

Комитет образования администрации города Тамбова  
Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №6»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №6 от 02.06.2025

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО  
«Спортивная школа №6»  
А.П. Николаев  
«03» июня 2025 г.



Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности для детей с ограниченными  
возможностями здоровья  
«Плавание для лиц с ОВЗ»

Возраст учащихся: 7-17 лет  
Срок обучения: 3 года

Рецензенты:  
Калинин Р.Ю., президент  
РОО «Спортивная федерация  
плавания Тамбовской области»  
Ечевская О.В., руководитель  
физического воспитания,  
преподаватель  
ТОГАОУ СПО «Педагогический  
колледж г.Тамбова»

Авторы составители:  
Безрукова О.П., заместитель  
директора по учебно-воспитательной  
работе МАУ ДО «Спортивная школа  
№6»  
Евдокимова В.В., тренер-  
преподаватель МАУ ДО «Спортивная  
школа №6»

Тамбов, 2025 г.

## Оглавление

Информационная карта	3
Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	12
1.3. Содержание программы	13
1.3.1. Учебный план программы	14
1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения	16
1.3.3. Содержание учебного плана второго года обучения	32
1.3.4. Содержание учебного плана третьего года обучения	40
1.4. Планируемые результаты	49
Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»	51
2.1. Календарный учебный график	51
2.2. Условия реализации программы	51
2.3. Формы аттестации	53
2.4. Оценочные материалы	54
2.5. Воспитательный потенциал программы	57
2.6. Методические материалы	59
2.7. Список литературы	62
Приложения	65

## Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №6»
<b>2. Полное название программы</b>	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ «Плавание для лиц с ОВЗ»
<b>3. Сведения об авторах</b> <b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Безрукова Ольга Петровна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе Евдокимова Валентина Владимировна, тренер-преподаватель
<b>4. Сведения о программе</b> <b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023 г.)</p> <p>Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (ред. От 01.07.2025 г.);</p> <p>Указ Президента РФ от 09.11.2022 №809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;</p> <p>Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)</p> <p>Приказ управления образования и науки Тамбовской области от 27.09.2021 №2582 «Об утверждении региональной программы развития воспитания в Тамбовской области на период до 2025 года»;</p> <p>Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 г. ЗАБ-254/06 «О направлении информации» (методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе интеграции</p>

	<p>с учебными предметами «труд (технология), «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";</p> <p>При разработке Программы также учтены методические рекомендации для учреждений адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912);</p> <p>Устав МАУ ДО «Спортивная школа №6».</p>
<b>4.2 Область применения</b>	дополнительное образование
<b>4.3 Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.4 Уровень освоения программы</b>	базовый
<b>4.4 Вид программы</b>	общеобразовательная
<b>4.5 Форма обучения</b>	очная
<b>4.6 Возраст учащихся по программе</b>	7-17 лет
<b>4.7 Продолжительность обучения</b>	3 года

## Блок № 1. «Комплекс основных характеристик образования»

### 1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья «Плавание для лиц с ОВЗ» основана на сложившейся традиционной школе обучения плаванию и составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Плавание – один из немногих видов спорта, гармонически развивающих все группы мышц, доступен человеку с раннего детства и до глубокой старости – один из важнейших этапов комплексного лечения. Занятия плаванием способствуют формированию у детей с ограниченными возможностями здоровья устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, к здоровому образу жизни, укреплению здоровья и закаливанию, достижению спортивных результатов, комплексной реабилитации и социализации.

Адаптивное плавание - обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья, совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности, позволяющие в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции; это физкультурно-спортивная водная дисциплина, для которой разработаны специальные соревновательные программы и нормативы, учитывающие особенности и возможности лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивный.

**Уровень освоения:** базовый.

Учитывая тот факт, что освоение адаптивной дополнительной образовательной программы (АДОП) различных направленностей не требует от ребенка с ОВЗ инвалидностью академической успешности, дети, включаясь в систему дополнительного образования, могут стать успешными в выбранном направлении, быть равными среди сверстников, а возможно и реализоваться в деятельности, не связанной с учебой.

Данная программа создает условия, обеспечивающие физическое развитие и коррекцию вторичных нарушений детей, имеющих отклонения в развитии, с учетом их возможностей и мотиваций, в полной мере реализуя право ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме (в соответствии с «Международной классификацией функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья детей и подростков: МКФ-ДП»):

- дети с нарушением слуха - II категория (слабослышащие, позднооглохшие);
- дети с нарушением зрения – III-IV категории (слабовидящие);
- дети с нарушениями речи - V категория (логопаты);
- дети с нарушением опорно-двигательного аппарата - VI категория;
- дети с задержкой психического развития - VII категория;

- дети с нарушениями поведения и общения- VIII категория.

В детском и подростковом возрастах нарушения могут также принимать форму задержки или отставания в процессе развития функций организма.

Общий определитель с негативной шкалой для обозначения величины и выраженности нарушения (в соответствии с «Международной классификацией функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья детей и подростков: МКФ-ДП»):

1. НЕТ нарушений (никаких, отсутствуют, незначительные) 0-4%
2. ЛЕГКИЕ нарушения (незначительные, слабые) 5-24%
3. УМЕРЕННЫЕ нарушения (средние, значимые) 25-49%
4. ТЯЖЕЛЫЕ нарушения (высокие, интенсивные) 50-95%
5. АБСОЛЮТНЫЕ нарушения (полные) 96-100%

**Обеспечение доступности обучения, возможности вариативного, дифференцированного освоения программы.** Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья «Плавание для лиц с ОВЗ» предназначена для лиц 2 и 3 категории величины и выраженности нарушения (легкие и умеренные), поскольку материально-техническая база учреждения не располагает возможностями для обучения (вспомогательные помещения, устройства и тренажеры для занятий и т.д.).

Паспорт доступности ОСИ (объекта социальной инфраструктуры) №27А от 15.09.2016 г. определяет потенциальные возможности для оказания образовательных услуг данным категориям лиц как ДЧ-И (доступно-частично-избирательно), поскольку основные структурно-функциональные зоны: входы-выходы в здание; пути движения внутри здания, в том числе эвакуации; зоны целевого назначения; санитарно-гигиенические помещения – имеет аналогичные показатели.

Предлагаемые управленческие решения по срокам и объемам работ, необходимых для приведения объекта социальной инфраструктуры и порядка предоставления на нем услуг в соответствии с требованиями законодательства РФ об обеспечении условий их доступности для инвалидов всего категорий без ограничения – проведение капитального ремонта всего административно-тренировочного комплекса.

С учетом особых образовательных потребностей для детей с ОВЗ создаются специальные образовательные условия: потребности в условиях, необходимых для оптимальной реализации когнитивных, энергетических и эмоционально-волевых возможностей ребенка с ОВЗ в процессе обучения.

Особые образовательные потребности у детей с ограниченными возможностями здоровья обусловлены закономерностями нарушенного развития:

- трудностями взаимодействия с окружающей средой, прежде всего, с окружающими людьми,
- нарушениями развития личности;
- меньшей скоростью приема и переработки сенсорной информации;

- меньшим объемом информации, запечатляемым и сохраняющимся в памяти;
- недостатками словесного опосредствования (например, затруднениями в формировании словесных обобщений и в номинации объектов);
- недостатками развития произвольных движений (отставание, замедленность, трудности координации);
- замедленным темпом психического развития в целом;
- повышенной утомляемостью, высокой истощаемостью.

Специальные образовательные условия, требования к содержанию и темпу педагогической работы, необходимые для всех детей с ОВЗ включают в себя:

- подготовку детей к овладению адаптированной программой путем пропедевтических занятий (т.е. формирование у них необходимых знаний)
- формирование у них познавательной мотивации и положительного отношения к занятиям;
- замедленный темп преподнесения новых знаний;
- меньший объем «порций» преподносимых знаний, а также всех инструкций и высказываний педагогов с учетом того, что объем запоминаемой информации у них меньше;
- использование наиболее эффективных методов обучения (в том числе усиление наглядности в разных ее формах, включение практической деятельности, применение на доступном уровне проблемного подхода);
- организация занятий таким образом, чтобы избегать утомления детей с ОВЗ;
- максимальное ограничение посторонней по отношению к учебному процессу стимуляции;
- контроль понимания детьми всего, особенно вербального материала;
- ситуация обучения должна строиться с учетом сенсорных возможностей ребенка, что означает оптимальное освещение рабочего места, наличие звукоусиливающей аппаратуры и т.д.

Разностороннее развитие личности как цель и задача педагогического процесса достигается в условиях комплексной реабилитации и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Актуальность программы** заключается в многогранности ее воздействия на личность учащегося, а именно: коррекцию вторичных нарушений детей с ОВЗ, укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности. Систематические занятия плаванием способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей и подростков.

В России насчитывается более 2 млн. детей с ограниченными возможностями (8% всей детской популяции), из них около 700 тыс. составляют дети-инвалиды. Наблюдается ежегодное увеличение численности данной категории граждан.

Специальное олимпийское движение в России развивается с 1990 года. Основной целью Специальной Олимпиады России является содействие средствами физической культуры и спорта успешной реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество инвалидов и лиц с ОВЗ.

**Педагогическая целесообразность** программы проявляется в использовании организационного потенциала и инфраструктуры спортивной школы в реабилитации детей с ОВЗ.

Адаптивная физическая культура, используя естественную потребность человека в движении, игре, эмоциях, общении, здоровом образе жизни, рациональном питании и закаливании, обладает высоким потенциалом воздействия на различные сферы жизнедеятельности, создает условия для самореализации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Максимальное развитие с помощью средств и методов АФК жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому подростку с ОВЗ шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их.

**Новизна** данной программы заключается в комплексном решении проблем социализации и реабилитации детей с ОВЗ средствами плавания. Программа предусматривает коррекцию и постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса средствами физической культуры и плавания.

**Отличительные особенности программы.** Физическая культура и спорт является составной частью образовательного процесса учащихся с ОВЗ. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории учащихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции детей в общество.

Программа направлена на: коррекцию основного дефекта, профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений, других немедикаментозных средств и методов. В программе предусмотрена досуговая и соревновательная деятельность в условиях интеграции и социализации детей с ОВЗ, а также работа с родителями (законными представителями).

Программа определяет содержание с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей с ОВЗ:

– направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

– объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

– учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

– учебный материал структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Учитывая особенности подготовки учащихся с ОВЗ, в программе отражены:

– построение процесса подготовки, направленной на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, развитие функциональных возможностей различных органов и систем человека;

– направленность на коррекцию основного дефекта, коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств, методов;

– профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

– обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

**Адресат программы:** дети и подростки 7-17 лет с ОВЗ, желающие заниматься плаванием имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Условия набора в учебные группы. Учебные группы комплектуются из числа детей 7-17 лет с ОВЗ, желающих заниматься плаванием и не имеющих медицинских противопоказаний.

По результатам диагностики физического развития, психологического состояния и уровня мотивации составляется индивидуальный образовательный маршрут для каждого учащегося.

#### **Возрастные особенности детей 7-17 лет с ОВЗ.**

Для каждого возрастного периода характерны определенные анатомофизиологические особенности, исходя из которых, следует решать вопросы организации режима дня, ухода, воспитания, питания, организации учебного процесса, мероприятий по профилактике заболеваний, а также методов и форм оздоровления и коррекции.

Двигательный аппарат детей 7-9 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие, - поддержание позы сидения - переносятся хуже. Аэробное энергообеспечение двигательной активности мышц у нетренированных детей 7-9-летнего возраста обеспечивает работу небольшой продолжительности. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться. В это время очень важно в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, смелость, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации, обеспечивать оптимальную физическую активность.

Наиболее интенсивно физические качества развиваются в возрастной период 10-14 лет. Развитие различных физических качеств у девочек и мальчиков происходит не одновременно. Наиболее интенсивно физические качества развиваются в возрастной период 10-14 лет.

К 10-14 летнему возрасту, в основном, завершается развитие двигательной функции. Уровень развития координационных способностей в младшем школьном возрасте достигает примерно 75% от общего прироста результатов за весь школьный период. Улучшение с возрастом результатов двигательных действий обеспечивается повышением точности сенсомоторной координации и программирования моторных актов.

В возрасте 15-17 лет резко ускоряется рост тела, появляется некоторая дискоординация движений, быстрая утомляемость, неуравновешенность, появляются новые черты характера. Длина тела увеличивается на 5–6 см в год, но у некоторых уже замедляется (а у некоторых вообще заканчивается) и явно преобладает рост в ширину. В данный возрастной период очень важно в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, смелость, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации, обеспечивать оптимальную физическую активность. При работе с подростками следует сделать упор на пробуждение интереса к физическим занятиям, к здоровому образу жизни, к формированию нравственных ценностей и развития доверия к самому себе.

#### **Условия набора учащихся**

Для обучения по Программе принимаются все желающие, имеющие ограниченные возможности здоровья и не имеющие медицинских противопоказаний без предварительного отбора.

#### **Количество учащихся**

в группе 1-го года обучения – 5-12 человек;

в группе 2-го года обучения – 5-12 человек;

в группе 3-го года обучения – 5-12 человек.

Группы формируются из учащихся с ОВЗ, склонных к занятиям физической культурой, с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок реализации 3 года. Количество учебных недель – 36.

**Объем программы** – 432 часа (144 часа в год).

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу (45 минут) или по 2 часа (90 минут) с 10-минутным перерывом.

Основной формой занятия является учебно-тренировочное занятие.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий.** Периодичность занятий – 4 учебных занятия в неделю. Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** коррекция недостатков психофизического развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий плаванием.

### **Задачи программы:**

- *личностные:*
  - формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
  - развитие эмоционально-волевой сферы;
  - воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой.
- *метапредметные:*
  - развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
  - усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной деятельности.
- *образовательные:*
  - способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения способов плавания;
  - способствовать развитию у учащихся с ограниченными возможностями здоровья двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
  - способствовать приобретению учащимися знаний и представлений о здоровом образе жизни.

## **1.3. Содержание программы**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных модуля: «Знания о физической культуре» (информационный

компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Каждый из этих модулей имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания программы «Плавание для лиц с ОВЗ».

Каждый из данных модулей имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания программы.

*Модуль «Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя сведения о физической культуре, ее значении для укрепления здоровья и физического развития граждан, об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

*Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в учебную деятельность. Данный модуль реализуют 3 раздела: общая и специальная физическая подготовка, адаптивная физическая реабилитация; избранный вид спорта – плавание и технико-тактическая и психологическая подготовка.

