

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САЛЮТ»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета от
« ____ » _____ 2022 г.
Протокол № ____ от ____ . ____ 2022 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ «САЛЮТ»
_____ А.Н.Горбунов
« ____ » _____ 2022 г.

**МОДУЛЬНАЯ АДАПТИВНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВЕСЕЛЫЙ ДЕЛЬФИН
(ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ)»**

Возраст учащихся: 5-12 лет

Срок обучения: 6 месяцев

Рецензенты:

Авторы составители: А.Н.Ледовской
инструктор по физической культуре
МБОУ ДО ДЮСШ «САЛЮТ»

Оглавление

Информационная карта	3
Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Методические условия реализации программы	7
1.3. Цель и задачи программы	8
1.4. Содержание программы	9
1.4.1. Учебный план	9
1.4.2. Содержание учебного плана	11
Модуль «Знания о физической культуре»	11
Модуль «Способы двигательной деятельности»	12
Модуль «Физическое совершенствование»	25
Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»	26
2.1. Календарный учебный график	26
2.2. Условия реализации программы	28
2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов	30
2.4. Оценочные и диагностические материалы	31
2.5. Список литературы	33
Приложения	35

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Салют»
2. Полное название программы	Модульная адаптивная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселый дельфин (плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья)»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Александр Николаевич Ледовской, инструктор по физической культуре МБОУ ДО ДЮСШ «САЛЮТ»
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года №729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»; распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 33 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями». 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 МБОУ ДО ДЮСШ «САЛЮТ»
4.2. Тип	адаптивная, модифицированная
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень содержания	базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	6 месяцев
4.7. Год разработки	2022
4.8. Возрастная категория обучающихся	5-12 лет

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

1.1. Пояснительная записка

Адаптивная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселый дельфин (плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья)» (далее - программа) основана на сложившейся традиционной школе обучения плаванию, с учетом особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).

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.

Данная программа создает условия, обеспечивающие физическое развитие и коррекцию вторичных нарушений детей, имеющих отклонения в развитии, с учетом их возможностей и мотиваций, в полной мере реализуя право ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме.

Разностороннее развитие личности как цель и задача педагогического процесса достигается в условиях комплексной реабилитации и социализации детей, имеющих ОВЗ.

Актуальность программы.

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.

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 нарушением интеллекта 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 ОВЗ, 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.

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 с ОВЗ.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении проблем социализации и реабилитации детей с ОВЗ средствами плавания. Учебный материал строится на трёх целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов и тем.

Отличительные особенности программы. Физическая культура и спорта интеллекта. 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 и других не медикаментозных средств и методов. В программе предусмотрена досуговая и соревновательная деятельность в условиях интеграции и социализации детей с ОВЗ в среду здоровых сверстников, а также работа с родителями (законными представителями).

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

Психическое развитие детей, имеющих ОВЗ, подчиняется тем же закономерностям, которые обнаруживаются в развитии здоровых детей (Л.С.Выготский). Выделяют следующее своеобразие двигательной сферы детей и подростков с интеллектуальными нарушениями:

- недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения у детей с нарушением интеллекта статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;
- замедленная реагирующая способность, скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- отклонения в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;
- отставание в развитии жизненно важных физических

способностей скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность детей и подростков.

Перечисленные нарушения в двигательной сфере детей с проблемами интеллекта носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объема поступающей информации, состоянием двигательного анализатора, степенью функциональной активности вестибулярного анализатора. Особенно ярко эта совокупность причин проявляется на координационных способностях. При нарушении равновесия у детей с интеллектуальными нарушениями младшего школьного возраста отмечается замедленность, скованность и малая амплитуда движений (Бабенкова Р. Д., 1967). Ведущим и решающим фактором в регуляции чувства равновесия у школьников с интеллектуальными нарушениями является «мышечное чувство».

