

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №6»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
протоколом № 6 от 25.07.2023

Утверждена приказом
МАУ ДО «Спортивная школа №6»
28.07.2023 №234

АДАптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей с ОВЗ
«Плавание для лиц с ОВЗ»

(физкультурно-спортивная направленность)
(базовый уровень)
Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок обучения: 3 года

Рецензенты:
Антонюк С.Д.,

Платонов М.А.,
президент РОО «Спортивная федерация
плавания Тамбовской области»

Авторы-составители:
Безрукова О.П.,
заместитель директора по учебно-
воспитательной работе МАУ ДО
«Спортивная школа №6»,
Евдокимова В.В., Калинин Р.Ю.
тренеры-преподаватели
МАУ ДО «Спортивная школа №6»

г. Тамбов 2023 г.

Оглавление

| | |
|--|----|
| Информационная карта | 4 |
| Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы» | 5 |
| 1.1. Пояснительная записка | 5 |
| 1.2. Методические условия реализации программы | 12 |
| 1.3. Цель и задачи программы | 14 |
| 1.4. Содержание программы | 17 |
| 1.4.1. Учебный план | 17 |
| 1.4.2. Содержание учебного плана | 19 |
| <i>Первый год обучения</i> | |
| Модуль «Знания о физической культуре» | 19 |
| Модуль «Способы двигательной деятельности» | 20 |
| Модуль «Физическое совершенствование» | 37 |
| <i>Второй год обучения</i> | |
| Модуль «Знания о физической культуре» | 38 |
| Модуль «Способы двигательной деятельности» | 40 |
| Модуль «Физическое совершенствование» | 47 |
| <i>Третий год обучения</i> | |
| Модуль «Знания о физической культуре» | 47 |
| Модуль «Способы двигательной деятельности» | 48 |
| Модуль «Физическое совершенствование» | 57 |
| 1.5. Планируемые результаты | 59 |
| Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы» | 60 |
| 2.1. Календарный учебный график | 60 |
| 2.2. Условия реализации программы | 66 |
| 2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов | 68 |
| 2.4. Оценочные и диагностические материалы | 69 |
| 2.5. Список литературы | 72 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 75 |
| 1. Термины, определения и сокращения | 76 |
| 2. Методические рекомендации по организации дополнительного образования детей с ОВЗ и инвалидностью с учетом разных нозологических групп | 77 |
| 3. Создание специальных условий для обучающихся с ОВЗ | 81 |

| | |
|--|-----------|
| <i>и/или инвалидностью</i> | |
| <i>4. Игровые технологии</i> | <i>82</i> |
| <i>5. Диагностика уровня мотивации к спортивной деятельности</i> | <i>87</i> |
| <i>6. Анкеты для детей и их законных представителей</i> | <i>90</i> |
| <i>7. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне</i> | <i>94</i> |

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

| | |
|---|---|
| 1. Учреждение | Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №6» |
| 2. Полное название программы | Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ «Плавание для лиц с ОВЗ» |
| 3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность | Безрукова Ольга Петровна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе Евдокимова Валентина Владимировна, тренер-преподаватель Калинин Роман Юрьевич, тренер-преподаватель |
| 4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база | Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 17.02.23 г.); Распоряжение Правительства РФ от 29 05 2015 № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» 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) Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р); 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» 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); Устав МАУ ДО «Спортивная школа №6» |
| 4.2 Область применения | дополнительное образование |
| 4.3 Направленность | физкультурно-спортивная |
| 4.4 Уровень освоения | Базовый |
| 4.4 Вид программы | Общеобразовательная |
| 4.5 Форма обучения | Очная |
| 4.6 Возраст учащихся | 7-12 лет |
| 4.7 Продолжительность обучения | 3 года |

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

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.

Современный образ жизни детей школьного возраста входит в противоречие с физическими потребностями организма, а дефицит двигательной активности ведет к росту заболеваемости и снижению учебно-трудовой деятельности. Возникает необходимость увеличения двигательной активности за счет занятий физической культурой и спортом, одно из которых – плавание.

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 ОВЗ 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 ОВЗ.