*Модуль «Физическое совершенствование»* ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся в процессе самостоятельной работы. Этот модуль включает в себя также и оценку знаний, умений и навыков учащихся.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым модулям, и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### 1.3.1. Учебный план

Название модуля, раздела, темы	Первый год обучения (кол-во часов)			Второй год обучения (кол-во часов)			Третий год обучения (кол-во часов)			Форма аттестации/ контроля
	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
<b>Модуль «Знания о физической культуре»</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>		собеседование
Тема 1. История развития физической культуры и спорта	1	1		1	1		1	1		собеседование
Тема 2. Развитие Олимпийского движения	1	1		1	1		1	1		составление лэпбука
Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		1	1		1	1		собеседование
<b>Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>		собеседование
Тема 1. Состояние и развитие плавания в России	1	1		1	1		1	1		собеседование
Тема 2. Правила соревнований по плаванию	1	1		1	1		1	1		собеседование
Тема 3. Антидопинговые мероприятия	1	1		1	1		1	1		составление лэпбука
<b>Раздел 3.«Физическая культура человека»</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>		собеседование
Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		1	1		1	1		собеседование
Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		1	1		1	1		собеседование
Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		1	1		1	1		собеседование
Тема 4. Профилактика заболеваемости и	1	1		1	1		1	1		собеседование

травматизма в спорте										
<b>Модуль «Способы двигательной деятельности»</b>	<b>94</b>		<b>94</b>	<b>94</b>		<b>94</b>	<b>94</b>		<b>94</b>	
<b>Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация.</b>	<b>64</b>		<b>64</b>	<b>64</b>		<b>64</b>	<b>64</b>		<b>64</b>	тестирование
Тема 1. Общая физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация	32		32	32		32	32		32	тестирование
Тема 2. Специальная физическая подготовка	32		32	32		32	32		32	тестирование
<b>Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
Тема 1. Основы техники и тактики плавания	26		26	26		26	26		26	тестирование
Тема 2. Участие в соревнованиях	2		2	2		2	2		2	оценка результатов участия
Тема 3. Медицинский контроль	2		2	2		2	2		2	тестирование
<b>Раздел 2. Техничко-тактическая и психологическая подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	тестирование
<b>Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	тестирование
<b>Модуль «Физическое совершенствование»</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	тестирование
Раздел 1. Промежуточная аттестация	2		2	2		2	2		2	тестирование
Раздел 2. Самостоятельная работа	8		8	8		8	8		8	тестирование, составление лэпбука
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

## **1.3.2. Содержание учебного плана**

### **Первый год обучения**

#### **Модуль «Знания о физической культуре»**

**Раздел 1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

##### **Тема 1. История развития физической культуры и спорта.**

**Теория:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков. История развития физической культуры и спорта. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

##### **Тема 2. Развитие Олимпийского движения.**

История развития Олимпийского движения. Возникновение Олимпийских игр. Историческое происхождение древних Олимпийских игр: мифы и легенды. Современные Олимпийские игры.

##### **Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

#### **Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия.**

##### **Тема 1. Состояние и развитие плавания в России.**

**Теория:** История развития плавания в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий плаванием и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

##### **Тема 2. Правила соревнований по плаванию.**

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию.

##### **Тема 3. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.**

**Теория:** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной

площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

### **Раздел 3. Физическая культура человека**

#### **Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

**Теория:** Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

#### **Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**Теория:** Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

#### **Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

**Теория:** Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

## **Модуль «Способы двигательной деятельности»**

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Адаптивная физическая реабилитация. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **Тема 1. Общая физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация.**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

На первых этапах обучения, когда новичок не может ещё проплыть определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

В целях повышения уровня физического развития занимающихся используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (сидя, стоя в наклоне, лежа на спине, животе). Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

### **Адаптивная физическая реабилитация.**

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики).

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, в приседе, наклоны; с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений,

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки по разметкам.

### Коррекционно-развивающие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (гимнастическая палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа); глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу, ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног в длину, толчком одной с приземлением на две.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 3-5 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на

коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания — разгибания, поднимания — опускания разведения — сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе;

поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

Упражнения для развития общих физических качеств.

*Силовые.* Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-2 кг).

*Скоростные.* Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

*Координационные.* Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

## **Тема 2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

### Специальные физические упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей

Во время выполнения упражнений в парах партнеры располагаются друг от друга на расстоянии 6 – 10 м при бросках мяча из положения стоя или 3 – 4 м – при бросках из положения лежа, сидя, стоя на коленях. Выполняя бросок мяча руки, спортсмен не должен сдвигаться с места. Во всех упражнениях нужно добиваться активных и ритмичных движений туловищем, следить за расслаблением мышц. Упражнения дозируются по количеству бросков (пример задания: выполнить по 20 бросков) или по времени (пример задания: выполнять броски в течение 1 мин). В обоих случаях рекомендуется периодически

использовать соревновательный метод (примеры заданий: чья пара быстрее выполнит 40 бросков; чья пара сделает большее количество бросков в течение 30 с).

1. И.п. – стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

2. И.п. – то же, что в предыдущем упр. Бросок мяча двумя руками от груди.

3. И.п. – стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.

4. И.п. – стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.

5. И.п. – стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади. Бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища.

6. И.п. – стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч вверху в вытянутых руках. Бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища.

7. И.п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках. Передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).

### **Раздел 3. Избранный вид спорта: плавание**

Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для спортивно-оздоровительных групп отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, коррекция вторичных отклонений.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп:

- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
- погружения в воду с головой,
- подныривания и открывания глаз в воде;
- всплывания и лежания на воде; выдохи в воду;
- скольжения.

Упражнения для освоения с водой служат основным учебным материалом на первых занятиях плаванием, а также для проведения игр и развлечений на воде.

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании, тренируют умение занимающихся напрягать мышцы туловища и вытягиваться вперед, увеличивая длину скольжения.

Одним из средств освоения с водой служат также прыжки в воду (глубина воды доходит до уровня пояса или груди занимающихся). Прыжки воспитывают у занимающихся смелость и уверенность, вносят оживление в занятия плаванием.

На занятиях по технической подготовке учащихся спортивно-оздоровительных групп изучается способ плавания кроль на груди. Эти занятия способствуют формированию правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движения ногами,
- 4) движения руками,
- 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны

2) изучение движения в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна или дно, движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или пояс в воде.

3) изучение движения в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну бассейна.

4) изучение движения в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Техника кроля на груди предъявляет повышенные требования к подвижности в плечевых и голеностопных суставах (подошвенное сгибание), а также к силовым качествам мышц плечевого пояса, участвующих в гребковых движениях.

#### Упражнения для освоения с водой

1. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.

2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
5. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
6. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
7. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
8. То же вперед спиной.
9. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
10. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
11. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды.

#### Упражнения на погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
4. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
5. Подныривание под разграничительную дорожку, доску при передвижении по дну бассейна.
6. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна
7. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку, брошенную на дно бассейна.
8. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
9. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

#### Упражнения на всплывание и лежание на воде

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Упражнения для освоения выдохов в воду

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

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

4. То же, опустив лицо в воду.

5. То же, погрузившись в воду с головой.

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

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

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

9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево (направо).

10. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево (направо).

### Упражнения для освоения скольжения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед, в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

### Упражнения для изучения техники кроля на груди

#### Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И. п. – лежа на груди поперек скамейки с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И. п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И. п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке.

10. Плавание при помощи движений ногами с различным положением рук: а) прямые руки вперед; б) одна рука вперед, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Методические указания. В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

#### Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука опирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

3. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

4. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

5. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

6. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три - три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Методические указания. В упражнениях 1-2: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 2 гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 3-6: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад.

### Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

## **Раздел 2. Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

### *Техничко-тактическая подготовка*

Техничко-тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задаётся методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).

### *Психологическая подготовка*

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, развитие эмоционально-волевой сферы.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в

соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

### **Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры**

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

*Гимнастика.* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, «полушпагат» и «шпагат».

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 20м, 30 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

### **Посещение спортивных соревнований, совместных досуговых и спортивных мероприятий, возможности инклюзивной системы обучения**

1. Посещение спортивных соревнований, проходящих на базе бассейнов
2. Участие в веселых стартах и эстафетах на воде и на суше совместно со здоровыми сверстниками.
3. Участие в тренировочных занятиях со здоровыми сверстниками.
4. Участие учащихся тренировочных групп в совместных тренировках с группой ОВЗ.

### **Модуль «Физическое совершенствование»**

#### **Раздел 2. Самостоятельная работа**

Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, гребля, езда на велосипеде и т.д.

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Упражнения на гибкость, расслабление, координацию.

### **1.3.3. Содержание учебного плана**

#### **Второй год обучения**

#### **Модуль «Знания о физической культуре»**

#### **Раздел 1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

##### **Тема 1. История развития физической культуры и спорта.**

**Теория:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков. История развития физической культуры и спорта. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

##### **Тема 2. Развитие Олимпийского движения.**

История развития Олимпийского движения. Возникновение Олимпийских игр. Историческое происхождение древних Олимпийских игр: мифы и легенды. Современные Олимпийские игры.

##### **Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

#### **Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия.**

##### **Тема 1. Состояние и развитие плавания в России.**

**Теория:** История развития плавания в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий плаванием и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

##### **Тема 2. Правила соревнований по плаванию.**

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию.

##### **Тема 3. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.**

**Теория:** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной

площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

### **Раздел 3. Физическая культура человека**

#### **Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

**Теория:** Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

#### **Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**Теория:** Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

#### **Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

**Теория:** Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

## **Модуль «Способы двигательной деятельности»**

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Адаптивная физическая реабилитация**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

На первых этапах обучения, когда новичок не может ещё проплыть определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

В целях повышения уровня физического развития занимающихся используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (сидя, стоя в наклоне, лежа на спине, животе). Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

Кроме упражнений для разных мышечных групп, применяемых на первом году обучения, на втором году обучения добавляются следующие упражнения:

Одиночные упражнения без предметов для мышц туловища.

Одиночные упражнения без предметов для мышц туловища рекомендуется выполнять на гимнастических матах или (при занятиях в теплое время года на открытом воздухе) на траве. Эта группа упражнений помогает создать как бы основу подготовленности для овладения любыми другими силовыми упражнениями. Помимо своей основной задачи – укрепления мышц туловища и развития способности владеть ими – упражнения неплохо разогревают массивные группы мышц, повышая их эластичность и подготавливая мышечно-связочный аппарат спортсмена к упражнениям на гибкость.

Общеразвивающие упражнения в упорах и висах.

1. И.п. – упор присев. Толчком ног перейти в упор лежа, ноги врозь, прогнуться; толчком ног вернуться в и.п.

2. И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.

3. И.п. – упор лежа сзади. Мах прямой ногой вперед-вверх; то же – другой ногой.

4. И.п. – упор лежа сзади, ноги на гимнастической скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.

5. И.п. – упор лежа, руки на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук.

6. Упр. 7, но из и.п. – упор лежа сзади.

7. И.п. – упор лежа. Передвижение на руках по кругу (стопы остаются в центре круга).

8. И.п. – упор лежа, ноги врозь. Передвижение на руках, партнер поддерживает ноги упражняющегося («тачка»).

9. И.п. – упор лежа сзади с согнутыми в коленных суставах ногами. Передвижение вперед и назад.

10. И.п. – упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.

11. И.п. – вис на гимнастической стенке спиной к ней. Поднимание ног до прямого угла.

Упражнения для развития общих физических качеств

*Силовые.* Подтягивание на перекладине (мальчики), в вися лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (2 кг), набивным мячом (2-3 кг).

*Скоростные.* Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 50 см, прыжки на

скакалке.

*Координационные.* Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

### **Специальные физические упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей**

Во время выполнения упражнений в парах партнеры располагаются друг от друга на расстоянии 6 – 10 м при бросках мяча из положения стоя или 3 – 4 м – при бросках из положения лежа, сидя, стоя на коленях. Выполняя бросок мяча руки, спортсмен не должен сдвигаться с места. Во всех упражнениях нужно добиваться активных и ритмичных движений туловищем, следить за расслаблением мышц. Упражнения дозируются по количеству бросков (пример задания: выполнить по 20 бросков) или по времени (пример задания: выполнять броски в течение 1 мин). В обоих случаях рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (примеры заданий: чья пара быстрее выполнит 40 бросков; чья пара сделает большее количество бросков в течение 30 с).

1. И.п. – стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

2. И.п. – то же, что в предыдущем упр. Бросок мяча двумя руками от груди.

3. И.п. – стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.

4. И.п. – стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.

5. И.п. – стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади. Бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища.

6. И.п. – стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч сверху в вытянутых руках. Бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища.

7. И.п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках. Передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).

8. И.п. – сидя ноги врозь лицом к партнеру, мяч сверху в вытянутых руках. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

9. И.п. – лежа на спине ногами к партнеру, мяч в вытянутых руках и касается пола. Бросок мяча прямыми руками вперед одновременно с переходом в сед.

## **Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание**

Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для спортивно-оздоровительных групп отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Тренировочные занятия по технической подготовке включают в себя упражнения для изучения и совершенствования техники плавания кролем на спине.

### **Упражнения для изучения техники кроля на спине**

#### **Упражнения для изучения движений ногами**

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Методические указания. Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в оде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

#### **Упражнения для изучения движений руками**

1. И.п. – стоя, одна рука сверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

5. То же, при помощи попеременных движений руками.

6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

11. Методические указания. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения.

#### Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И.п. – лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

## **Раздел 2. Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

### *Техничко-тактическая подготовка*

Техничко-тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное

использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задаётся методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

#### *Психологическая подготовка*

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

### **Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры**

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими

видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

*Гимнастика.* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 20 м, 30 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

### **Посещение спортивных соревнований, совместных досуговых и спортивных мероприятий, возможности инклюзивной системы обучения**

1. Посещение спортивных соревнований, проходящих на базе бассейнов.
2. Участие в веселых стартах и эстафетах на воде и на суше совместно со здоровыми сверстниками.
3. Участие в тренировочных занятиях со здоровыми сверстниками.
4. Участие учащихся тренировочных групп в совместных тренировках с группой детей с ОВЗ.

### **Модуль «Физическое совершенствование»**

#### **Раздел 2. Самостоятельная работа**

Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, гребля, езда на велосипеде и т.д.

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Упражнения на гибкость, расслабление, координацию.

### **1.3.4. Содержание учебного плана Третий год обучения**

#### **Модуль «Знания о физической культуре»**

**Раздел 1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

##### **Тема 1. История развития физической культуры и спорта.**

**Теория:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. История развития физической культуры и спорта. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

##### **Тема 2. Развитие Олимпийского движения.**

История развития Олимпийского движения. Возникновение Олимпийских игр. Историческое происхождение древних Олимпийских игр: мифы и легенды. Современные Олимпийские игры.

##### **Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

#### **Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия.**

##### **Тема 1. Состояние и развитие плавания в России.**

**Теория:** История развития плавания в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий плаванием и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

##### **Тема 2. Правила соревнований по плаванию.**

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию.

##### **Тема 3. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.**

**Теория:** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

### **Раздел 3. Физическая культура человека**

#### **Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

**Теория:** Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

#### **Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**Теория:** Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

#### **Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

**Теория:** Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

### **Модуль «Способы двигательной деятельности»**

#### **Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Адаптивная физическая реабилитация.**

##### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

На первых этапах обучения, когда новичок не может ещё проплыть определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

В целях повышения уровня физического развития занимающихся используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (сидя, стоя в

наклоне, лежа на спине, животе). Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

Кроме упражнений, применяемых на первом и втором году обучения, добавляются следующие упражнения:

Общеразвивающие упражнения с партнером.

В упражнениях, выполняемых в парах, активная поддержка или сопротивление партнера помогают решению задач общей силовой подготовки. Парные упражнения применяются на занятиях как в зале, так и на местности, где возможности использования специальных снарядов и оборудования ограничены. Упражнения в парах эмоциональны, они разнообразят занятия, вносят в них элемент состязаний, но проводить их следует особенно четко и организованно. Желательно подбирать партнеров, соответствующих по полу, росту, подготовленности.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу с захватом под руки. Поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. И.п. – стоя на коленях, руки за головой (партнер прижимает колени упражняющегося к полу). Медленные наклоны назад возможно ниже.

3. И.п. – лежа на груди, руки на поясице ладонями вверх (партнер прижимает ноги упражняющегося к полу). Прогнуться, поднимая туловище вверх до отказа.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки поднять вверх. Поочередные медленные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу вплотную, взявшись за руки (руки вверх). Наклоны влево и вправо, прижимаясь лопатками и ягодицами друг к другу.

6. И.п. – лежа боком на мате, руки за головой (партнер фиксирует бедра упражняющегося). Поднимание и опускание туловища.

7. И.п. – лежа на груди, руки за головой (партнер фиксирует бедра упражняющегося). Прогнуться, поднимая плечевой пояс как можно выше, и выполнять повороты туловищем налево и направо.