Учитывая особенности подготовки учащихся с нарушением интеллекта, в программе отражены:

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

2) направленность на коррекцию основного дефекта, коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств и методов;

3) профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

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

Адресат программы: дети и подростки 5-12 лет, имеющие нарушение интеллекта, желающие заниматься плаванием имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Условия набора в учебные группы.

Учебные группы комплектуются из числа детей 5-12 лет, имеющих ОВЗ и желающих заниматься плаванием не имеющих медицинских противопоказаний.

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

Наполняемость учебных групп: 10-20 человек. Нормативный срок освоения программы – 6 месяцев.

Общее количество учебных часов - 52 часа. Учебный план рассчитан на 26 учебных недель.

Форма обучения - очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

Режим занятий. Периодичность занятий - 2 учебных занятия в неделю. Продолжительность одного учебного занятия - 45 минут.

1.2. Методические условия реализации 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.

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

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

Педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.
2. Технология личностно-ориентированного развивающего обучения.
3. Технология индивидуализации обучения.
4. Групповые технологии.
5. Технология адаптивной системы обучения.
6. Педагогика сотрудничества («проникающая технология»).
7. Технология коллективной творческой деятельности.
8. Информационно-коммуникационные технологии.
9. Игровые технологии (см. приложение №1).

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.

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

1.3. Цель и задачи программы.

Цель программы: коррекция недостатков психофизического развития учащихся с нарушением интеллекта посредством занятий плаванием.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

- **ЛИЧНОСТНЫЕ:**
 - формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
 - развитие эмоционально-волевой сферы;
 - воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой.
- **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:**
 - развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
 - усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной деятельности.
- **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**
 - способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения способов плавания;
 - способствовать развитию у учащихся с нарушением интеллекта 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 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)			Форма аттестации/ контроля
	всего	теория	практика	
Модуль «Знания о физической культуре»	10	10		
Раздел 1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	3	3		собеседование
Тема 1. История развития физической культуры и спорта	1	1		собеседование
Тема 2. Развитие Олимпийского движения	1	1		составление лэпбука
Тема 3. Гигиенические требования	1	1		собеседование

к занимающимся спортом				
Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия	3	3		собеседование
Тема 1. Состояние и развитие плавания в России	1	1		собеседование
Тема 2. Правила соревнований по плаванию	1	1		собеседование
Тема 3. Антидопинговые мероприятия	1	1		составление лэпбука
Раздел 3. «Физическая культура человека»	4	4		собеседование
Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		собеседование
Модуль «Способы двигательной деятельности»	38		38	
Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация.	27		27	тестирование
Тема 1. Общая физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация	16		16	тестирование
Тема 2. Специальная физическая подготовка	11		11	тестирование
Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание	5		5	
Тема 1. Основы техники и тактики плавания	1		1	тестирование
Тема 2. Участие в соревнованиях	2		2	оценка результатов участия
Тема 3. Медицинский контроль	2		2	тестирование
Раздел 2. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	1		1	тестирование
Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры	5		5	тестирование
Модуль «Физическое совершенствование»	4		4	тестирование
Раздел 1. Промежуточная аттестация	2		2	тестирование
Раздел 2. Самостоятельная работа	2		2	тестирование, составление лэпбука
Итого	52	10	42	

1.4.2. Содержание учебного плана

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 (далее – ФК) как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан Российской Федерации (далее - РФ). Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. История развития физической культуры и спорта. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

Тема 2. Развитие Олимпийского движения.

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

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

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

Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия.

Тема 1. Состояние и развитие плавания в России.

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

Тема 2. Правила соревнований по плаванию.

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

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

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

Раздел 3. Физическая культура человека

Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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

Тема 3. Физиологические особенности и физическая подготовка.

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

Модуль «Способы двигательной деятельности»

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

Тема 1. Общая физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация.

Общая физическая подготовка (далее - 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.

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 (г/ 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 гимнастической 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 (далее - ОРУ) для рук и плечевого пояса:

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

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

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

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

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

опускания.