У детей и подростков существуют вариации функционирования организма и приобретения навыков, связанные с индивидуальными различиями в росте и развитии. Отставания в функционировании могут быть не постоянными, но отражать задержку развития. Отставания могут проявляться в каждом направлении (например, познавательные функции, функции речи, функции мобильности и общения), они специфичны для возраста, на них оказывают влияние физические, психологические факторы и факторы окружающей среды. Эти вариации в функционировании или

формировании возрастных навыков определяют концепцию задержки развития и часто служат основой для идентификации детей с повышенным риском формирования ограничений жизнедеятельности

Анализ опыта организации дополнительного образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью показал, что для успешного освоения адаптированной дополнительной общеразвивающей программы необходимо учитывать особенности развития ребенка с конкретной нозологией (нарушения слуха, нарушения зрения, нарушения речи, нарушения опорно-двигательного аппарата, расстройства аутистического спектра, задержка психического развития, умственная отсталость (интеллектуальные нарушения)).

Учет особенностей психического и речевого развития, специфики коммуникации, значимых для обучения в системе дополнительного образования, позволяет своевременно и адекватно определить особые образовательные потребности детей рассматриваемых категорий. Создание на этой основе специальных условий обучения позволит детям с ОВЗ и или инвалидностью успешно освоить адаптированные дополнительные общеобразовательные программы и достичь целей обучения.

Учитывая тот факт, что освоение 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.

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 (ЛЁГКИЕ 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 всех категорий без ограничения – проведение капитального ремонта всего административно-тренировочного корпуса.

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 избежать 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; коррекцию вторичных нарушений детей с ОВЗ (поражением опорно-двигательного аппарата) в 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.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении проблем социализации и реабилитации детей с ОВЗ средствами плавания. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает коррекцию и постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

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

В сложившейся в нашем обществе системе мировоззрения и социальной практики, инвалидами и лицами с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья занимались представители здравоохранения, социального обеспечения, общего образования, но не специалисты физической культуры. Медицинская реабилитация в большей степени направлена на восстановление нарушенных функций организма. Используемые в реабилитации средства, так или иначе, ориентированы на составляющие традиционной медицины: медицинскую технику, массаж, физиотерапию, психотерапию, фармакологию и т.п.

В целом, сложившаяся система работы с людьми с ОВЗ была направлена на обеспечение условий выживания. Тогда как адаптивная физическая культура, используя естественную потребность человека в движении, игре, эмоциях, общении, здоровый образ жизни, рациональное питание, закаливание и др., обладает высоким потенциалом воздействия на различные сферы жизнедеятельности, создает условия для самореализации инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями.

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.

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-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью 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 7-12 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА) в легкой форме. Основными особенностями являются: нарушение мышечного тонуса, снижение силы мышц, нарушения походки, осанки, насильственные движения, недостаточно ловкие, замедленные, движения, снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Условия набора в учебные группы. Учебные группы комплектуются из числа детей 7-12 лет с НОДА в легкой форме, 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.

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 НОДА, склонных к занятиям физической культурой, с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Формы и режим занятий. Периодичность занятий – 4 учебных занятия в неделю. Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут. 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.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации 3 года. Количество учебных недель – 36.

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

Форма обучения: очная

1.2. 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 №6).

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.

1.3. Цель и задачи программы.

Цель программы: привлечение детей с НОДА для систематических занятий плаванием, для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в

состоянии здоровья, формирования здорового образа жизни, развития физических и личностных качеств.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

- *воспитательные:*
 - формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
 - развитие эмоционально-волевой сферы;
 - воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой.
- *развивающие:*
 - 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.

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.

1.4. Содержание программы

1.4.1. 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 | |
| Модуль «Знания о физической культуре» | 10 | 10 | | 10 | 10 | | 10 | 10 | | |
| Раздел 1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья | 3 | 3 | | 3 | 3 | | 3 | 3 | | 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 |
| Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия | 3 | 3 | | 3 | 3 | | 3 | 3 | | 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 |
| Раздел 3. «Физическая культура человека» | 4 | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 4 | | 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 травматизма в спорте | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | собеседование |
| Модуль «Способы двигательной деятельности» | 94 | | 94 | 94 | | 94 | 94 | | 94 | |
| Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация. | 64 | | 64 | 64 | | 64 | 64 | | 64 | 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 |
| Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание | 30 | | 30 | 30 | | 30 | 30 | | 30 | тестирование |
| Раздел 3. Техничко-тактическая и психологическая подготовка | 10 | | 10 | 10 | | 10 | 10 | | 10 | тестирование |
| Раздел 4. Другие виды спорта и подвижные игры | 12 | | 12 | 12 | | 12 | 12 | | 12 | тестирование |
| Модуль «Физическое совершенствование» | 10 | | 10 | 10 | | 10 | 10 | | 10 | тестирование |
| Итого | 144 | 10 | 134 | 144 | 10 | 134 | 144 | 10 | 134 | |