8. И.п. – стоя спиной друг к другу вплотную с захватом под руки. Одновременные приседания, упираясь друг в друга «прямой спиной».

9. И.п. – приседания в том же положении, что и в упр. 13. Одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

10. И.п. – сидя лицом друг к другу, руки за головой, полусогнутые ноги одного зажаты между полусогнутыми ногами другого. Одновременные наклоны назад как можно ниже и возвращение в и.п. (вариант упражнения: наклонившись назад, повороты туловищем налево и направо).

Упражнения для развития общих физических качеств.

*Силовые.* Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (2-3 кг), набивным мячом (2-3 кг).

*Скоростные.* Бег 10, 20, 30, 60 метров; прыжки в длину и высоту с места;

прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 50 см, прыжки на скакалке.

*Координационные.* Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

### **Специальные физические упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей**

Во время выполнения упражнений в парах партнеры располагаются друг от друга на расстоянии 6 – 10 м при бросках мяча из положения стоя или 3 – 4 м – при бросках из положения лежа, сидя, стоя на коленях. Выполняя бросок мяча руки, спортсмен не должен сдвигаться с места. Во всех упражнениях нужно добиваться активных и ритмичных движений туловищем, следить за расслаблением мышц. Упражнения дозируются по количеству бросков (пример задания: выполнить по 20 бросков) или по времени (пример задания: выполнять броски в течение 1 мин). В обоих случаях рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (примеры заданий: чья пара быстрее выполнит 40 бросков; чья пара сделает большее количество бросков в течение 30 с).

1. И.п. – стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

2. И.п. – то же, что в предыдущем упр. Бросок мяча двумя руками от груди.

3. И.п. – стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.

4. И.п. – стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.

5. И.п. – стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади. Бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища.

6. И.п. – стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч вверх в вытянутых руках. Бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища.

7. И.п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках. Передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).

8. И.п. – сидя ноги врозь лицом к партнеру, мяч вверх в вытянутых руках. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

9. И.п. – лежа на спине ногами к партнеру, мяч в вытянутых руках и касается пола. Бросок мяча прямыми руками вперед одновременно с переходом в сед.

10. И.п. – стоя ноги врозь, лицом друг к другу. Первый выполняет серию бросков в строго заданные точки пространства около партнера, второй ловит мяч, не отрывая ног от пола, и возвращает его первому. Затем партнеры меняются ролями.

11. И.п. – лежа на груди, мяч в вытянутых руках спереди, партнер стоит сзади. Передача мяча вверх - назад партнеру прямыми руками одновременно с приподниманием и прогибанием туловища; партнер, приняв мяч, возвращает его упражняющемуся через сторону (по полу).

## **Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание**

Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для спортивно-оздоровительных групп отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Тренировочные занятия по технической подготовке способствуют совершенствованию техники всех способов плавания, стартов и поворотов, формируют правильный навык техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)

Занятия в бассейне в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания. На третьем году обучения, изучается выполнение стартов и поворотов.

### **Упражнения для изучения техники стартов**

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

### **Упражнения для изучения стартового прыжка с тумбочки**

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед – вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжение до всплытия, затем с гребковыми движениями, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

#### Упражнения для изучения старта из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

#### Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким – либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы

поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

#### Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед согнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

#### Упражнения для освоения прыжков в воду

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз, потеряв равновесие, упасть в воду.

4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

### **Раздел 3. Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

#### *Техничко-тактическая подготовка*

Техничко-тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задаётся методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).

#### *Психологическая подготовка*

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

#### **Раздел 4. Другие виды спорта и подвижные игры**

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

*Гимнастика.* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат».

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 20м, 30 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

#### **Посещение спортивных соревнований, совместных досуговых и спортивных мероприятий, возможности инклюзивной системы обучения**

1. Посещение спортивных соревнований, проходящих на базе бассейнов.
2. Участие в веселых стартах и эстафетах на воде и на суше совместно со здоровыми сверстниками.

3. Участие в тренировочных занятиях со здоровыми сверстниками.
4. Участие учащихся тренировочных групп в совместных тренировках с группой детей с ОВЗ.

## **Модуль «Физическое совершенствование»**

### **Раздел 2. Самостоятельная работа**

Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, гребля, езда на велосипеде и т.д.

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Упражнения на гибкость, расслабление, координацию.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Результаты освоения с учащимися с ОВЗ Программы оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Освоение учащимися Программы, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций.

Личностные результаты освоения Программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции учащегося, социально значимые ценностные установки.

Планируемые результаты изучения Программы.

##### **Личностные результаты:**

- познавательный интерес к учебному материалу, изучаемому по Программе;
  - ориентация на понимание причин успеха в деятельности;
  - способность к самооценке на основе критериев успешности деятельности;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;
  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- У учащихся будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;
- овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «плавание», «режим дня», «способы плавания», «соревнования»;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх;
- выполнять специальные упражнения гимнастики на суше;
- владеть техникой плавания кролем на груди и кроля на спине;
- проплыть без остановки дистанцию 25 метров;
- выполнять имитационные упражнения для изучения техники избранного способа плавания на суше;
- выполнять старт с тумбочки и с бортика для плавания кролем на груди;
- выполнять старт из воды для плавания кролем на спине;
- выполнять повороты в плавании кролем на груди и кролем на спине;
- выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники плавания;
- сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности;
- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных пловцов.

Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учащихся, используя качественную оценку.

## **Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы»**

### **2.1 Календарный учебный график**

Первый год обучения:

Количество учебных недель – 36, количество учебных дней – 72, объем программы - 144 часа.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая.

Второй год обучения:

Количество учебных недель – 36, количество учебных дней – 72, объем программы - 144 часа.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая.

Третий год обучения:

Количество учебных недель – 36, количество учебных дней – 72, объем программы - 144 часа.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая.

Календарный учебный график см приложение №1.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

1.	Комплект спортивных тренажёров	1
2.	Мегафон инструктора	3
3.	Секундомер для бассейна	1
4.	Сирена	1
5.	Спортивно-разделительная дорожка для бассейна	1
6.	Стойка из нержавеющей стали с указателем фальстарта	1
7.	Тренажёр Хюттеля-Мартенса	1
8.	Тренажёр для пловцов VPS	1
9.	Шест для обучения плаванию с кольцом, 3м	1
10.	Шнур с поплавками и указателем фальстарта	1
11.	Шнур с флажками поворота	1
12.	Ласты для плавания	59
13.	Лопатки для плавания	68
14.	Доска для плавания	31
15.	Колобашка	25
16.	Спортивно-разделительная дорожка для бассейна	1

17.	Секундомер для бассейна	1
18.	Скакалка	20
19.	Сирена	1
20.	Коврик «Soft Step»	2
21.	Стойка с гантелями	1

**Кадровое обеспечение программы:** педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе, должны иметь базовое среднее профессиональное или высшее образование в области адаптивной физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области адаптивной физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы., рекомендовано пройти подготовку на курсах повышения квалификации по особенностям организации обучения ребенка с конкретной нозологией.

### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, паспорту доступности ОСИ, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Бассейн, тренажерный зал и фитнес зал должны хорошо освещаться и периодически проветриваться в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Методическое и дидактическое обеспечение:** предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития; методические и технологические карты по общей и спортивной подготовке; наглядные пособия; информационный материал; игры дидактические и развивающие (в том числе и компьютерные). Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд и обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

К особенностям построения системы подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья следует отнести положения, учитывающие

следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии учащихся:

- возраст и пол;
- результат медицинского обследования и рекомендации врачей;
- степень и характер нарушений;
- состояние здоровья учащегося (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- исходный уровень физического развития;
- состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- наличие сопутствующих заболеваний;
- способность учащегося к пространственному ориентированию;
- наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;
- состояние и возможности сохранных анализаторов;
- способы восприятия учебного материала;
- состояние нервной системы (наличие эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы, гипервозбудимости и пр.).

### 2.3. Формы аттестации

**Промежуточная аттестация.** Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения учащихся являются входная диагностика (изучение уровня физической подготовленности и мотивации к спортивной деятельности) (приложение №4), и промежуточная диагностика. Аттестация обучающихся проводится с использованием разнообразных форм: педагогических и врачебных.

Педагогический контроль:

- тестирование;
- тесты-практикумы;
- самоконтроль;
- мониторинг физической подготовленности;
- контрольное занятие по каждому разделу;
- итоговое занятие в конце года.

В начале первого года обучения проводится *входной контроль*, по окончании 1–го, 2–го и 3–го годов обучения проводится *промежуточная аттестация* учащихся. Полученные результаты служат основанием для корректировки программы, прогнозирования обучения, поощрения учащихся.

**Итоговая аттестация.** Для определения результатов освоения образовательной программы проводится *итоговая аттестация учащихся*.

В зависимости от вида аттестации *формы* проведения могут быть следующие:

Для входного контроля: беседа, тестирование, практические задания.

Для промежуточной аттестации: контрольные вопросы по теоретическому материалу и практические выполнение заданий в рамках пройденного материала.

Для итоговой аттестации: итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

*Основными формами* организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

## **2.4. Оценочные материалы**

Для проведения аттестации разработаны контрольно–измерительные материалы, позволяющие измерить уровень обученности учащихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков:

- диагностика знаний в области физической культуры и спорта;
- диагностика уровня физической подготовленности;
- диагностика уровня мотивации к спортивной деятельности (приложение 4);
- диагностика уровня развития личностных качеств учащихся.

### ***Диагностика знаний в области физической культуры и спорта.***

Учащемуся предлагается 5 вопросов из модуля «Знания о физической культуре». Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

### ***Диагностика физической подготовленности***

Для определения уровня физической подготовленности учащемуся предлагается выполнить технически правильно 5 упражнений из модуля «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

### ***Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся***

Показатели	Критерии	Степень выраженности	Оценка в
------------	----------	----------------------	----------

		оцениваемого качества	баллах
<b>1. Организационно-волевые качества</b>			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени	а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень – на большую часть занятия	5-7 баллов
		в) низкий уровень – менее чем на половину занятия	менее 5 баллов
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		б) средний уровень – чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее 5 баллов
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	а) высокий уровень –ребенок постоянно Контролирует себя сам	8-10 баллов
		б) средний уровень –периодически контролирует себя сам	5-7 баллов
		в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов
<b>2. Ориентационные качества</b>			
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	а) высокий уровень – нормальная	8-10 баллов
		б) средний уровень – заниженная	5-7 баллов
		в) низкий уровень – завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в секции	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень – постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически поддерживается самим ребенком	5-7 баллов
		в) низкий уровень – продиктован ребенку извне	менее 5 баллов
<b>3. Поведенческие качества</b>			
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению)	Способность занять определенную позицию в конфликтной	а) высокий уровень –пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов

интересов (спору) в процессе взаимодействия)	ситуации	б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5-7 баллов
		в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов
2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	а) высокий уровень – инициативен в общих делах	8-10 баллов
		б) средний уровень – участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		в) низкий уровень – избегает участия в общих делах	менее 5 баллов
<b>Ключ:</b>			
70-56	высокий	уровень	
55-35	средний	уровень	
34-0	низкий	уровень	

## 2.5. Воспитательный потенциал программы

**Цель воспитательной работы:** создание условий для личностного развития обучающихся, проявляющееся: в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе таких ценностей, как семья, труд, отечество, мир, знания, культура, спорт, здоровье, человек; в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям, т.е. в развитии их социально значимых отношений; в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел. Данная цель ориентирует педагогов и тренеров-преподавателей не на обеспечение соответствия личности ребенка с ОВЗ единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий обучающего по развитию личности ребенка и усилий самого воспитанника по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели. Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- 1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
- 2) способствовать формированию у обучающихся с ОВЗ всех возрастов понимания значимости здоровья для успешной самореализации;
- 3) организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, спортивные сборы и реализовывать их воспитательный потенциал;
- 4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, развивать собственные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности по специальности «Физическая культура»;
- 5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
- 6) организовать участие обучающихся в волонтерских движениях, направленных на поддержку развития спорта и проведение спортивных мероприятий города Тамбова;
- 7) сформировать осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;
- 8) сформировать готовность обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам пропаганды занятий физической культурой и спортом, улучшения здоровьесберегающего просвещения населения;
- 9) воспитать убежденность обучающихся о выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения, в неприемлемости употребления каких-либо наркосодержащих препаратов и допинга.

## Ожидаемые результаты

Целевые приоритеты и ожидаемые результаты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

1. В воспитании детей младшего возраста 6-10 лет, таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний - знания основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

2. К ожидаемым результатам воспитания относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца; знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, свою страну; беречь и охранять природу;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду, стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;
- уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2. В воспитании детей подросткового возраста 11-14 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3. В воспитании детей юношеского возраста 15-18 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел. Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор поможет имеющийся реальный практический опыт, который обучающиеся могут приобрести в том числе и в спортивной школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества.

Ожидаем результатом становятся: опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции; опыт природоохранных дел; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице; опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных

исследований, опыт проектной деятельности; опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения; опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей; опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт; опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

### **Календарный план воспитательной работы**

См. приложение №2.

## **2.6. Методические материалы**

### **Методические условия реализации программы**

Образовательный процесс строится по трем основным видам деятельности:

- обучение детей теоретическим знаниям по виду спорта (вербальная информация, правила и условия проведения тренировок и соревнований, излагаемая педагогом на основе современных педагогических технологий);
- практическая работа учащихся (различные виды тренировок и тренировочного процесса, изучение форм и методов повышения общей физической подготовки и специальной физической подготовки и т.д.);
- самостоятельная тренировочная деятельность (изучение методической литературы по виду спорта, просмотр видеороликов и т.д.).

Модуль «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя сведения о физической культуре, ее значении для укрепления здоровья и физического развития граждан, об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в учебную деятельность. Данный модуль реализуют 3 раздела: общая и специальная физическая подготовка, адаптивная физическая реабилитация; избранный вид спорта – плавание и технико-тактическая и психологическая подготовка.

Модуль «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление

здоровья учащихся в процессе самостоятельной работы. Этот модуль включает в себя также и оценку знаний, умений и навыков учащихся.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым модулям, и представлены метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

**Формы организации учебного занятия:** тренировочное занятие, соревнование, беседа, аттестация (диагностика, тестирование), мастер-класс.

При выборе метода изложения материала учитывается индивидуальный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности.

**Методы обучения:**

*Словесные*

В основу этих методов положено слово как источник информации. Поэтому для изучения материала используется рассказ, беседа, лекция. Беседы о видах спорта и их особенностях. Инструкции, которые применяются при тренировочной и соревновательной деятельности. Правила техники безопасности при проведении тренировок и спортивных соревнований.

*Наглядные*

Подразделяются на иллюстрационные (плакаты, картинки) и демонстрационные (просмотр видеороликов, слайдов, видео трансляции и т.д.).

*Практические*

Помогают выявить эффективность тех или иных форм спортивной тренировки, тактику построения соревновательной деятельности.

Основные методы: словесные: беседа, рассказ, объяснение; наглядно-демонстрационные: педагогический показ, показ другим ученикам, посещение спортивных, досуговых праздников и соревнований, изучение видеозаписей; метод сравнения.

**Педагогические технологии**

При выборе педагогической технологии учитывается уровень подготовки детей, возраст, индивидуальные особенности и двигательные способности детей:

- Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.
- Технология личностно-ориентированного развивающего обучения.
- Технология индивидуализации обучения.
- Групповые технологии.
- Технология адаптивной системы обучения.
- Педагогика сотрудничества («проникающая технология»).
- Технология коллективной творческой деятельности.
- Информационно-коммуникационные технологии.
- Игровые технологии (см. приложение №3).