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

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

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

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

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

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

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания -разгибания, поднимания - опускания разведения - сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

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

Упражнения для развития общих физических качеств.

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

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

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

Тема 2. Специальная физическая подготовка

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

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

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

Специальные физические упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей

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

1. И.п. - стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.
2. И.п. - то же, что в предыдущем упр. Бросок мяча двумя руками от груди.
3. И.п. - стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.
4. И.п. - стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой

через голову.

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

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

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

Раздел 3. Избранный вид спорта: плавание

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

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

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения. Упражнения для освоения с водой служат основным учебным материалом на первых занятиях плаванием, а также для проведения игр и развлечений на воде.

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

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

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

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

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

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

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

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

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

Упражнения для освоения с водой

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

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

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

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

Упражнения на всплытие 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 2. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное

преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

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

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

Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры

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

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

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 20м, 30 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 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 бассейна МБОУ ДО ДЮСШ «САЛЮТ»

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 интеллектуальными нарушениями.

Модуль «Физическое совершенствование»

Раздел 2. Самостоятельная работа

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

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

Упражнения на гибкость, расслабление, координацию.

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

Календарный учебный график

№ 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	спортивный зал	анкетирование
	I			беседа	1	Тема 2. Развитие Олимпийского движения	спортивный зал	составление лэпбука
	II			беседа	1	Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом	спортивный зал	контрольные вопросы
2.	III				3	Раздел 2. Плавание: история, базовые понятия		
	III			беседа	1	Тема 1. Состояние и развитие плавания в России	спортивный зал	составление лэпбука
	IV			беседа, просмотр видеофрагментов	1	Тема 2. Правила соревнований по плаванию	фитнес зал	комментарий и просмотр видео
	V			беседа	1	Тема 3. Антидопинговые мероприятия	спортивный зал	контрольные вопросы
3.	IX-V				4	Раздел 3. «Физическая культура человека»		

	IX-V			практические занятия	1	Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	спортивный зал	контрольные вопросы
	IX-V			практические занятия	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	спортивный зал	контрольные вопросы
	IX, IV			медконтроль	1	Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	МБОУ ДО «ДЮСШ «Салют»	медконтроль
II.	V				38	Модуль «Способы двигательной деятельности»		
1.	XI-V III				27	Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка.		
	XI-V III			практические занятия	16	Тема 1. Общая физическая подготовка. Адаптивная физическая реабилитация	бассейн, стадион, фитнесзал	практическое выполнение
	XI-V III			практические занятия	11	Тема 2. Специальная физическая подготовка	бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
2.	XI-V III				5	Раздел 2. Избранный вид спорта: плавание		
	XI-V III			практические занятия	1	Тема 1. Основы техники и тактики плавания	бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
	XI-VI II			соревнования	2	Тема 2. Участие в соревнованиях	бассейн	результаты участия

	XI, V			мониторинг уровня физического развития и физической подготовки	2	Тема 3. Медицинский контроль	МБОУ ДО «ДЮСШ «Салют»	мониторинг результатов
3.	X-VII I				1	Раздел 3. Техничко-тактическая и психологическая		
4.	XI-V III				5	Раздел 4. Другие виды спорта и подвижные игры		
III.	XI-V III				4	Модуль «Физическое совершенствован не»		
1.	IX, V			практические занятия	2	Раздел 1. Промежуточная аттестация	бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение
2.	VI-VIII			самостоятельная работа	2	Раздел 2 Самостоятельная работа	бассейн, стадион, фитнес зал	практическое выполнение

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1.	Комплект спортивных тренажёров	1
2.	Мегафон инструктора	1
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	24
13.	Лопатки для плавания	12
14.	Доска для плавания	12
15.	Колобашка	12
16.	Спортивно-разделительная дорожка для бассейна	1
17.	Секундомер для бассейна	1

18.	Скакалка	12
19.	Сирена	1
20.	Коврик «Soft step»	2
21.	Стойка с гантелями	1

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Бассейн, тренажерный зал и фитнесзал должны хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Методические материалы

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:

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

2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов

Модуль «Физическое совершенствование»

Раздел 1. 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.