1.4.2. 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. Антидопинговые мероприятия.

Теория: 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.

Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

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.

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.

Для детей с НОДА в комплекс общеразвивающих физических упражнений в первую очередь необходимо включить упражнения на развитие

реакции выпрямления и равновесия. Во время тренировки необходимо соблюдать принцип онтогенетической последовательности. Занятия по общей физической подготовке проводятся в зале.

- Упражнения на удержания головы:
 1. И. п. лежа на спине приподнять голову, поворот вправо, влево.
 2. И.п. лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике, выполняются повороты головы влево, вправо.
 3. И.п. лёжа на большом мяче, голова поднята вверх, мяч плавно раскачиваем вперёд, назад. Это упражнение позволяет тренировать не только реакцию выпрямления головы, но и реакцию равновесия.
- Повороты туловища
 1. повороты со спины на живот
 2. повороты со спины на бок
- Ползание на четвереньках
 1. И.п. стоя на четвереньках опора на предплечья тренируем подъём головы.
 2. И.п. стоя на четвереньках опора на раскрытую кисть и колени, выполняем подъём головы.
 3. И.п. стоя на четвереньках опора на раскрытую кисть и колени, голова поднята вверх, выполняем движение вперёд.
 4. И.п. то же стоя на широкой скамейке, плавно выполняется спуск на пол.
- Упражнения на формирование правильного сидения
 1. сесть, из исходного положения лёжа на спине с правильно поднятой головой.
 2. И.п. сидя на стуле кисти положены на колени голова приподнята фиксируем эту позу в течении 10-15 секунд.
- Упражнения на формирование правильного стояния
 1. И.п. стоя на коленях руки зафиксированы на опоре.
 2. И.п. стоя на коленях, ребёнку подаётся горизонтально расположенная гимнастическая палка, взявшись двумя руками, ребёнок встаёт.
- Упражнения на формирование правильной ходьбы
 1. ходьба с поддержкой за руки взрослого, голова и тело должны быть расположены строго вертикально;
 2. самостоятельная ходьба вдоль параллельно натянутых канатов.
 3. ходьба по доске, лежащей на полу;
 4. ходьба по наклонной поверхности;
 5. ходьба по гимнастической скамейке;
 6. перешагивание через канат, гимнастическую палку, лежащие на полу;

7. шагание с предмета на предмет.

- Упражнения на формирование осанки

1. И.п. стойка у вертикальной плоскости, затылок, лопатки, пятки прижаты к стене. Зафиксировать эту позу на 10-15 сек.

2. И.п. либо сидя на стуле, либо стоя ноги на ширине плеч руками поднять гимнастическую палку вверх, потянуться в верх сделать вдох, руки согнуть в локтях завести гимнастическую палку за спину – выдох, зафиксировать эту позу на 10-15 сек.

3. И.п. руки согнуты в локтях, удерживая гимнастическую палку за спиной, ноги на ширине плеч, выполнить повороты влево, вправо. Повторить 8-10 раз.

4. И.п. руки на поясе правая ступня впереди левой пятка прижата к носку, удержать эту позу в течении 5 сек., затем поменять ноги. Повторить тоже, но с закрытыми глазами.

- Дыхательные упражнения

1. И.п. лёжа на спине вдох носом – живот надуть, выдох-живот втянуть. Повторить 7-8 раз.

2. И.п. основная стойка – глубокий вдох, выполнить наклон вперёд-выдох с произнесением звука «ш». Повторить 7-8 раз.

3. И.п. основная стойка – глубокий вдох, выполнить три наклона вперёд на один вдох три выдоха. На выдохе произносим звук «ш», «ш», «ш». Повторить 5-6 раз.