При обучении по данной программе необходимо учитывать психофизиологические особенности учащихся:

для младших школьников (7-8 лет) – создавать «ситуацию успеха»;

для учащихся 9-12 лет – поддерживать и развивать их спортивные успехи.

Программа опирается на следующие принципы:

1. адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию человека;
2. гармонизация и оптимизация физической тренировки, свобода выбора формы физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого человека;
3. наличие медицинских показаний и противопоказаний, относящихся непосредственно к спортсмену и к системе педагогических воздействий в адаптивном плавании;
4. ориентирами на восстановления фонда жизненно важных двигательных умений и физических качеств;
5. единство общей и специальной подготовки;
6. непрерывность процесса подготовки;
7. единство общей и специальной подготовки.

Необходимо отметить тесную связь вышеперечисленных принципов между собой и взаимное проникновение друг в друга. Нельзя говорить об одном из них вне связи с другим, а получить наиболее оптимальный результат можно только при творческом применении дидактических принципов и разнообразных методов обучения.

В случае отсутствия тренера-преподавателя (командирование, листок нетрудоспособности, отпуск и т.п.) плановые учебно-тренировочные занятия в зависимости от длительности такого периода могут быть перенесены на другое время, либо проведены другим тренером-преподавателем по его заявлению. В случае невозможности замены или переноса занятий работа осуществляется по индивидуальному плану самостоятельной работы учащихся. Подробно о специфике организации учебно-тренировочного процесса с учетом нозологической группы описано в приложении №5.

## 2.6. Список литературы

### 2.6.1. Литература для педагогов.

#### Основная

1. Алехина С. В., Ананьев И. В. Инклюзивное образование: практика, исследования, методология: Со. материалов II Международной научно-практической конференции Отв. ред. Алехина С. В. М.: МГППГУ 2013
2. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003.
3. Включение детей с ограниченными возможностями здоровья в программы дополнительного образования: Методические рекомендации под ред. А.Ю. Шеманова. М. 2012.
4. Горшкова Т.А., Шевченко С.М., Пачурин Г.В. Дополнительное образование детей с ограниченными возможностями здоровья Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. -2015. № 12-8. С. 1491-1496: URL:<https://applied-research.ru/goarticle/view?id=8180> (дата обращения: 31.03.2021).
5. Денискина В. Взаимосвязь дошкольного и начального образования детей с нарушением зрения Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2007. № 5. С. 20-28
6. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию: Учебное пособие. – Краснодар, 1990. – 112 с.
7. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. С. П. Евсеева. 2-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2009. 296 с
8. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры.- Краснодар, 1996. – 196 с.
9. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003.
11. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. – М.: «Советский спорт», 2013.

#### Вспомогательная

12. Антонюк С. Д., Астахов Д. Н., Князев М. В. Реализация игровых методик в работе с детьми-инвалидами при индивидуальной и малогрупповой форме организации оздоровительно-коррекционных занятий // Культура физическая и здоровье. 2010. № 3. С. 73-74.
13. Деятельность педагога, учителя-предметника, классного руководителя при включении обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в образовательное пространство: методические материалы для педагогов, учителей предметников, классных руководителей образовательных организаций (серия: «Инклюзивное образование детей- инвалидов. детей с

ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных организациях») Авторский коллектив: Приходько О.Г., Кулакова Е.В., Любимова М.М. и др. М.: ГБОУ ВПО МГЛУ. 2014. 227 с.

14. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 1999.

15. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.

16. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1997.

17. Письмо Минобрнауки от 29.03.2016 № вк-641 09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

18. Плавание. Программа для спортивных школ Л.П.Макаренко, 1993.

19. Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В.Козлова 1993.

20. Семаго Н.Я. Специальные образовательные условия инклюзивной школы. М.: Первое сентября. 2014. 38 с.

21. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. Москва «ФиС», 1983.

22. Староверова М.С., Кулакова Е.В., Любимова М.М. и др. Инклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ. Методическое пособие. М.: Владос. 2018. 167 с.

23. Шапкова Л. В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры. СПб, 1997. 45 с.

24. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

25. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1974.

### ***2.6.2. Литература для учащихся:***

26. Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 1999.

27. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2000.

28. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений /Блайт Люсеро; [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011. - 280 с.

29. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000.

30. Плавание. Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.

### ***2.6.3. Видеоматериалы:***

31. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.

32. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся.

#### **2.6.4. Интернет-ресурсы:**

33. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
34. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
35. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
36. <http://www.russwimmirg.ru> - Всероссийской федерации плавания
37. <http://sport.tmbreg.ru/> - Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области
38. <http://dusashtambov.ru/> - ТОГАОУДОД ДЮСАШ
39. <http://sport.ch-lib.ru/> - Инваспорт
40. <http://centrkiz.ru/plavanie-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami/> - Центр коррекции здоровья «Акватерра»
41. <http://bmsi.ru/doc/3a26c27b-4988-4141-96b2-be0cb7489fbf-> библиотека международной спортивной информации
42. [http://www.academia-moscow.ru/ftp\\_share/books/fragments/fragment\\_21015.pdf](http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_21015.pdf)-Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание (учебное пособие).

**2.1 Календарный учебный график  
Первый год обучения**

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.	IX-V	-	-	-	10	<b>Модуль «Знания о физической культуре»</b>	-	-
1.	IX-X	-	-	-	3	<b>Раздел 1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья</b>	-	-
	XI	-	-	беседа	1	Тема 1. История развития физической культуры и спорта	фойе	анкетирование
	I	-	-	беседа	1	Тема 2. Развитие Олимпийского движения	фойе	составление лэпбука
	II	-	-	беседа	1	Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом	фойе	контрольные вопросы
2.	III	-	-	-	3	<b>Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия</b>	-	контрольные вопросы
	III-V	-	-	беседа	1	Тема 1. Состояние и развитие плавания в России	фойе	составление лэпбука
	IV	-	-	беседа, просмотр видеофрагментов	1	Тема 2. Правила соревнований по плаванию	фойе	комментарий и просмотр видео
	V	-	-	беседа	1	Тема 3. Антидопинговые мероприятия	фойе	контрольные вопросы
3.	IX-V	-	-	пр.	4	<b>Раздел 3.</b>	-	-

				занятие		<b>«Физическая культура человека»</b>		
	IX-V	-	-	пр. занятие	1	Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	фойе	контрольные вопросы
	IX-V	-	-	пр. занятие	1	Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Бассейн, стадион, фитнес зал	показ упражнений
	IV-V	-	-	беседа	1	Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка	фойе	контрольные вопросы
	IX, IV	-	-	медконтроль	1	Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	ТОГБУЗ ВОФД	медконтроль
<b>II.</b>	V	-	-	тестирование	94	<b>Модуль «Способы двигательной деятельности»</b>	Бассейн, стадион, фитнес зал	тестирование
<b>1.</b>	XI-VIII	-	-	-	64	<b>Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация.</b>	-	-
	XI-VIII			пр. занятия	32	Тема 1. Общая физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
	XI-VIII				32	Тема 2. Специальная физическая подготовка	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
<b>2.</b>	XI-VIII	-	-	-	3	<b>Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание</b>	-	-
	XI-VIII			пр. занятия	26	Тема 1. Основы техники и тактики плавания	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
	XI-VIII			соревнования	2	Тема 2. Участие в соревнованиях	бассейн	результаты участия

	XI, V			мониторинг уровня физ.раз. и физ.подг.	2	Тема 3. Медицинский контроль	ТОГБУЗ «ВОФД»	мониторинг результатов
3.	X-VIII	-	-	-	10	Раздел 3. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	-	-
4.	XI-VIII	-	-	-	12	Раздел 4. Другие виды спорта и подвижные игры	-	-
III.	XI-VIII	-	-	-	10	Модуль «Физическое совершенствование»	-	-
1.	IX, V	-	-	пр. занятие	2	Раздел 1. Промежуточная аттестация	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
2.	VI-VIII	-	-	самостоятельная работа	8	Раздел 2 Самостоятельная работа	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
		-	-		<b>144</b>	-	-	-

### Второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.	IX-V	-	-	-	10	Модуль «Знания о физической культуре»	-	-
1.	IX-X	-	-	-	3	Раздел 1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	-	-
	XI-XII	-	-	беседа	1	Тема 1. История развития физической культуры и спорта	фойе	анкетирование
	I	-	-	беседа	1	Тема 2. Развитие Олимпийского движения	фойе	составление лэпбука

	II	-	-	беседа	1	Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом	фойе	контрольные вопросы
2.	III	-	-	-	3	<b>Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия</b>	-	контрольные вопросы
	III	-	-	беседа	1	Тема 1. Состояние и развитие плавания в России	фойе	составление лэпбука
	IV	-	-	беседа, просмотр видеофрагментов	1	Тема 2. Правила соревнований по плаванию	фойе	комментарий и просмотр видео
	V	-	-	беседа	1	Тема 3. Антидопинговые мероприятия	фойе	контрольные вопросы
3.	IX-V	-	-	пр. занятие	4	<b>Раздел 3. «Физическая культура человека»</b>	-	-
	IX-V	-	-	пр. занятие	1	Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	фойе	контрольные вопросы
	IX-V	-	-	пр. занятие	1	Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Бассейн, стадион, фитнес зал	показ упражнений
	IV-V	-	-	беседа	1	Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка	фойе	контрольные вопросы
	IX, IV	-	-	медконтроль	1	Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	ТОГБУЗ ВОФД	медконтроль
II.	V	-	-	тестирование	94	<b>Модуль «Способы двигательной деятельности»</b>	Бассейн, стадион, фитнес зал	тестирование
1.	XI-VIII	-	-	-	64	<b>Раздел 1. Общая и специальная физическая</b>	-	-

						<b>подготовка. Адаптивная физическая реабилитация.</b>		
	XI-VIII			пр. занятия	32	Тема 1. Общая физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
	XI-VIII				32	Тема 2. Специальная физическая подготовка	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
<b>2.</b>	XI-VIII	-	-	-	<b>30</b>	<b>Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание</b>	-	-
	XI-VIII			пр. занятия	26	Тема 1. Основы техники и тактики плавания	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
	XI-VIII			соревнования	2	Тема 2. Участие в соревнованиях	бассейн	результаты участия
	XI, V			мониторинг уровня физ.раз. и физ.подг.	2	Тема 3. Медицинский контроль	ТОГБУЗ «ВОФД»	мониторинг результатов
<b>3.</b>	X-VIII	-	-	-	<b>10</b>	<b>Раздел 3. Техничко-тактическая и психологическая подготовка</b>	-	-
<b>4.</b>	XI-VIII	-	-	-	<b>12</b>	<b>Раздел 4. Другие виды спорта и подвижные игры</b>	-	-
<b>III.</b>	XI-VIII	-	-	-	<b>10</b>	<b>Модуль «Физическое совершенствование»</b>	-	-
<b>1.</b>	IX, V	-	-	пр. занятие	2	Раздел 1. Промежуточная аттестация	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
<b>2.</b>	VI-VIII	-	-	самостоятельная работа	<b>8</b>	Раздел 2 Самостоятельная работа	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
		-	-		<b>144</b>	-	-	-

### Третий год обучения

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.	IX-V	пн, чт	пн-15.30-17.00, чт 14.00-15.30	-	10	<b>Модуль «Знания о физической культуре»</b>	-	-
1.	IX-X	-	-	-	3	<b>Раздел 1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья</b>	-	-
	XI	1.09	пн-15.30-17.00	беседа	1	Тема 1. История развития физической культуры и спорта	фойе	анкетирование
	I	12.01,	пн-15.30-17.00	беседа	1	Тема 2. Развитие Олимпийского движения	фойе	составление лэпбука
	II	02.02	пн-15.30-17.00	беседа	1	Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом	фойе	контрольные вопросы
2.	III-V	-	-	-	3	<b>Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия</b>	-	контрольные вопросы
	III	02.03	пн-15.30-17.00	беседа	1	Тема 1. Состояние и развитие плавания в России	фойе	составление лэпбука
	IV	06.04	пн-15.30-17.00	беседа, просмотр видеофрагментов	1	Тема 2. Правила соревнований по плаванию	фойе	комментарий и просмотр видео
	V	11.05	пн-15.30-17.00	беседа	1	Тема 3. Антидопинговые мероприятия	фойе	контрольные вопросы
3.	IX-V	-	-	пр. занятие	4	<b>Раздел 3. «Физическая культура человека»</b>	-	-

	IX-V	-		пр. занятие	1	Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	фойе	контрольные вопросы
	IX-V	-		пр. занятие	1	Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Бассейн, стадион, фитнес зал	показ упражнений
	IV-V	-		беседа	1	Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка	фойе	контрольные вопросы
	IX, IV	-		медконтроль	1	Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	ТОГБУЗ ВОФД	медконтроль
<b>II.</b>	V	-	-	тестирование	<b>94</b>	<b>Модуль «Способы двигательной деятельности»</b>	Бассейн, стадион, фитнес зал	тестирование
<b>1.</b>	XI-VIII	-	-	-	<b>64</b>	<b>Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация.</b>	-	-
	XI	11.09	чт 14.00-15.30	пр. занятия	32	Тема 1. Общая физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
	X	16.10	чт 14.00-15.30		32	Тема 2. Специальная физическая подготовка	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
<b>2.</b>	XI-VIII	-	чт 14.00-15.30	-	<b>30</b>	<b>Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание</b>	-	-
	XI-VIII	весь период	пн-15.30-17.00, чт 14.00-15.30	пр. занятия	26	Тема 1. Основы техники и тактики плавания	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
	XI-VIII	согласно календарю соревнований	пн-15.30-17.00, чт 14.00-15.30	соревнования	2	Тема 2. Участие в соревнованиях	бассейн	результаты участия

	X,III	09.10, 12.03	чт 14.00- 15.30	монитор инг уровня физ.раз. и физ.под г.	2	Тема 3. Медицинский контроль	ТОГБУЗ «ВОФД»	монито ринг результ атов
3.	X- VIII	-	-	-	10	Раздел 3. Технико- тактическая и психологическая подготовка	-	-
4.	XI- VIII	-	-	-	12	Раздел 4. Другие виды спорта и подвижные игры	-	-
III.	XI- VIII	-	-	-	10	Модуль «Физическое совершенствован ие»	-	-
1.	IX, V	01.09, 25.05	пн-15.30- 17.00, чт 14.00-15.30	пр. занятие	2	Раздел 1. Промежуточная аттестация	Бассейн, стадион, фитнес зал	практи ческое выполн ение
2.	VI- VIII	в течение года, в праздни чные и нерабоч ие дни	пн-15.30- 17.00, чт 14.00-15.30	самосто ятель ная работа	8	Раздел 2 Самостоятельная работа	Бассейн, стадион, фитнес зал	практи ческое выполн ение
		-	-		144	-	-	-

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный за выполнение
<b>Ключевые дела</b>			
1	Беседа «История спортивной школы и её традиции»	Сентябрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
2	Школа безопасности «Доверие»	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
3	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Октябрь-ноябрь	Зам. директора тренера-преподаватели
4	Новогодний утренник, Новогодний вечер	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
5	Конкурс плакатов «Моя зимняя сказка»	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
6	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений	В течение года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
7	Проведение мероприятий, посвященных 8 марта	Февраль-март	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
8	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
9	Благотворительная акция «Милосердие»	Апрель	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
11	«День открытых дверей»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
12	Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной»	Июнь	Тренеры - преподаватели
13	Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
14	Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за посещаемостью учащихся	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели

15	Экскурсии в музеи, картинную галерею и др..	По плану	Тренеры-преподаватели
16	Мероприятия в рамках организации учебно- тренировочных сборов по отдельному графику	Июнь-август	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Профориентационная деятельность</b>			
17	<b>Судейская практика</b> Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года	Тренеры - преподаватели
18	<b>Инструкторская практика</b> Учебно- тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года	Тренеры - преподаватели
19	Профессиональное самоопределение Ориентирование на получение	В течение года	Тренеры - преподаватели

20	Посещение соревнований по видам спорта	В течение года	Тренеры - преподаватели
21	Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте	В течение года	Тренеры - преподаватели
22	Профориентационная работа «Чем привлекает профессия тренера – преподавателя».	Октябрь	Тренеры - преподаватели
23	Профориентация – когда, зачем, как?	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
24	Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»	Март	Тренеры - преподаватели
25	Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»	В течение года	Тренеры - преподаватели
<b>Здоровьесбережение</b>			
26	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
27	Режим питания и отдыха Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

28	Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
29	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	В течение года	Тренеры - преподаватели
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
30	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
31	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях. Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках спортивной школы	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
32	Проведение занятий: - «Значение Государственной символики РФ»;	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист,

	-«Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».		Тренеры - преподаватели
33	Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» «Дню физкультурника»	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
34	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
35	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Нравственное воспитание</b>			
36	Проведение занятий: «Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия»	По плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
37	Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.	Декабрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
38	Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет»	Январь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
39	Антидопинговые мероприятия	В течении года согласно плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Развитие творческого мышления</b>			

40	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- равномерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Работа с родителями</b>			
41	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
42	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
43	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
44	Участие родителей в массовых мероприятиях спортивной школы	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист,

			Тренеры - преподават ели
--	--	--	--------------------------------

## Игровые технологии

### Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

#### «Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле - еле, еле - еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите – карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

#### «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого – либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

#### «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги – «караси», игроки другой – «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

### Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

### **«Морской бой»**

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

*Методические указания.* Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

### **«Лягушата»**

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

### **«Водолазы»**

Играющие достают со дна какой – либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды – 120 – 150 см.