Для определения результатов освоения образовательной программы проводится итоговая аттестация учащихся.

В зависимости от вида аттестации формы проведения могут быть следующие:

Для входного контроля это: беседа, тестирование, практические задания.

Для промежуточной аттестации это:

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

Итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование. Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. Основными формами организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

2.4. Оценочные и диагностические материалы.

Для проведения аттестации разработаны контрольно - измерительные материалы, позволяющая 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.

- 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	а) высокий уровень - нормальная	8-10 баллов
		б) средний уровень - заниженная	5-7 баллов
		в) низкий уровень - завышенная	менее 5
2. Интерес к занятиям в секции	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень - постоянно поддерживается	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
<p>Ключ: 70-56 высокий уровень 55-35 средний уровень 34-0 низкий уровень</p>			

2.5. Список литературы

Основная

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 1999г.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2000г.
3. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.

Вспомогательная

1. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский СМ. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 1999г.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов.
4. Бауэр В.Г., Гончаров Е.П. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ 1995г.
5. Плавание. Программа для спортивных школ Л.П.Макаренко, 1993г.
6. Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В.Козлова 1993г.
7. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. Москва «ФиС», 1983г.
8. Планирование и построение спортивной тренировки. Москва, 1972г.
9. Карпман В.Л., Хрущев СВ., Борисов Ю.А. Сердце и работоспособность спортсмена. Москва «ФиС», 1978г.
10. Каунсилмен Москва «ФиС», 1972г.
11. Антонюк С.Д., Астахов Д.Н., Князев М.В. Реализация игровых методик в работе с детьми-инвалидами при индивидуальной и малогрупповой форме организации оздоровительно-коррекционных занятий // Культура физическая и здоровье. 2010. № 3. С. 73-74.
12. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. С.П.Евсеева. 2-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2009. 296 с.
13. Шапкова Л. В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры. СПб, 1997. 45 с.
14. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб.пособие. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
15. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев., 1984
16. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.,1998
17. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1997
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1974.
19. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
20. Вавилова Е. Н. Укрепление здоровья детей. - М.: Просвещение, 1986.
21. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г
22. www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

23. <https://olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
24. <https://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
25. <https://russwimming.ru/> - Всероссийской федерации плавания
26. <https://sport.tmbreg.ru/> - Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области
27. <https://sport.ch-lib.ru/> - Инваспорт
28. <https://bmsi.ru/doc/3a26c27b-4988-4141-96b2-be0cb7489fbf> - библиотека международной спортивной информации
29. <https://classinform.ru/profstandarty/05.002-trener-prepodavatel-po-adaptivnoi-fizicheskoj-kulture-i-sportu.html/> - Профстандарт: 05.002 Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту.
30. https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_21015.pdf - Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание (учебное пособие)
31. <http://sdusshor2.edusite.ru/sveden/files/a3fdea59-3818-47bb-a170-9b21bd7a33b9.pdf> - Дополнительная образовательная программа по плаванию для лиц с ОВЗ
32. http://www.dsad17.kurort.gov.spb.ru/2020-2021/rabochie_prog/rabochaja_programma_plavanie_ovz.pdf - Адаптированная рабочая программа по плаванию для детей с ОВЗ

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. «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.

2. «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».

3. «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

1. «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.

Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

2. «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.

3. «Водолазы»

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

4. «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.

5. «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».

Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. «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.

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

2. «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

1. «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.

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

2. «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.

3. «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

1. «Кто дальше проскользит?»

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

2. «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

1. «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.

2. «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.

3. «Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с

одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

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

4. «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.

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 ДЮСШ 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 ДЮСШ 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 ДЮСШ 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.

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 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 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.