4. И.п. основная стойка – глубокий вдох, поднести указательный палец ко рту, выполнить продолжительный выдох, с произношением звука «чш», «чш», «чш». Повторить 7-8 раз.

5. И.п. основная стойка, развести руки широко в стороны – глубокий вдох, скрестно соединить руки, плотно обхватив грудную клетку- выдох, с произношением звука «ух». Повторить 7-8 раз.

Подключаются, подвижные игры такие как: «Попади в цель», «Гонка мячей в колоннах», игры и эстафеты с заданиями на укрепление правильной осанки и координации. Используются задания на выполнение построений и перестроений, поворотов налево, направо, кругом.

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: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие 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: поднятие 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 по характеру движения близки к технике плавания. Они развивают группы мышц, выполняющих основную работу в плавании.

1. И.п. стоя положение тела строго вертикально голова прямо, ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони открыты. Имитация плавания брассом, руками как бы оттолкнуть от себя воду и выпрямить их, повторить 8-10 раз.

2. И.п. то же, руки развести в стороны – вдох, скрестно соединить перед грудью – выдох, движения выполняются плавно кисти рук раскрыты и как бы скользят по воде. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. стоя положение тела строго вертикально голова прямо, ноги врозь, руки вытянуты вдоль туловища, прямые руки плавно отвести назад, выполнить хлопок за спиной повторить 8-10 раз.

4. И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, поочерёдные круговые вращения руками в локтевом суставе влево, затем вправо.

5. И. п. стоя руки опущены вниз, слегка отведены от туловища, одновременные круговые вращения руками в плечевом суставе.

6. И.п. то же, поочерёдные вращения в плечевом суставе.

7. И.п. стоя, поднять прямую руку вверх, выполнить наклон в противоположную сторону. Повторить 5-6 раз.

8. И.п. стоя руки на поясе. Повороты тела вправо, влево 6-8 раз в каждую сторону.

9. И. п. сидя на полу руки вдоль туловища, опора на кисть, поочерёдно поднять вверх ноги. Повторить 5-6 раз.

10. И.п. полусидя, опора на предплечье ноги вытянуты вперёд поочерёдно выполняем махи вверх прямыми ногами. Повторить 5-6 раз.

11. И. п. лёжа на спине, руки в стороны прямые ноги поднять вверх, развести в стороны, соединить скрестно и вернуться в исходное положение.

12. И. п. лёжа на животе руки согнуты в локтях, опора на раскрытую кисть, выполнить попеременные махи, ногами, согнутыми в коленях. Повторить 10-15 раз.

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.

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 вперёд, 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

Данные упражнения выполняются на мелком месте, где вода достигает до пояса или до груди ребенка.

1 . Упражнение «Ковшик». Соединить ладони набрать воду, вылить, подняв руки высоко вверх.

2 . Упражнение «Буря». Сделать несколько выдохов на поверхность воды, образуя волны и брызги.

3 . Упражнение «Живая игрушка». Необходимо подуть на игрушку, чтобы она поплыла.

4 . Упражнение «Дождик». Опустить руки в воду, затем поднять их над головой со словами: «кап, кап, кап». Кисть расслаблена.

5. Упражнение «Чистюля». Набрать воду в ладони и умыться лицо. Повторить 7-8 раз.

6. Упражнение «Пузыри». Стоя в воде сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, пуская пузыри.

7. Упражнение «Водолаз». Опустить лицо в воду, рассмотреть разбросанные на дне разноцветные игрушки.

8. Упражнение «Лягушка-попрыгушка». И. п. стоя в воде, держась за бортик, ребенок подпрыгивает в воде.

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 впереди; б) одна рука впереди, 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 вверху, 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 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, 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 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, «полушпагат» и «шпагат».

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 20м, 30 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 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 1. 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.

Второй год обучения

Модуль «Знания о физической культуре»

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

Тема 1. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.

Теория: Основы личной гигиены пловца. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся плаванием. Спортивные напитки. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Тема 1.2. Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.

Теория: Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

Тема 1.3. Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Теория: Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по плаванию. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.

Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия.

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом:

Теория: Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания/Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Основы техники плавания и методики тренировки:

Теория: Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Тема 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:

Теория: Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

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.

Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

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.

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 проплывать 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 висе 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 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»).

8. И.п. – сидя ноги врозь лицом к партнеру, мяч вверху 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 вверху, 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 пронесит над водой.

11. Методические указания. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки пронести 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 вверху, 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 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.

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 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» 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 1. 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.

2.3. Третий год обучения

Модуль «Знания о физической культуре»

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

Тема 1. Компоненты физической культуры.

Теория: Физическое воспитание. Спорт. Физическая рекреация. Физическая реабилитация.

Тема 2. Средства физического воспитания.

Теория: Физические упражнения. Естественные силы природы. Гигиенические факторы.

Тема 3. Физическая подготовка.

Теория: Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия.

Тема 1. Развитие адаптивного плавания в России.

Теория: История развития адаптивного плавания в мире и в России. Достижения спортсменов России на Параолимпийских играх. Классификация спортсменов в адаптивном плавании.

Тема 2. Правила соревнований по адаптивному плаванию.

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

Тема 3. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Основные действующие антидопинговые документы. Международные стандарты ВАДА. Проведение антидопинговой пропаганды.

Раздел 3. Физическая культура человека

Тема 1. Волевая и нравственная подготовка спортсмена.

Теория: Упражнения для развития волевых качеств средствами плавания. Этика поведения. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Тема 2. Профилактика и предупреждение травматизма.

Теория: соблюдение рационального режима дня с учетом занятий плаванием в спортивной школе. Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемы страховки и само страховки. Экипировка спортсмена.

Тема 3. Методика самостоятельной подготовки.

Теория: Основные средства спортивной тренировки. Значение врачебного контроля при занятиях. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

Тема 4. Гигиенические нормы в спорте.

Медицинский осмотр спортсменов.

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 проплывать 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 пояснице 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, опираясь 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 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 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»).

8. И.п. – сидя ноги врозь лицом к партнеру, мяч вверху 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

Во время 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 уходило 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 оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике и оперевшись 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 прыгнуть 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 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 1. 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.

1.5. 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 сопереживания;
- 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;

- проплывать 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

| № 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 | Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия | - | 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 |

| | | | | | | | | |
|------------|-------------|---|---|------------------|----|---|---------------------------------------|------------------------------------|
| | | | | | | | | ы |
| 3. | IX-V | - | - | пр. занятие | 4 | Раздел 3. «Физическая культура человека» | - | - |
| | IX-V | - | - | пр. занятие | 1 | Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | фойе | контро льные вопрос ы |
| | IX-V | - | - | пр. занятие | 1 | Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена | Бассейн, стадион, фитнес зал | показ упражн ений |
| | IV-V | - | - | беседа | 1 | Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка | фойе | контро льные вопрос ы |
| | IX, IV | - | - | медконт роль | 1 | Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | ТОГБУЗ ВОФД | медкон т роль |
| II. | V | - | - | тестиро вание | 94 | Модуль «Способы двигательной деятельности» | Бассейн, стадион, фитнес зал | Тестир ование |
| 1. | XI- VIII | - | - | - | 64 | Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация. | - | - |
| | XI- VIII | | | пр. занятия | 32 | Тема 1. Общая физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация | Бассейн, стадион, фитнес зал | практи ческое выполн ение |
| | XI- VIII | | | | 32 | Тема 2. Специальная физическая подготовка | Бассейн, стадион, фитнес зал | практи ческое выполн ение |
| 2. | XI- VIII | - | - | - | 3 | Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание | Бассейн, стадион, фитнес зал | практи ческое выполн ение |
| 3. | X- VIII | - | - | - | 10 | Раздел 3. Технико- тактическая и психологическая подготовка | Бассейн, стадион, фитнес зал | практи ческое выполн ение |

| | | | | | | | | |
|------|---------|---|---|---|------------|---|---------------------|-------------------------|
| 4. | XI-VIII | - | - | - | 12 | Раздел 4. Другие виды спорта и подвижные игры | Стадион, фитнес зал | практическое выполнение |
| III. | XI-VIII | - | - | - | 10 | Модуль «Физическое совершенствование» | - | - |
| | | - | - | | 144 | - | - | - |