### **«Охотники и утки»**

Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2 – 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

### **«Поезд в туннель»**

Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

*Методические указания.* Во время нырания нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

## **Игры с всплыванием и лежанием на воде**

### **«Винт»**

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

*Методические указания.* При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

### **«Пятнашки с поплавком»**

Водящий («пятнашка») старается догнать кого –нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

### **Игры с выдохами в воду «У кого больше пузырей?»**

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

*Методические указания.* Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

### **«Ваньки - встаньки»**

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

### **«Качели»**

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

### **Игры со скольжением и плаванием «Кто дальше проскользит?»**

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

### **«Стрела»**

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

## **Игры с прыжками в воду**

### **«Не отставай!»**

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

### **«Прыжки в круг»**

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

### **«Кто дальше прыгнет?»**

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5 – 2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

### **«Клоунада»**

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

*Методические указания.* В глубоком водоеме каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывает на безопасное расстояние.

## Диагностика уровня мотивации к спортивной деятельности

Цель исследования: изучение уровня мотивации к спортивной деятельности обучающихся спортивной школы и факторов, влияющих на ее формирование.

### *Методики диагностирования:*

- Диагностика мотивации посещения занятий Орловой Л.Г.;
- Диагностика психологического климата в группе Реан А.Л. (Методика «Человечек»);
- Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Лускановой Н.Г.

### *Диагностика мотивации посещения спортивных занятий Орловой Л.Г.*

Для исследования применялась «Анкета мотивации посещения спортивных занятий учащихся начальной школы» - автор Орлова Ю.М. Данная анкета позволяет узнать, что конкретно мотивирует учащихся посещать спортивные занятия в школе. Детям было предложено выбрать один ответ, наиболее близкий им:

Вопрос – Какие мотивы побуждают тебя посещать спортивную школу?

Варианты ответов:

- общение с друзьями;
- это престижно;
- желание проявить себя в спорте;
- доброе отношение тренера;
- требование родителей;
- желание развить свои физические качества.

Интерпретация. Каждый ответ – это 1 балл, выбирается тот, который набрал большее количество баллов в группе.

### *Диагностика психологического климата в группе, методика «Человечек» (Реан А.Л.).*

Испытуемым были предложены листовки с рисунками, на которых они должны изобразить себя в том месте, где им наиболее комфортно. Например, изобразить себя рядом с тренером или напротив него; в группе или отдельно и т. д.

Данная методика позволяет изучить эмоциональное состояние испытуемых, отношения с тренером и сверстниками, их направленность в группе, узнать насколько им нравятся занятия, а также проследить самооценку личности.

### *Методика «Оценка уровня спортивной мотивации» Лускановой Н.Г.*

Данная методика позволяет определить уровень спортивной мотивации детей и подростков. Состоит из 10 вопросов:

1. Тебе нравится в спортивной школе или нет? (Да, Не знаю, Нет).
2. Ты всегда с радостью идешь в спортивную школу? (Да, Не знаю, Нет).
3. Если бы тренер-преподаватель сказал, что завтра не обязательно приходить на тренировки всем учащимся, желающим можно остаться дома. Ты пошел бы в школу? (Да, Не знаю, Нет).
4. Тебе нравится, когда отменяют тренировки? (Да, Не знаю, Нет).
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашние задание после тренировок? (Да, Не знаю, Нет).
6. Ты хотел бы, чтобы в спортивной школе остались одни игры? (Да, Не знаю, Нет).
7. Ты часто рассказываешь о спортивной школе родителям? (Да, Не знаю, Нет).
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий тренер? (Да, Не знаю, Нет).
9. У тебя в группе много друзей? (Да, Не знаю, Нет).
10. Тебе нравятся твои одноклассники? (Да, Не знаю, Нет).

Для возможности дифференцировки детей по уровню мотивации была разработана система балльных отметок:

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и

предпочтении им учебных ситуаций оценивается в 3 балла;

- нейтральный ответ (не знаю, бывает, по-разному и т.п.) оценивается в 1 балл.

- ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к той или иной

школьной ситуации оценивается в 0 баллов.

При оценках в 3, 1 и 0 баллов возможно более жесткое и надежное разделение детей на группы с высокой, средней и низкой мотивацией:

25-30 баллов (максимально высокий уровень) - высокий уровень мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые требования. Они очень четко следуют всем указаниям тренера, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания тренера.

20-24 балла - хорошая мотивация. Подобные показатели имеет большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью.

15-19 баллов - положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами (внешняя мотивация). Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы

общаться с друзьями, с тренером им нравится ощущать себя учениками, иметь красивую форму, плавательные принадлежности. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

10-14 баллов - низкая школьная мотивация. Подобные учащиеся посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На тренировках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации в спортивной школе.

**Методически рекомендации по организации дополнительного образования детей с ОВЗ и инвалидностью с учетом разных нозологических групп**

Дополнительное образование детей с ОВЗ и детей-инвалидов должно осуществляться с учетом общих и специфических особенностей лиц с нарушением слуха, зрения, речи, нарушениями опорно-двигательного аппарата, расстройством аутистического спектра, задержкой психического развития, умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Характерными для всех нозологических групп является следующее:

- особенности приема, переработки, хранения и использования информации;
- специфическое формирование понятий; снижение темпа деятельности;
- снижение работоспособности при длительных умственных и физических нагрузках;
- трудности адаптации к новым условиям;
- ограничения возможностей полноценного социального взаимодействия.

Знание об особенностях работы с информацией, специфическом формировании понятий, возможном снижении темпа деятельности и работоспособности необходимо:

- педагогу дополнительного образования при адаптации дополнительных общеобразовательных программ, а также при их реализации (например, пролонгация сроков реализации программ, введение дополнительных наглядных, звуковых, тактильных и др. опор, поэтапность и четкий алгоритм занятий и др.);
- детей с ОВЗ и инвалидностью при выборе направленности дополнительного образования и формы обучения (например, при определении программ для ребенка с НОДА взвешенно относиться к выбору программ туристической направленности; для ребенка с РАС - осознанный выбор формы обучения и др.);
- родителям нормотипичных детей при решении вопроса о возможности
- совместного обучения их ребенка с особыми детьми (например, понимание места и роли особого ребенка в инклюзивной группе при обучении и др.);
- администрации образовательной организации для создания специальных условий для получения образования и при утверждении учебного плана (например, необходимость приобретения специального оборудования для кабинетов, актового зала и др.).

Трудности адаптации к новым условиям и ограничения возможностей полноценного социального взаимодействия учитываются:

- педагогом дополнительного образования при реализации программ дополнительного образования (например, включить в АДОП этап адаптации; при проведении занятий предусматривать постепенность перехода к групповой форме (индивидуально- в паре- в группе) и др.);

- родителями детей с ОВЗ и инвалидностью при выборе формы обучения (например, индивидуально или в группе, в инклюзивной или специальной группе, очно или дистанционно), а также в процессе адаптации ребенка в новых условиях (например, предварительное знакомство с местом проведения занятий, с педагогом, с маршрутом следования к месту занятий и др.);

- родителями нормотипичных детей при совместном обучении (например, для адекватной реакции самих родителей и их детей в случае специфического поведения или общения особого ребенка и др.);

- администрации образовательной организации (для обеспечения на этапе адаптации оптимального режима доступа особого ребенка и его родителей/законных представителей, ассистентов/тьюторов, сурдопереводчиков в кабинеты, залы, рекреации и др.).

Степень проявления особенностей зависит от многих факторов: выраженности нарушения, время его возникновения, начала коррекционной работы, адекватной включенности родителей в коррекционный процесс, собственного потенциала особого ребенка.

### **Нарушение слуха**

К категории детей с нарушением слуха относятся дети со стойкой потерей слуха, при которой невозможно (глухие) или затруднено (слабослышащие) восприятие звуков и самостоятельное овладение речью.

Нарушение слуха приводит к серьезным последствиям - речь не формируется или происходит достаточно быстрый ее распад при возникновении нарушения, начинают проявляться особенности психического развития, личностное своеобразие и специфичность социального взаимодействия.

Обучающиеся с нарушениями слуха — неоднородная группа, при этом диапазон различий чрезвычайно велик - от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до детей с системными проблемами и специфичным развитием, которые требуют постоянного сопровождения специалистами (сурдопедагог, сурдопереводчик).

Важным и необходимым условием развития для всех обучающихся с нарушениями слуха является наличие медицинской (электроакустической) коррекции слуха - слухопротезирование или кохлеарная имплантация. Использование слуховых аппаратов и или кохлеарных имплантов дает возможность научить детей реагировать на звуки, определять направление источника звука, воспринимать речь более точно, участвовать в общении.

## ***Познавательная деятельность***

### ***Развитие речи (восприятие и воспроизведение устной речи)***

– восприятие устной речи происходит тремя способами (на слух, зрительно, слухо-зрительно) в зависимости от возможностей. Основной способ - слухо-зрительное восприятие, когда ребенок видит лицо, щеки, губы говорящего и одновременно «слышит» его с помощью слуховых аппаратов кохлеарных имплантов:

– при непонимании начала фразы, части монолога говорящего не может самостоятельно понять смысл сказанного;

– самостоятельно не заявляет о непонимании сказанного и не просит повторить инструкцию, задание:

– нарушения произношения, ошибки при произнесении слов: ограниченный словарный запас, неточное понимание и неправильное употребление слов:

– недостатки грамматического строя речи (аграмматизм при воспроизведении фраз, предложений, текста):

– трудности понимания предложений с нетрадиционным порядком слов словосочетаний и ограниченное понимание текста.

### ***Восприятие***

– особенности зрительного восприятия изображений - вычленение незначимых деталей и сложности с целостным восприятием объекта сюжета:

– трудности с восприятием пространства на плоскости, действий субъектов:

– особенности в восприятии схем, таблиц, условных обозначений;

– требуются дополнительные разъяснения и постепенное введение новых значков с опорой на образное мышление и знакомый обучающимся материал.

### ***Внимание***

– сниженный объем внимания- не может выполнять одновременно два действия;

– низкий темп переключения, меньшая устойчивость, затруднения в распределении;

– требуется определенное время для окончания одного действия и перехода к другому.

### ***Память***

– преобладание образной памяти над словесной:

– преобладание механического запоминания над осмысленным;

– снижение отчетливости, яркости воспроизведения объекта, уменьшение размеров, перемещение в пространстве отдельных деталей объекта, уподобление одного предмета (мало знакомого или незнакомого) другому (хорошо известному).

### ***Мышление***

– доминирование наглядных форм мышления над понятийными:

– зависимость развития словесно-логического мышления от степени развития речи обучающегося:

– специфические особенности мыслительных операций анализа, синтеза, классификации, обобщения и др.

– трудности в использовании теоретических знаний на практике.

### ***Эмоциональная сфера и личностные особенности***

– непонимание и трудности дифференциации эмоциональных проявлений окружающих:

– обедненность эмоциональных переживаний. демонстрируют примитивные эмоции, трудности с формированием глубоких нравственных чувств:

– наличие комплексов - неуверенность в себе, страх, которые могут проявиться в ситуации непонимания речи окружающих:

– гипертрофированная зависимость от близкого взрослого:

– завышенная самооценка, а в некоторых случаях - агрессивная реакция на критику:

– приоритетное общение с учителем и ограничение взаимодействия со сверстниками (особенно слышащими):

– специфическая реакция на новые обстоятельства (незнакомые задания, обстановку, людей) - боязнь ошибиться и уход, отказ от общения с незнакомым человеком:

– трудности в адаптации - возможны проявления замкнутости, предпочитают общение с себе подобными, часто уходят от взаимодействия со слышащими сверстниками из-за боязни быть неуспешными:

– проявления «неагрессивной агрессивности» - глухой использует невербальные средства для привлечения внимания собеседника (схватить за руку, постучать по плечу, подойти очень близко, заглядывать в рот сверстника и т.д.). что воспринимается слышащими как проявление агрессии.

### ***Двигательная сфера***

– возможны незначительные проблемы с координацией движений и равновесием:

– трудности в использовании всего пространства, в котором двигается ребенок:

– при выполнении движений необходимо учитывать, что смена движений возможна только после окончания предыдущего и инструкции для выполнения следующего:

– необходимость соблюдения техники безопасности при движении, так как глухие/слабослышащие испытывают трудности при восприятии и осмыслении инструкции:

### ***Работоспособность***

– повышенная утомляемость из-за постоянного напряжения при восприятии и осмыслении информации:

– сниженный темп выполнения задания из-за потребности воспринять, понять и осмыслить предложенные инструкции и задания:

– сниженная работоспособность проявляется в виде рассеянности, расторможенности. отказа от деятельности и снижения мотивации к деятельности.

### **Нарушение зрения**

К детям с нарушением зрения относятся слепые, слабовидящие и дети с пониженным (пограничным) зрением в соответствии со степенью нарушения зрения и зрительными возможностями.

Слепые дети (с остротой зрения от 0 (0%) до 0.04 (4%) на лучше видящем глазу с коррекцией очками) и дети с более высокой остротой зрения (вплоть до 1. т е. 100%), у которых границы поля зрения сужены до 10-15 градусов или до точки фиксации. Эти дети в познавательной и ориентировочной деятельности весьма ограниченно могут использовать зрение.

Слабовидящие дети (с остротой зрения от 0.05 (5%) до 0.4 (40%) на лучше видящем глазу с коррекцией очками).

Дети с пониженным (пограничным) зрением (с остротой зрения от 0.5 (50%) до 0.8 (80%) на лучше видящем глазу с коррекцией). При этом дети с остротой зрения 0.9 - 1.0 (90% - 100%) относятся к категории «нормально видящие».

