя с дыханием; разучиваем элементы движения ног способом брасс; игры: «кто дальше», «кто быстрее».	1
42	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Подвижные игры с предметами.	1
43	Упражнение на суше; кроль на груди и на спине и плавание в полной координации с повторением 2-3 раза; разучивание спада вниз головой стоя на тумбочке.	1
44	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры с предметами.	1

45	Упражнение на суше; кроль на груди и на спине и плавание в полной координации с повторением 2-3 раза; разучивание спада вниз головой стоя на тумбочке.	1
46	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Подвижные игры с предметами.	1
47	Упражнение на суше. Плавание кролем на груди и на спине и плавание в полной координации с повторением 2-3 раза; разучивание спада вниз головой стоя на тумбочке.	1
48	Ходьба на месте: медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Подвижные игры с предметами.	1
49	Упражнение на суше; проплыть 25метров кролем на груди (или на спине) из низкого старта на время.	1
50	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Подвижные игры с предметами.	1
51	Упражнение на суше Плавание кролем на груди и на спине и ногами брасс в координации с дыханием; задержка дыхания на счёт 20; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда».	1
52	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Подвижные игры с предметами.	1
53	Упражнение на суше. Плавание кролем на груди и на спине и ногами брасс в координации с дыханием; задержка дыхания на счёт 20; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда».	1
54	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Подвижные игры с предметами.	1
55	Упражнение на суше. Повторить скольжение с плавательной доской. Плавание кролем на груди и на спине, ногами брасс в координации с дыханием; задержка дыхания на счёт 20; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда».	1
56	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Подвижные игры с предметами.	1
57	Упражнение на суше. Повторить скольжение с плавательной доской Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...».	1
58	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Подвижные игры с предметами.	1
59	Упражнение на суше. Повторить скольжение с плавательной доской Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...».	1
60	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Подвижные игры с предметами.	1
61	Упражнение на суше. Повторить скольжение с плавательной доской Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом.	1

62	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Подвижные игры с предметами.	1
63	Упражнение на суше. Повторить скольжение с плавательной доской Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом.	1
64	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Подвижные игры с предметами.	1
65	Проплывание дистанции 25 м избранным стилем, игры на воде «Мы ребята молодцы – настоящие пловцы».	1
66	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Подвижные игры с предметами.	1
67	Упражнение на суше. Повторить скольжение с плавательной доской Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом.	1
68	Ходьба на месте; медленный бег с чередованием на ходьбу. Упражнения с гимнастическим обручем. Подвижные игры с предметами.	1