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. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена. | фойе | Анкетирование |
| | I | - | - | беседа | 1 | Тема 2. Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль. | фойе | составление лэпбука |
| | II | - | - | беседа | 1 | Тема 3. Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж | фойе | контрольные вопросы |
| 2. | III | - | - | - | 3 | Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия | - | контрольные вопросы |
| | III | - | - | беседа | 1 | Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом | фойе | составление лэпбука |
| | IV | - | - | беседа, просмотр | 1 | Тема 2. Основы техники плавания и методики | фойе | комментарии |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|---|---|-----------------|----|---|------------------------------|-------------------------|
| | | | | видеофрагментов | | тренировки | | просмотр видео |
| | V | - | - | беседа | 1 | Тема 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | фойе | контрольные вопросы |
| 3. | IX-V | - | - | пр. занятие | 4 | Раздел 3. «Физическая культура человека» | - | - |
| | 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 | Модуль «Способы двигательной деятельности» | Бассейн, стадион, фитнес зал | тестирование |
| 1. | XI-VIII | - | - | - | 64 | Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация. | - | - |
| | 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 |
| 2. | XI-VIII | - | - | - | 30 | Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание | Бассейн, стадион, | практическое |

| | | | | | | | | |
|------|---------|---|---|---|-----|---|------------------------------|-------------------------|
| | | | | | | | фитнес зал | выполнение |
| 3. | X-VIII | - | - | - | 10 | Раздел 3. Техничко-тактическая и психологическая подготовка | Бассейн, стадион, фитнес зал | практическое выполнение |
| 4. | XI-VIII | - | - | - | 12 | Раздел 4. Другие виды спорта и подвижные игры | Стадион, фитнес зал | практическое выполнение |
| III. | XI-VIII | - | - | - | 10 | Модуль «Физическое совершенствование» | Бассейн, стадион, фитнес зал | практическое выполнение |
| | | - | - | | 144 | - | - | - |

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 | - | - | - | 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. Компоненты физической культуры. | фойе | Анкетирование |
| | I | - | - | беседа | 1 | Тема 2. Средства физического воспитания. | фойе | составление лэпбука |
| | II | - | - | беседа | 1 | Тема 3. Физическая подготовка. | фойе | контрольные вопросы |
| 2. | III | - | - | - | 3 | Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия | - | контрольные вопросы |
| | III | - | - | беседа | 1 | Тема 1. Состояние и развитие адаптивного плавания в России | фойе | составление лэпбука |

| | | | | | | | | |
|------------|---------|---|---|--|-----------|---|------------------------------|------------------------------|
| | | | | | | | | КА |
| | IV | - | - | беседа, прос мотр видеофрагментов | 1 | Тема 2. Правила соревнований по адаптивному плаванию | фойе | комментарий и просмотр видео |
| | V | - | - | беседа | 1 | Тема 3. Антидопинговые мероприятия | фойе | контрольные вопросы |
| 3. | IX-V | - | - | пр. занятие | 4 | Раздел 3. «Физическая культура человека» | - | - |
| | IX-V | - | - | пр. занятие | 1 | Тема 1. Волевая и нравственная подготовка спортсмена. | фойе | контрольные вопросы |
| | IX-V | - | - | пр. занятие | 1 | Тема 2. Профилактика и предупреждение травматизма | Бассейн, стадион, фитнес зал | показ упражнений |
| | IV-V | - | - | беседа | 1 | Тема 3. Методика самостоятельной подготовки | фойе | контрольные вопросы |
| | IX, IV | - | - | медконтроль | 1 | Тема 4. Гигиенические нормы в спорте. | ТОГБУЗ ВОФД | медконтроль |
| II. | V | - | - | тестирование | 94 | Модуль «Способы двигательной деятельности» | Бассейн, стадион, фитнес зал | Тестирование |
| 1. | XI-VIII | - | - | - | 64 | Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация. | - | - |
| | 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 |
| 2. | XI-VIII | - | - | - | 30 | Раздел 2. Избранный вид | Бассейн, стадион, | практическое |

| | | | | | | спорта: плавание | фитнес зал | выполнение |
|------|---------|---|---|---|-----|---|------------------------------|-------------------------|
| 3. | X-VIII | - | - | - | 10 | Раздел 3. Техничко-тактическая и психологическая подготовка | Бассейн, стадион, фитнес зал | практическое выполнение |
| 4. | XI-VIII | - | - | - | 12 | Раздел 4. Другие виды спорта и подвижные игры | Стадион, фитнес зал | практическое выполнение |
| III. | XI-VIII | - | - | - | 10 | Модуль «Физическое совершенствование» | Бассейн, стадион, фитнес зал | практическое выполнение |
| | | - | - | | 144 | - | - | - |

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 (приложения 1-5).