### ***Познавательная деятельность:***

#### ***Речь:***

– недоразвитие всех сторон речи: звукопроизношения. словарного запаса, грамматического строя, связной речи:

– трудности понимания речи. обусловленные использованием конкретного значения слова и несформированностью смысловой стороны слова:

– нарушение связи между предметом и словом, которым он обозначается: трудности использования слов и понятий в нестандартных новых ситуациях;

– несформированность или частичная сформированность связного высказывания:

#### ***Восприятие:***

– преимущественное использование тактильного и кинестетического анализаторов для исследования окружающей среды:

– нарушение целостности и осмысленности воспринимаемых объектов;

– затрудненное восприятие контурных изображение и силуэтов, сложных форм предметов, может отмечаться ограничение восприятия объемных предметов;

– нарушение восприятия цвета, при этом лучше всего опознаются цветные изображения, а также линии черного цвета на белом фоне:

- затруднения в ориентации схемы тела (левой и правой стороны тела, других направлений);
- искаженное восприятие пространственного расположения предметов, движущихся объектов и их словесного обозначения;
- трудности установления степени удаленности объектов;
- ограничение возможности оценки расположения предметов объектов на схемах, чертежах, планах;
- затруднения при определении глубины пространства:
- ограничение возможности действовать в двухмерном пространстве:
- трудности письма на листе в «клетку».

***Внимание:***

- внимание (непроизвольное и произвольное) снижено, отмечается его низкий уровень:
- сниженный объем внимания. хаотичность при переходе от одного вида деятельности к другому, фиксация на второстепенных деталях.

***Память***

- снижение скорости запоминания:
- затруднения в припоминании.

***Мышление.***

- обеднены представления об окружающем, затруднено выделение существенных признаков предметов:
- трудности анализа и синтеза:
- нарушения классификации. обобщения. абстрагирования и конкретизации:

***Эмоциональная сфера и личностные особенности:***

- трудности понимания эмоций окружающих:
- нарушение проявления внутренних состояний, эмоций:
- сужение круга интересов из-за ограничений чувственного опыта:
- неуверенность в правильности выполнения работы:
- частое обращение к взрослому за помощью:
- возможны эгоистические черты характера. равнодушие к окружающим, замкнутость, некоммуникабельность.

***Двигательная сфера:***

- нарушение позы при различных движениях: ходьбе. беге. играх и т.д.: движения неуверенные и недостаточно целенаправленные: нарушена координация движений различной степени: отмечается недостаточный объем движений:
- трудности восприятия действия движения в целом: детям доступно одновременное восприятие только одного-двух движений элементов движений:
- ограничение понимания элементов различных движений (в том числе движений, выражающих чувства), что вызывает трудности пантомимики.

### ***Особенности работоспособности:***

- повышенная утомляемость, при этом утомление наступает быстрее, чем у видящих сверстников:
- сниженная работоспособность вследствие переутомления проявляется в виде рассеянности или расторможенности:
- наличие астенического состояния, для которого характерно нервное напряжение, снижение мотивации к обучению, снижение психической активности.

### **Нарушения речи**

Категорию детей с нарушениями речи (тяжелыми нарушениями речи (ТНР) составляют дошкольники и школьники со стойкими отклонениями в развитии устной (звукопроизношение, фонематическое восприятие, словарный запас, грамматический строй, связная речь) и письменной речи с сохраненным слухом и первично сохраненным интеллектом. При этом степень выраженности речевых нарушений может варьироваться от нарушения произношения нескольких звуков до полного "безречия" в устной речи, от единичных ошибок в письме и чтении до невозможности реализации письменной речи. Степень выраженности нарушений познавательной, эмоциональной сферы, пространственно-временных и двигательных особенностей, работоспособности связаны с тяжестью речевого нарушения и наличием дополнительных отклонений в развитии.

### ***Познавательная деятельность:***

#### ***Речь:***

- нарушение звукопроизношения (могут быть нарушены как отдельные звуки, так и все группы звуков):
- затруднения при воспроизведении слов различной слоговой структуры: отмечаются трудности понимания речи различной степени выраженности (отдельных слов, инструкций, грамматических конструкций, простых или сложных фраз, текстов) у детей с выраженной степенью речевых нарушений. Дети плохо понимают образные выражения, пословицы, поговорки:
- ограничение словарного запаса различной степени (от использования только лепетных слов и звукоподражаний до незнания отдельных редко встречающихся названий предметов, действий, признаков и т.д.; также отмечаются трудности словесного обозначения пространственно-временных отношений):
- аграмматизм различной степени выраженности (неверное употребление окончаний, неправильное образование слов, трудности правильного использования слов в словосочетаниях и предложениях):
- ограничение понимания, воспроизведения и самостоятельного составления связных высказываний повествовательного и описательного характера, а также рассуждений:

#### ***Восприятие:***

– зрительное восприятие объектов и их изображений не отличается от сверстников, однако трудности возникают при усложнении условий (узнавание предметов в условиях наложения, зашумления), недостаточно сформирован целостный образ предмета:

– наблюдаются трудности в развитии слухового, зрительного, кинестетического и других видов восприятия.

#### ***Внимание.***

– произвольное внимание у части детей характеризуется неустойчивостью:

– отмечаются трудности сосредоточения внимания при выполнении различных заданий и упражнений:

– ограничения переключения внимания при планировании своих действий, особенно при использовании вербальных инструкций.

#### ***Память.***

– слуховая память снижена и зависит от уровня речевого развития (чем ниже уровень речевого развития, тем хуже слуховая память):

– объем зрительной памяти практически не отличается от возрастной нормы:

– страдает продуктивность запоминания, особенно при вербальном предъявлении материала:

– отмечаются затруднения при запоминании трех-, четырехступенчатых инструкций (пропуск элементов, изменение последовательности заданий и др.).

#### ***Мышление:***

– инертность мыслительных процессов: трудности операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, абстрагирования:

– предметно-действенное и наглядно-образное мышление значительно преобладает над абстрактно-логическим:

– степень сформированности наглядно-образного мышления зависит от степени выраженности речевого нарушения:

– проблемы при установлении причинно-следственных связей:

– характерны трудности выделения существенных признаков, ориентация на второстепенные или случайные признаки.

#### ***Эмоциональная сфера и личностные особенности:***

– у определенной части детей отмечается негативизм, неуверенность в себе, может проявляться повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость:

– налаживании контактов со сверстниками и взрослыми:

– отсутствие устойчивого интереса к предлагаемым заданиям и упражнениям даже в случае их успешного выполнения.

#### ***Двигательная сфера:***

– отмечаются нарушения в развитии двигательной сферы, т.е. общей и мелкой моторики (плохая координация движений, снижение скорости и ловкости при их выполнении);

– наибольшие трудности выявляются при выполнении упражнений для пальцев и кистей рук. сопровождающиеся словесной инструкцией.

#### ***Работоспособность.***

– быстрая утомляемость, при этом утомление накапливается в течение дня к вечеру, а также к концу недели:

– утомление сказывается на поведении (вялость или повышенная двигательная активность), на его самочувствии (головные боли):

– трудности в сохранении усидчивости, работоспособности и произвольного внимания на протяжении всего занятия:

– может отмечаться замедленное включение в работу, выполнение заданий и упражнений или, наоборот, быстрое включение в деятельность на фоне поверхностного анализа предложенных заданий.

#### **Нарушение опорно-двигательного аппарата**

Категория лиц с НОДА очень неоднородная и представлена детьми с детским церебральным параличом (ДЦП). с деформациями нарушением опорно-двигательного аппарата, миопатией. При этом степень нарушения может варьироваться от тяжелой (затрудненное передвижение с помощью специальных приспособлений или практически полная невозможность движений) до легкой (возможно самостоятельное передвижение, выполнение движений, при этом наблюдается неверное выполнение отдельных движений). Чаще всего программы дополнительного образования осваивают дети с ДЦП. Необходимо помнить, что у данной категории детей наиболее часто встречаются дополнительные нарушения развития, связанные с нарушениями слуха, зрения, интеллекта.

#### ***Познавательная деятельность:***

##### ***Речь***

– характерным является нарушение звукопроизношения:

– могут отмечаться нарушения голоса, а также носовой оттенок в речи: словарный запас чаще всего ограничен: затруднения в понимании и употреблении слов, обозначающих пространственные представления и пространственных отношений между объектами (пришел, близко, дальше и др.);

– отмечается своеобразие грамматического строя - нарушено понимание и использование предлогов, обозначающих пространственное расположение предметов (на. над. под. из-под. между и др.):

– используются преимущественно короткие стереотипные фразы:

– для устного ответа детям с двигательными нарушениями требуется больше времени, чем их здоровым сверстникам.

##### ***Восприятие:***

– замедленное, мало дифференцированное:

– объекты и предметы могут восприниматься фрагментарно, недостаточно точно:

– трудности узнавания наложенных, зашумленных, перечеркнутых изображений или деталей:

– особенности осязания проявляются в трудностях узнавания предметов на ощупь, опознании формы предмета, его частей, контура;

– нарушение формирования схемы тела (левая, правая стороны тела, рассогласование воспринимаемого и реального положения конечностей и др.):

– затруднено понимание пространственного расположения предметов и их словесного обозначения.

#### ***Внимание:***

– трудности концентрации:

– нарушено переключение и распределение внимания, что может проявиться в трудностях целенаправленного выполнения задания или отдельных действий.

#### ***Память:***

– снижен объем памяти, при этом отмечается механическое запоминание предлагаемого материала:

– запаздывает развитие двигательной памяти (запоминание и воспроизведение различных движений), трудности запоминания на слух и зрительно (нарушение порядка слов, цифр, их перестановка и т.д.).

#### ***Мышление:***

– ограниченный объем знаний и представлений об окружающем мире:

– наблюдается инертность мышления, его недостаточная

– последовательность и целенаправленность:

– отмечается ограничение возможностей сравнения, абстрагирования, обобщения.

#### ***Эмоциональная сфера и личностные особенности:***

– отмечается вариативность эмоциональных расстройств: повышенная эмоциональная возбудимость, гипервозбудимость на стандартные раздражители, склонность к колебаниям настроения: аффективные реакции (гнев, истерики, реакции протеста и т.д.) или страхи:

– личностная незрелость проявляется в повышенной внушаемости, неуверенности в себе, несамостоятельности, эгоцентризме и слабой ориентации в практических жизненных вопросах:

#### ***Двигательная сфера***

– движения могут быть нарушены в различной степени в зависимости от степени выраженности ДЦП - от полной неподвижности до отдельных затруднений в мелкой моторике:

– в общей и мелкой моторике возможно нарушение переключаемости с одного движения на другое, их неточность, нечеткость, уменьшенный объем:

– отмечается нарушение зрительно-моторной координации - трудности в координации движений глаз и руки при письме, занятиях спортом, конструировании и др.:

– характерны трудности графо-моторной деятельности при рисовании, письме.

### ***Работоспособность:***

– характерна пониженная работоспособность. неспособность к длительному интеллектуальному и психическому напряжению:

– отмечается повышенная истощаемость. утомляемость или неравномерность работоспособности, которая может изменяться несколько раз в течение занятия, когда утомление сменяется активностью и наоборот:

– на фоне истощаемости могут быть реакции раздражительности, плаксивости. проявления агрессии и протеста. двигательная расторможенность или отказ от выполнения заданий упражнений.

**Расстройства аутистического спектра.** К расстройствам аутистического спектра (РАС) относятся разнообразные нарушения развития (синдром Каннера, синдром Аспергера, детское дезинтегративное расстройство, неспецифическое первазивное нарушение развития), которые характеризуются трудностями социального взаимодействия, коммуникации и нарушением поведения. Степень проявления вариативна - от незначительной, практически незаметной до тяжелой, на фоне генетических заболеваний или органических поражений центральной нервной системы.

Для детей с расстройствами аутистического спектра характерными являются трудности социального взаимодействия и коммуникации со сверстниками и взрослыми, ориентация в новых ситуациях, помещениях и т.д. Эти трудности проявляются в протестном или ненормативном поведении. При этом нарушение поведения может быть реакцией на стрессовую ситуацию, выражением потребности в помощи, протестной реакцией на какое-либо событие или действие окружающих и др. Характерным для подавляющего большинства детей данной категории является избегание глазного контакта. Также отмечается стереотипия в играх, пищевых пристрастиях, одежде и т.д.

Особенности интеллектуальной деятельности варьируются от ее снижения до одаренности в какой-либо области. При этом ведущей является недостаточность целостного осмысления явлений и событий, что влечет за собой фрагментарность восприятия окружающей действительности.

### ***Познавательная деятельность.***

#### ***Речь.***

– характерна вариативность речевых нарушений: от задержки в одних случаях до ускоренного развития речи в других;

– отмечается отсутствие реакции на речь взрослого;

– затруднено восприятие речи, письменная речь часто воспринимается легче, чем устная;

– может отмечаться «мутизм» - отказ от речи;

- фиксируется интонационное (монотонность, скандированность или неоправданная певучесть, нарушение словесного ударения, речь шепотом и др.) и лексическое (говорит про себя во втором или третьем лице, не употребляет местоимение “Я”) своеобразие развернутой речи;

- характерны стереотипные неоправданные повторения звуков, слов, фраз или стереотипные высказывания, основанные на личных ассоциациях и непонятные другому человеку;

- трудности или невозможность вести диалог со сверстниками и взрослыми;

- нарушение самостоятельного связного высказывания;

### ***Восприятие.***

- характерна сенсорная негативная сверхчувствительность; индивидуальная инструкция воспринимается лучше, чем фронтальная;

- лучше воспринимает материал, если он подкреплён наглядностью;

- характерно сосредоточение на деталях, а не на целом объекте/предмете/ситуации.

### ***Внимание.***

- отмечается нарушение концентрации внимания и его истощаемость;

- проявляются значительные колебания внимания от полной сосредоточенности до выключения из ситуации.

### ***Память.***

- характерен высокий уровень развития механической памяти, доступно запоминание сложных орнаментов, рисунков, музыкальных произведений;

- невозможность перекодировки вербальной или невербальной информации в другую модальность;

- быстрое запоминание большого объема информации при нарушении понимания ее содержания;

- трудности в применении на практике имеющихся знаний.

### ***Мышление.***

- трудности в активной переработке информации в изменяющихся условиях;

- замедленность, стереотипность, одноплановость мышления; затруднения в установлении причинно-следственных отношений и их

- последовательности.

### ***Эмоциональная сфера и личностные особенности.***

- сенсорная и эмоциональная сверхчувствительность, которая может проявляться негативными реакциями на определенные виды раздражителей: прикосновения, шумы, запахи, цвета и др.;

- трудности выражения собственных эмоций и распознавания эмоций других людей;

- выраженные эмоциональные реакции в случае неудач или трудностей;

– отмечается заикленность на одном интересе, предмете, действии; характерен негативизм к любым изменениям.

### ***Двигательная сфера.***

- отмечается моторная неловкость, движения плохо координированные, замедленные;
- характерна вычурность движений (причудливые позы, своеобразные жесты и др.),
- специфическая подпрыгивающая походка, ходьба и бег на цыпочках;
- медлительность движений может сочетаться с импульсивностью - без видимых причин ребенок может внезапно убежать, хватать и бросать предметы, ударить кого-либо и т.д.;
- негативное влияние сильных положительных эмоций на качество действий и движений;
- стереотипии в движениях;
- ограничения начала, реализации, переключения и остановки движений; затруднения усвоения порядка движений/действий и их ритмической организации;
- нарушения произвольных действий/движений и использования сформированных моторных навыков/движений в различных ситуациях;
- трудности усвоения и распределения пространственно-временной организации движений;
- трудности действий с маленькими предметами.

### ***Работоспособность.***

- темп деятельности может быть сниженным или неравномерным; отмечаются трудности произвольного обучения;
- на фоне перегрузки может фиксироваться вялость, сонливость, отсутствие реакции на окружающее или, наоборот, эмоциональный срыв, перевозбуждение, крик, аутоагрессия и др.