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 и представления образовательных результатов

Промежуточная аттестация. Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения учащихся являются входная диагностика (изучение уровня физической подготовленности и мотивации к спортивной деятельности) (см. Приложение №2), 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 практическое 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 и диагностические 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 7);
- 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 оцениваемого качества | Оценка в баллах |
|---|--|---|-----------------|
| 1. Организационно-волевые качества | | | |
| 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 |
| 2. Ориентационные качества | | | |
| 1. Самооценка | Способность оценивать себя адекватно реальным | а) высокий уровень – нормальная | 8-10 баллов |
| | | б) средний уровень – заниженная | 5-7 баллов |

| | | | |
|---|---|--|----------------|
| | достижениям | 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 |
| 3. Поведенческие качества | | | |
| 1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия) | Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации | а) высокий уровень – пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты | 8-10 баллов |
| | | 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 |
| Ключ: | | | |
| 70-56 | высокий | Уровень | |
| 55-35 | средний | Уровень | |
| 34-0 | низкий | Уровень | |

2.5. Список литературы

2.5.1. 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, 2013.
3. Включение детей с ограниченными возможностями здоровья в программы дополнительного образования: Методические рекомендации под ред. А.Ю. Шеманова. М. 2018.
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. 2017. № 5. С. 20-28
6. 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, 2019. 296 с
7. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003.
9. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. – М.: «Советский спорт», 2013.

Вспомогательная

10. 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. 2019. № 3. С. 73-74.
11. 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.

12. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 2009.

13. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 2008.

14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007.

15. 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».

16. Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В.Козлова 2003.

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

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

19. 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.

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

21. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 2004.

2.5.2. Литература для учащихся:

22. Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 2009.

23. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2010.

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

25. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2010.

26. Плавание. Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2010.

2.5.3. Видеоматериалы:

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

28. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием

обучающихся.

2.5.4. Интернет-ресурсы:

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

ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

Дети с ОВЗ — обучающийся с ограниченными возможностями здоровья — физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и/или психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

АДОП — адаптированная дополнительная общеобразовательная программа, создается для конкретной нозологической группы (нарушение слуха, зрения, речи, РАС, ЗПР и др.) с учетом особенностей развития и индивидуальных возможностей особого ребенка.

Специальные образовательные условия — условия развития, обучения и воспитания обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов, включающие доступную архитектурную среду, необходимое методическое и дидактическое обеспечение, наличие специальных технических средств и ассистивных технологий, необходимое кадровое обеспечение.

РАС — расстройство аутистического спектра, проявляющееся в нарушении социального взаимодействия, коммуникации, специфическом речевом и психическом развитии.

НОДА — нарушение опорно-двигательного аппарата, характеризуется задержкой формирования, недоразвитием или утратой двигательных функций. К этой категории относятся дети с детским церебральным параличом.

ЗПР — задержка психического развития, которая проявляется в замедлении темпа развития психических функций (внимания, памяти, мышления, эмоционально-волевой сферы).

ТНР — тяжелые нарушения речи, проявляющиеся в недоразвитии или нарушении всех компонентов речи: звукопроизношения, фонематического восприятия, словарного запаса, грамматического строя, связной речи, письма, чтения.

PECS (Picture Exchange Communication System) — это система дополнительной и альтернативной коммуникации, которая используется при работе с лицами с РАС.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ 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 опорно-двигательного аппарата

Категория лиц с НОДА очень неоднородная и представлена 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 НОДА. 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 НОДА - 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.

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 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.

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 ныряния 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

стараятся 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 бальных 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.

АНКЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ 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;
 - 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 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 обязан:

1. Производить построение и переключку 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 обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:
5. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
6. Тренер 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 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 ныранию 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 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.