**Задержка психического развития.** Дети с задержкой психического развития — это неоднородная группа дошкольников и школьников, которые характеризуются нарушением темпа психического развития познавательной деятельности: восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения. Также характерным признаком задержки психического развития является эмоционально-волевая незрелость. Речевое развитие отличается вариативностью: от нижней границы возрастной нормы до системного недоразвития речи (произносительной стороны, лексико- грамматического строя, связного высказывания).

### ***Познавательная деятельность.***

#### ***Речь:***

- нарушение понимания устной и письменной речи (отдельных слов, словосочетаний, простой и сложной фразы, образных выражений, устных и письменных текстов);

- разнообразное по проявлениям нарушение звукопроизношения (от нарушения отдельных звуков до искажения нескольких групп звуков);
- бедность и неточность словарного запаса, преобладание частотных существительных и глаголов, усвоение прилагательных вызывает трудности;
- аграмматизм различной степени выраженности (неверное употребление падежных и предложно падежных форм, числа, времени, вида глаголов и др.);
- спонтанная речь может быть невнятная, смазанная.

***Восприятие:***

- нарушение целостного восприятия предметов, объектов;
- снижение зрительного, слухового, тактильно-двигательного восприятия (трудности узнавания предметов/объектов, в том числе на ощупь);

***Внимание:***

- отмечается неустойчивость, нарушение переключаемости, трудности концентрации;
- характерно ухудшение распределения внимания, замедление деятельности при наличии дополнительных раздражителей.

***Память:***

- характерны недостаточный объем памяти, низкая скорость запоминания;
- преобладание механического запоминания и наглядной памяти над словесной;
- характерно снижение вербальной памяти, при этом дети лучше запоминают материал, предъявленный наглядно;
- недостаточная целенаправленность и произвольность при запоминании и воспроизведении информации.

***Мышление:***

- трудности реализации всех мыслительных операций: анализа, синтеза, сравнения, обобщения, абстрагирования, классификации, конкретизации и обобщения;
- отмечается недостаточная гибкость мышления, его инертность;
- при предъявлении различных задач/ситуаций склонность к стереотипии и шаблонным решениям; характерны затруднения при выполнении проблемных задач;
- преобладает наглядно-действенное мышление, при этом наиболее доступно выполнение заданий по аналогии;
- при анализе предмета/объекта/ситуации, выполнении заданий выделяются преимущественно малозначимые или второстепенные детали, отсутствует опора на иерархию понятий;
- характерно снижение познавательной активности и продуктивности при решении интеллектуальных задач.

***Эмоциональная сфера и личностные особенности:***

- отставание в развитии эмоциональной сферы также характеризуется вариативностью проявлений от страхов, боязливости, пониженного фона настроения до повышенного фона настроения, возбудимости, агрессивности;
- мотивационная сфера и познавательный интерес снижены;
- снижена потребность в общении со сверстниками и взрослыми;
- нарушение самоконтроля практически во всех видах деятельности.

#### ***Двигательная сфера:***

- трудности реализации сложных двигательных программ;
- затруднения ориентировки в пространстве и осуществлении двигательных актов обусловлены нарушением формирования пространственного анализа и синтеза.

#### ***Работоспособность:***

- характерны колебания активности и работоспособности;
- период интеллектуального напряжения, сосредоточенности характеризуется краткостью, после которого наступает утомление;
- доступно понимание материалов небольшого объема;
- на фоне утомления могут возникнуть реакции возбудимости, агрессивности или, наоборот, пассивность и заторможенность.

**Умственная отсталость (интеллектуальные нарушения).** К умственно отсталым относятся различные группы детей, у которых стойко нарушена интеллектуальная деятельность вследствие наследственного или приобретенного органического поражения головного мозга. В зависимости от тяжести поражения центральной нервной системы выделяют различные степени умственной отсталости: легкую, умеренную, тяжелую и глубокую. Для всех детей с умственной отсталостью характерно нарушение психического и физического развития - тотальное недоразвитие высших психических функций, нарушение эмоционального развития, искаженное развитие личности, неловкость и нарушение координации движений. Нарушение речевого развития обусловлено степенью поражения центральной нервной системы и носит системный характер. Резко ограничено программирование речевого высказывания и контроль за речью. Данная категория детей зачастую испытывает серьезные трудности в овладении простейшими действиями, в том числе бытовыми.

#### ***Уровень познавательного развития***

- варьируется от полного “безречия” до системного недоразвития речи;
- характерно выраженное нарушение понимания речи, при этом детям доступно понимание только бытовой лексики, простых грамматических конструкций, простых фраз, при этом невозможно понимание подтекста, образных выражений, фразеологизмов и т.д.;
- нарушение звукопроизношения является полиморфным (нарушены разные группы звуков) и характеризуется стойкостью;

- словарный запас ограничен количественно и качественно, ребенку доступна частотная бытовая лексика, отмечаются многочисленные замены слов;
- характерен выраженный аграмматизм, в основном дети используют начальную форму слов, простую аграмматичную фразу;
- возможности связного высказывания резко ограничены;
- доступен пересказ простого текста без понимания даже фактической информации;
- письменная речь для определенной части детей с умственной отсталостью недоступна, для другой части письмо и чтение затруднено.

#### ***Восприятие.***

- восприятие характеризуется замедленным темпом; нарушена активность и избирательность восприятия;
- слуховое, фонематическое и зрительное восприятие нарушено, дети смешивают сходные звуки, зрительные стимулы, похожие предметы и изображения;
- восприятие цветов доступно частично;
- отмечаются ограничения при восприятии времени и пространства (схемы тела, трехмерного и двухмерного).

#### ***Внимание.***

- нарушено и произвольное внимание (в большей степени), и непроизвольное внимание;
- отмечается истощаемость и неустойчивость внимания, в процессе выполнения заданий/упражнений может быть частая немотивированная смена предметов/объектов внимания;
- характерны трудности распределения и переключаемости.

#### ***Память.***

- объем памяти ограничен;
- нарушено запоминание, сохранение и воспроизведение информации, при этом воспроизведение зачастую характеризуется хаотичностью;
- механическая память, как правило, у определенной группы детей достаточно сохранна;
- резко выражено ограничение возможности запоминания вербальных стимулов;
- отмечается эпизодичность и фрагментарность припоминания и извлечения информации;
- произвольное запоминание затруднено и формируется позже, чем у сверстников, при этом проще запоминаются внешние, случайные зрительные элементы;

#### ***Мышление.***

- формирование всех мыслительных операций замедлено и затруднено, уровень сформированности мыслительных операций зависит от степени выраженности нарушения интеллекта;

- отмечается инертность и тугоподвижность мыслительных процессов; абстрактное мышление не развивается; детьми усваиваются наиболее
- конкретные и сходные признаки объектов и предметов;
- характерно ограничение понимания или невозможность понимания причинно-следственных связей между явлениями, событиями, объектами, предметами. При этом связи устанавливаются на основе анализа случайных или наиболее ярких признаков, что делает невозможным формирование образа/представления о предмете, объекте, ситуации;
- характерна не критичность, невозможность оценить свою работу и деятельность сверстников, выявить собственные и чужие ошибки;
- крайне слабая или отсутствующая регулирующая роль мышления; минимальный самоконтроль или его отсутствие;
- характерна невозможность переноса усвоенных операций, способов действия в новые условия или ситуацию.

***Эмоциональная сфера и личностные особенности:***

- отмечается эмоциональная незрелость, степень проявления которой зависит от степени выраженности основного нарушения;
- могут наблюдаться колебания эмоционального фона от повышенной эмоциональной возбудимости до апатии;
- не понимают оттенки и эмоции окружающих и свои собственные, не умеют выражать вербально собственные эмоциональные проявления;
- мотивация неустойчивая, ситуативная, примитивная; преобладающими являются элементарные: еда, сон, сексуальные потребности;
- характерна сниженность критичности, дети не могут оценить свои неудачи, довольны своей работой или собой; отмечается неадекватная самооценка и неадекватный уровень притязаний;
- отзывчивы на похвалу, ласковое обращение, при этом на критику реагируют либо нейтрально, либо отрицательно (расстраиваются, могут давать агрессивные реакции). Для части детей характерна адекватная реакция на окружающую обстановку;
- отмечается несформированность произвольных форм поведения; неспособность к самоконтролю, невозможность оценить или спрогнозировать последствия поступков или событий;
- коммуникация со сверстниками и взрослыми затруднена, отмечается стереотипность, шаблонность, гибкость поведения;
- не сформированы волевые усилия, самостоятельность, инициативность, целеустремленность.

***Двигательная сфера:***

- двигательные нарушения при умственной отсталости проявляются дифференцированно при разных степенях выраженности органического поражения головного мозга;

- координация движений в общей, мелкой и артикуляционной моторике нарушена, при этом страдает их объем, переключаемость, последовательность и другие характеристики;
- ходьба, бег, ползание и другие виды движения характеризуются выраженной моторной неловкостью;
- практически невозможны прыжки на одной ноге или на двух ногах, подъем и спуск по лестнице и другие движения.

***Работоспособность:***

- уровень работоспособности умственно отсталого ребенка зависит от степени поражения головного мозга;
- работоспособность снижена, при этом может отмечаться состояние охранительного торможения;
- характерна выраженная психическая истощаемость, которая усугубляется при наличии отвлекающих факторов.

**Создание специальных условий для обучающихся с ОВЗ и /или инвалидностью**

При организации дополнительного образования детей с ОВЗ и детей с инвалидностью необходимо создать специальные образовательные условия. Специальные условия для получения образования всех нозологических групп регламентированы нормативными актами и достаточно подробно описаны в литературе.

На сегодняшний день большинство образовательных организаций обеспечило создание безбарьерной архитектурной среды, часть имеет оборудование и специальные технические средства, дидактические материалы и учебные пособия, позволяющие детям с ОВЗ и/или инвалидностью получить доступ к качественному образованию.

Однако для педагогов, осуществляющих образовательный процесс, важно знать и учитывать несколько ключевых позиций по каждой нозологической группе.

**Для обучающихся с нарушениями слуха**

- обеспечение комфортного получения информации (слухо-зрительное восприятие речи педагога и сверстников, письменные инструкции, сопровождение объяснений педагога схемами, наглядными пособиями, использование мультимедийных средств, сурдоперевод и др.);
- контроль рабочего состояния слуховых аппаратов/кохлеарных имплантов;
- возможность реализации предварительной словарной работы;
- знакомство с лексикой, относящейся к организации деятельности по направлению дополнительного образования, и словарем, позволяющим работать над конкретным проектом;
- обеспечение поэтапного объяснения при выполнении сложного

многоступенчатого действия (изображение предмета/объекта, разработка и реализация технического проекта и др.);

- предоставление дополнительного времени для выполнения заданий детям с нарушениями слуха;
- использование при освоении программы различных ориентиров (схемы, таблицы, условные знаки и др.), облегчающих усвоение материала;
- организация рабочего места с удобными подходами к столам, оборудованию и возможностью видеть всех участников образовательного процесса, а также все элементы образовательного пространства;
- подключение сурдопереводчика на занятия при необходимости.

### **Для обучающихся с нарушением зрения**

- соблюдение офтальмо-гигиенических требований (наличие необходимого освещения и/или индивидуальных источников света; регуляция светового потока, например, при помощи жалюзи; запрет на использование глянцевых поверхностей и др.);
- организация образовательного пространства;
- удобные подходы к столам, оборудованию, рабочее пространство с разметками (линии при занятиях танцами и др.);
- наличие рельефных изображений, тактильных наглядных пособий, а также учебных материалов (в т.ч. презентации) в соответствии с требованиями к типу и размеру шрифта, цвету фона и контрастности изображений, необходимого специального программного обеспечения (увеличенные шрифты и курсор, экранная клавиатура и т.д.);
- использование специального оборудования (цифровая аудио/текстовая запись daisy и др.);
- необходимость применения различных ориентиров, облегчающих усвоение материала (тактильно-осязательные, зрительные, звуковые и др.);
- обеспечение поэлементного показа/объяснения при обучении сложному многоступенчатому действию (изображение предмета/объекта, разработка проекта и др.);
- предоставление дополнительного времени для выполнения заданий;
- подключение тьютора при необходимости.

### **Для обучающихся с нарушениями речи**

- нельзя фиксировать внимание на дефекте речи («он говорит неправильно», «не говорите так, как он» и т.д.) и допускать подшучивание и повторение дефекта сверстниками, одноклассниками;
- отношение к обучающимся должно быть ровным, спокойным, доброжелательным;
- в отношениях необходимо придерживаться позитивной модели, подчеркивать успехи, значимые достижения;

- при общении рекомендуется говорить негромко, медленно, спокойно, мягко, не слишком быстро и не слишком эмоционально;
- на первых этапах включения в образовательный процесс стараться использовать в учебных заданиях простые фразы, понятные обучающимся;
- работа над пониманием предложений, текста (вопросы, задания, инструкции, упражнения и т.д.) происходит постоянно и предполагает следующее:
  - не использовать перефразирование при постановке вопросов;
  - давать дополнительное время на осмысление вопроса и формулировку ответа, выполнение заданий;
  - для подкрепления устных инструкций использовать зрительную стимуляцию;
  - в определенный временной отрезок на занятии предлагать только одно задание или уменьшать объем выполняемого задания, чтобы обучающиеся могли его завершить;
  - инструкции по выполнению заданий должны быть «пошаговыми», более подробными;
  - стимулировать обучающихся к вербальному общению во время занятий в соответствии с возможностями обучающегося и при консультативном сопровождении логопедом, дефектологом;
  - мотивировать обучающихся с нарушениями речи к деятельности, требующей концентрации внимания и поощрять за ее выполнение;
  - при организации образовательного процесса предусмотреть возможность модификации и адаптации учебной программы - вариативность (взаимозаменяемость / сокращение / увеличение) компонентов обучения, отдельных тематических разделов, реализацию концентрического подхода, использования соответствующих методик и технологий, выбор индивидуального темпа обучения, с возможным изменением сроков освоения АДОП;
  - применение наглядных методов обучения для полисенсорной основы восприятия информации;
  - при организации практической деятельности обучающихся с ТНР необходимо первоначальное оречевление всех действий;
  - определенные последовательность и поэтапность действий на занятии, сопровождаемые схемами, алгоритмическими предписаниями, таблицами, памятками;
  - включение родителей в образовательный процесс.

### **Для обучающихся с НОДА**

- необходимость организации рабочего места для ребенка с НОДА с учетом его индивидуальных особенностей специальная мебель, технические приспособления и средства (трекболы, джойстики, выносные кнопки, специальная клавиатура и др.);

- соблюдение в ходе занятий комфортного режима, в том числе ортопедического: перерывы при статических нагрузках, избегание определенных движений, использование необходимых ортопедических приспособлений и др.;
- необходимость адаптировать материал занятия (упрощение содержания заданий, инструкций или вопросов) и способы его предъявления (вводить цветовое обозначение, увеличить шрифт и др.);
- ограничение количества различных видов заданий на одном занятии из-за замедленного темпа деятельности ребенка с НОДА;
- предоставление дополнительного времени для выполнения заданий/упражнений;
- замена практических заданий, вызывающих выраженные трудности или полную невозможность их выполнения, виртуальными (например, занятиями в виртуальных химических и физических лабораториях); подключение тьютора при необходимости.

### **Для обучающихся с РАС**

- необходимость в подготовке к занятиям - предварительное знакомство с помещением, в котором будут проходить занятия, а также с педагогами;
- постепенное увеличение времени пребывания ребенка на занятиях, исходя из индивидуальных особенностей;
- обеспечение (при необходимости) индивидуального сопровождения ассистентом/тьютором на занятиях;
- использование шумопоглощающих наушников в случае гиперчувствительности к звукам или шумам;
- соблюдение четких алгоритмов деятельности при проведении занятий;
- поэтапная презентация нового материала;
- избегание перефразирования в вопросах и инструкциях;
- необходимость использования альтернативных средств коммуникации (пиктограммы, карточки PECS и др.) при невозможности вербального общения;
- подключение тьютора при необходимости.

### **Для обучающихся с ЗМР**

- обязательное использование вариативных методов предъявления материалов занятия с опорой на различные модальности;
- требуется уменьшение объема, упрощение содержания и дозирование информации, которая предъявляется на занятии;
- необходимо детализированное, развернутое, конкретное предъявление материала занятия;
- требуется многократное повторение действий, упражнений,

движений с обязательным наглядным подкреплением;

- включение в содержание занятий по дополнительным общеразвивающим программам игровых и дидактических элементов для повышения мотивации детей с ЗПР;

- детализация и алгоритмизация действий с обязательным комментарием; использование схем, таблиц, памяток и др.;

- проявление особого педагогического такта, поощрение достижений, обеспечение ситуации успешности для ребенка с ЗПР.

### **Для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

- использование для обучения преимущественно игровой формы;

- обучение на предметно-действенной основе;

- максимальное упрощение материала и его представление материала в виде детальных элементов;

- обеспечение смены видов деятельности в ходе занятия, использование различных модальностей для удержания внимания детей;

- постепенное усложнение видов деятельности, постепенный переход от подражаний и действий по образцу к выполнению заданий по вербальной инструкции;

- многократное повторение изучаемого и усвоенного материала занятий и его использование в новых заданиях, упражнениях, ситуациях;

- эмоциональное подкрепление деятельности ребенка, создание ситуации успеха при выполнении заданий;

- подключение тьютора при необходимости.

Кроме вышеперечисленных условий ряду категорий детей с ОВЗ и инвалидностью требуется сопровождение таких специалистов, как тьютор, ассистент, сурдопереводчик. Необходимость обеспечения этими специалистами регламентируется решением ПМПК и соответствующей записью в ИПРА.

Тьютор — педагог, сопровождающий образовательный процесс детей с особенностями развития. Главной задачей тьютора в системе дополнительного образования является комфортное включение ребенка с ОВЗ/инвалидностью в образовательное пространство. Именно поэтому тьютор учитывает особые образовательные потребности обучающегося, а также потребности всех участников образовательных отношений.

Сопровождение ребенка с ОВЗ/инвалидностью - тьютор, опираясь на возможности ребенка, постепенно включает его в процесс взаимодействия с окружающими (педагогами дополнительного образования и сверстниками), стимулирует выполнение целенаправленных действий (при этом не выполняет действия за ребенка), создает условия для проявления самостоятельности при выборе проекта, материала, плана работы, помогает проанализировать и осознать собственные действия, полученный результат, формирует мотивацию к познавательной деятельности, социальную активность (при помощи

вопросов, специально созданных ситуаций, поручений).

Сопровождение педагога дополнительного образования – тьютор, владея содержанием конкретной ОП дополнительного образования и зная особенности познавательной сферы, поведения и коммуникации особого ребенка, принимает участие в адаптации программы, подборе психолого-педагогических инструментов для ее реализации, создании комфортной образовательной среды.

Сопровождение родителей особого ребенка - тьютор, учитывая особенности ребенка, объясняет родителям выбор программы, пути ее адаптации и ожидаемые результаты. Родители особого ребенка обращаются к тьютору для помощи и консультации по вопросам выбора направленности дополнительного образования, наличия специальных условий для получения образования, анализа психологической комфортности особого ребенка в группе.

Сопровождение нормотипичных детей в инклюзивной группе - с помощью тьютора создается комфортное психологическое пространство в процессе занятий в инклюзивной группе. Тьютор информирует детей об особенностях обучающегося с ОВЗ/инвалидностью с целью выстраивания положительного эмоционального фона на занятиях и формирования адекватных реакций на поведенческие, личностные и познавательные особенности ребенка.

Сопровождение родителей нормотипичных детей - тьютор объясняет значимость совместного обучения для формирования духовно-нравственного потенциала школьников. Демонстрируя модели поведения с особым ребенком, а также “сильные” стороны такого обучающегося, тьютор постепенно меняет отношение к нему как в группе сверстников, так и родителей нормотипичных детей.

Ассистент - помощник, который не имеет педагогического образования и оказывает только техническую помощь обучающимся с ОВЗ/инвалидностью в образовательном пространстве. Например, помощь в передвижении, сохранении и передаче информации, ориентировке в помещении и др. Часто в качестве ассистентов выступают родители особого ребенка. Ассистент не включается в образовательную деятельность без четких инструкций от тьютора, педагога дополнительного образования/учителя-дефектолога. Особую потребность в помощи ассистента испытывают обучающиеся с НОДА, РАС, тяжелыми нарушениями зрения.

### **Особенности организации учебно-тренировочных занятий**

В процессе проведения занятий и или отдельных мероприятий могут возникнуть определенные сложности, обусловленные психическими и физическими особенностями детей с ОВЗ и или инвалидностью.

Эффективное выполнение целей и задач каждого занятия мероприятия напрямую зависит от понимания учащимися инструкций, заданий, правил, предлагаемых взрослыми.

Соблюдение взрослыми предложенных ниже рекомендаций может обеспечить успешность взаимодействия всех участников образовательного процесса.

При организации занятий в рамках АДОП педагог предусматривает реализацию нескольких этапов: диагностический, подготовительный (адаптационный, включение в деятельность), основной (реализация программы) и оценка результатов освоения программы.

Пример реализации подготовительного и основного этапа АДОП для детей с нарушениями слуха.

### ***Подготовительный этап***

В рамках подготовительного этапа педагог конструирует комфортную образовательную среду для обучающихся с нарушениями слуха:

***1. Организует рабочее пространство глухого/слабослышащего, в соответствии с данными, полученными в процессе диагностики.***

**ВАЖНО ПОМНИТЬ!**

1) Зрение для глухого слабослышащего играет основную роль в восприятии информации об окружающем мире и устной речи людей, поэтому педагог соблюдает несколько ключевых правил:

– место расположения обучающегося с нарушенным слухом должно предусматривать возможность видеть лица педагога и сверстников, а также воспринимать все элементы образовательного пространства (мультимедийное оборудование, оборудование для демонстрации действий и др.), при этом учитывать расположения источников света (не должен быть направлен в глаза ребенка);

– дети с нарушением слуха должны видеть лицо говорящего, поэтому при объяснении заданий взрослый должен иметь возможность всегда занимать такую позицию;

– при длительных монологических высказываниях педагог должен использовать схемы, иллюстрации (в том числе презентации).

– продемонстрировать действия, что значительно облегчит процесс понимания устной речи для обучающихся с нарушенным слухом.

–

2) Остаточный слух для глухого слабослышащего также имеет огромное значение при ориентации в окружающем мире, определении направления источника звука, понимании речи, поэтому} - перед занятием педагог всегда должен проверять наличие у обучающихся исправных слуховых аппаратов кохлеарных имплантов с помощью простых упражнений.

Например, педагог стоит за спиной ребенка или сбоку (вне поля его зрения) и задает простые вопросы (Какая сегодня погода? Сколько лет твоей

сестре? и др.), просит повторить слова (чаще всего используются имена числительные). Если педагог заметил трудности в ответах, множество ошибок при повторении, необходимо сообщить об этом родителям перед занятием и попросить проверить элемент питания (заряд батарейки аккумулятора). Дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста уже самостоятельно способны заменить элемент питания.

**2. Подбирает речевой материал, который наиболее часто используется на занятии.**

**ВАЖНО ПОМНИТЬ!**

Специфика речевого развития делает необходимым подбор речевого материала в соответствии с несколькими лексико-семантическими группами. Важно, что многие слова и фразы из этих списков дети знают и употребляют в знакомых ситуациях. Однако занятие в кружке секции и т.д. для них становится новой ситуацией, в которой у обучающегося могут возникнуть трудности, особенно при взаимодействии со сверстниками. Речевой материал может быть представлен в виде словаря, шаблонов предполагаемых диалогов, исходя из результатов диагностики. Это позволит педагогу изучить особые образовательные потребности детей с нарушенным слухом и сделать взаимодействие с ними более эффективным.

**Речевой материал для организации деятельности (на примере детей с нарушением слуха)**

**Словарь:** собеседник, поприветствовать, поблагодарить, попрощаться, произносить, представиться, расставание, не стесняйтесь, говорящий, будьте внимательны, осторожно, опасно, техника безопасности, приспособления для занятия плаванием.

**Фрагмент первого занятия (младшие школьники)**

П.: Здравствуйте. Давайте познакомимся. Меня зовут Роман Валерьевич. А вас? Представьтесь, пожалуйста.

Д.: Меня зовут Саша

П.: Как вы думаете? чем мы будем с вами заниматься?

Д.: Плавать в бассейне....

П.: Как вы догадались?

Д.: Я увидел бассейн.

П.: Перед началом работы мы познакомимся с правилами поведения и техникой безопасности. Кто скажет, что такое Правила поведения?

Д.: Как правильно себя вести - что делать, говорить, как быть вежливым.

П.: Посмотрите на экран. Прочитайте правила поведения. Вы их знаете.

П.: Давайте поиграем парами. Выберите пару. Я раздам каждой паре карточку с правилом поведения. Подберите картинки, которые подходят для вашего правила.

П.: Давайте прочитаем правила все вместе, чтобы их запомнить и правильно себя вести (правила могут располагаться на отдельном плакате в помещении, где проводится занятие).

### ***Правила поведения:***

1. Приветствие (*здравствуйте, добрый день, доброе утро, добрый вечер, привет*) - в начале занятия и прощание (*до свидания, до скорой встречи, до новой встречи, пока, прощай*) - в конце занятия.
2. Вежливая просьба (*пожалуйста, будьте добры*) и благодарность (*спасибо, благодарю*).
3. Представление - при разговоре с незнакомым человеком надо представиться и спросить, как зовут собеседника:
  - *Давай познакомимся.*
  - *Меня зовут ...А тебя? (А как тебя зовут?)*
  - *Разрешите представиться. Меня зовут ... А Вас?*
4. Разговаривайте спокойно, чётко произносите все звуки, смотрите в лицо говорящему.
5. Если собеседники не поняли друг друга - нужно повторить ещё раз.
  - *Андрей, что ты сказал? Я не поняла. Повтори еще раз, пожалуйста.*
  - *Повторите ещё раз. Я не понял.*
  - *Повторите, пожалуйста, ещё раз. Я не услыша!. (Я не расслышал)*
  - *Анна Ивановна, я не понял. Напишите, пожалуйста, это слово.*
6. Во время разговора со слышащими ребятами не разговаривайте друг с другом жестами.

П.: А что такое Техника безопасности? Как правильно себя вести - что делать, чтобы не было опасно для здоровья. Какие опасности для здоровья вы знаете?

Д.: Огонь может быть опасным, острые предметы, вода, машины, болезнь.

П.: Вы будете учиться плавать. Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы не было опасно для здоровья. Посмотрите на слайд и прочитайте правила безопасности (правила могут располагаться на отдельном плакате в помещении, где проводится занятие).

### ***Правила безопасности***

.....

П.: Итак, начинаем тренироваться. Сегодня мы познакомимся какие стили существуют в плавании. Потом немного поучимся, посмотрим интересную презентацию об этом и немного поиграем.

П.: Посмотрите, что нужно для занятия. Нам потребуется.....

## Анкета для детей, родителей (законных представителей)

### Анкета для родителей (детей с ОВЗ)

1. Что такое толерантность:
  - спокойное и безразличное отношение к людям, чужим мнениям, верованиям, поведению;
  - терпимое и уважительное отношение к людям, чужим мнениям, верованиям, поведению;
  - непринятие и нетерпимость в отношении других людей, их мнений, верований, поведения.
2. Способны ли Вы понимать и принимать индивидуальность других людей?
  - да;
  - нет;
  - мне безразлично.
3. Как Вы относитесь к другим людям с ограниченными возможностями здоровья?
  - положительно;
  - отрицательно;
  - безразлично.
4. Если Ваш ребенок отказался помочь нуждающемуся в помощи человеку с ограниченными возможностями здоровья, Ваши действия:
  - сделать порицание;
  - принять его сторону;
  - не отреагировать.
5. Как бы Вы отнеслись к тому, что Ваш ребенок обучался бы в обычном классе общеобразовательной школы?
  - положительно;
  - отрицательно;
  - безразлично.
6. Как Вы относитесь к дружбе Вашего ребенка с детьми из общеобразовательных школ?
  - положительно;
  - отрицательно;
  - безразлично.

## Анкета для родителей (общеобразовательные школы)

1. Что такое толерантность:
  - спокойное и безразличное отношение к людям, чужим мнениям, верованиям, поведению;
  - терпимое и уважительное отношение к людям, чужим мнениям, верованиям, поведению;
  - неприятие и нетерпимость в отношении других людей, их мнений, верований, поведения.
2. Способны ли Вы понимать и принимать индивидуальность других людей?
  - да;
  - нет;
  - мне безразлично.
3. Как Вы относитесь к людям с ограниченными возможностями здоровья?
  - положительно;
  - отрицательно;
  - безразлично.
4. Если Ваш ребенок отказался помочь нуждающемуся в помощи человеку с ограниченными возможностями здоровья, Ваши действия:
  - сделать порицание;
  - принять его сторону;
  - не отреагировать.
5. Как бы Вы отнеслись к тому, что в классе с Вашим ребенком обучается человек с ограниченными возможностями здоровья?
  - положительно;
  - отрицательно;
  - безразлично.
6. Как бы Вы отнеслись к дружбе Вашего ребенка с человеком с ограниченными возможностями здоровья?
  - положительно;
  - отрицательно;
  - безразлично.

### Анкета для детей (ОВЗ)

Дорогой друг, ты участник проекта «Мир равных возможностей» и мы просим тебя ответить на несколько вопросов!

Благодарим за сотрудничество!

1. Как ты относишься к детям с других школ, которые входят в твою команду?

- положительно;
- отрицательно;
- безразлично.

2. Общаешься ли ты с ребятами из других школ во время участия в соревнованиях?

- да;
- нет;
- иногда.

3. Помогали ли тебе во время участия в соревнованиях дети из других школ, входящие в твою команду?

- да;
- нет;
- иногда.

4. Есть ли среди твоих друзей, дети из других школ?

- да;
- нет;
- хотелось бы.

5. Хотелось бы тебе еще участвовать в совместных мероприятиях с детьми из других школ?

- да;
- нет;
- не знаю.

### **Анкета для детей (общеобразовательные школы)**

Дорогой друг, ты участник проекта «Мир равных возможностей» и мы просим тебя ответить на несколько вопросов!

Благодарим за сотрудничество!

1. Как ты относишься к детям с других школ, которые входят в твою команду?

- положительно;
- отрицательно;
- безразлично.

2. Общаешься ли ты с ребятами из других школ во время участия в соревнованиях?

- да;
- нет;
- иногда.

3. Оказывал ли ты помощь детям с ограниченными возможностями здоровья во время участия в соревнованиях?

- да;
- нет;
- не решился.

4. Дружишь ли ты с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья ?

- да;
- нет;
- хотелось бы.

5. Хотелось бы тебе еще участвовать в совместных мероприятиях с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья?

- да;
- нет;
- не знаю.

## **Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся спортивной школы с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

### **Тренер-преподаватель обязан:**

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 12 человек на одного тренера.

3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

5. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

6. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

7. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

8. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

9. Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

10. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

11. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

12. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

13. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать - отменить занятие.

14. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.