

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №58 имени генерал – майора М.В. Овсянникова»

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета
протокол
от 30.05 № 15

Утверждено приказом
директора



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Касатки»
занятия по плаванию для детей с ОВЗ
(стартовый уровень)**

Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся - 11-14лет

Педагог дополнительного образования
Понкротова Светлана Ивановна

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Касатки» **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 30.12.2021 г.)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р)

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.)

- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Плавание является эффективным средством реабилитации детей, имеющих отклонения в физического здоровья.

Помимо основной функции овладения навыком передвижения в воде они в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств, а также оздоровлению.

Специфическое воздействие водной среды на вестибулярный, опорно-двигательный аппарат, ЦНС, вегетативные и другие органы способно обеспечить компенсаторное влияние на нарушенные функции организма ребенка. Водная среда, обеспечивая через тактильные, температурные, мышечные и другие рецепторы мощное стимулирующее воздействие, оказывает положительное влияние не только на процесс физической реабилитации, но и на психическую сферу детей с ОВЗ.

Отличительная особенность программы.

В настоящее время плавание рассматривается как эффективное средство тренировки кардио-респираторной системы, закаливания, нормализации биоэлектрической активности мышц, ферментативной активности крови, показателей нейрогуморальной регуляции, повышения потребления кислорода, нормализации деятельности центральной нервной системы и т.д. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него воздействуют физические упражнения, с другой - водная среда. Плавание для детей с ОВЗ - это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей. Занятия с такими детьми отличаются специфичностью проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;
- усилена техника безопасности;
- повышенный контроль за обучающимися. Занятия с небольшой группой позволяют целенаправленно применять методы словесного и наглядного воздействия.

Адресат программы.

Программа составлена для обучающихся от 6 до 17 лет, с 1 по 11 класс.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, что важно для детей с ОВЗ, особенно для детей с ПОДА (поражением опорно-двигательного аппарата).

Младшая возрастная группа (6-10 лет). Самое главное, что отличает детей этого возраста, это непоседливость, активность и подвижность. Дети в этом возрасте очень любознательны, поэтому за ними нужен глаз да глаз. Они часто получают травмы и могут этого даже не заметить, поэтому особое внимание следует уделять их безопасности и здоровью.

Что касается внимания и работоспособности, то дети младшего возраста могут работать над одним делом примерно 20 минут, поэтому их не стоит сильно нагружать. При этом если их заинтересует что-то другое, то они сразу переключат внимание. Для эффективной работы необходимо менять виды деятельности и использовать что-то интересное и яркое.

Дети 11-14 лет. Современный подросток - человек с кипучей энергией, инициативностью, с оптимистическим восприятием жизни, стремящийся быть общественно полезным. Это время жизни, когда формируются нормы и способы общения с другими и с самим собой. Общечеловеческие ценности добра, справедливости, равенства, красоты понимаются конкретно и применяются в отношениях со сверстниками и взрослыми.

Старший школьный возраст 14 - 17 лет – переходный период между подростковым и юношеским возрастом. В этом возрасте развивается самосознание, усиливается значимость собственных ценностей, хотя дети еще во многом подвержены внешним влияниям. Часто юность считают бурной, объединяя ее в один период с подростковым возрастом. Поиски смысла

жизни, своего места в этом мире могут стать особенно напряженными. Возникают новые потребности интеллектуального и социального порядка, иногда – внутренние конфликты и трудности в отношениях с окружающими.
Наполняемость группы - до 5 человек.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Касатки» рассчитана на один год обучения.

Количество часов - 108.

Данная программа рассчитана на 2022-2023 учебный год.

Формы обучения и режим занятий

Формы обучения: очная в учреждении (групповая, индивидуальная); заочная (электронное обучение с применением дистанционных технологий и дистанционное обучение в условиях отмены очных занятий при проведении санитарно-эпидемиологических мероприятий) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Виды учебных занятий: комбинированные (теория и практика).

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (занятия могут быть сдвоенными).

Продолжительность одного академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 15 минут.

Группы одновозрастные.

Наполняемость учебных групп: 5 человек.

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Касатки» является оказание комплексной физкультурно-спортивной, психолого-педагогической и социальной поддержки детям-инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья для последующей интеграции в общество, раскрытие и реализация человеческого потенциала через занятия плаванием в школе.

Для реализации цели стартового уровня программы предполагается решение следующих педагогических задач:

Образовательные (предметные):

- познакомить с историей формирования водных видов спорта;
- обучать элементам техники плавания (кроль на груди, кроль на спине);
- научить выполнять команды тренера, соблюдать правила техники безопасности, соблюдать правила движения в бассейне;
- расширять двигательный опыт детей с проблемами в интеллектуальном развитии посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности;

- прививать детям основы физкультурного образования;
- обучать основам техники движений, формирование жизненно необходимых движений и навыков;
- обучать основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков.

Развивающие (метапредметные):

- учить осознанному целеполаганию и планированию учебной деятельности;
- учить самостоятельной работе в соответствии с планированием (по алгоритму), анализу результатов, коррекции при необходимости;
- развивать рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;
- формировать осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Касатки»;
- укреплять здоровье и повышать уровень функциональных возможностей организма;
- развивать всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);
- учить рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

Воспитательные (личностные):

- приобщать к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- приобщать детей с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни, воспитывать у них основ физической культуры;
- осваивать характерные для адаптивного плавания социальные роли и функций;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышать работоспособность, овладение навыками самообслуживания;
- воспитывать нравственные и волевые качества, приучать к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности;
- привлекать к спортивно-оздоровительным занятиям плаванием, формировать у них устойчивый интерес к плаванию.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Общее	Теория	Практика	Форма
---	------------------	-------	--------	----------	-------

п/п		количество часов			контроля
1	Вводные занятия.	4	1	0	Опрос
2	Обучение стилю плавания кроль на груди.	46	4	42	Опросы, тестирование
3	Обучение стилю плавания кроль на спине.	50	4	46	Контрольные тесты и нормативы
4	Итоговые занятия.	8	2	6	Практическая работа
	Всего:	108	11	97	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА:

Раздел «Вводные занятия».

Теория: Запись в объединение. Формирование группы. Знакомство с учащимися. Цель, задачи, содержание программы. Инвентарь, необходимый для занятий. Правила внутреннего распорядка. Правила охраны труда, санитарно-гигиенические требования. Инструктаж по технике безопасности. Правила движения по дорожке бассейна

Раздел «Обучение стилю плавания кроль на груди».

Теория: Правила поведения в чаше бассейна. Историческая справка (Плавание - как спорт)

Практическая работа: Обучение правильному положению тела в воде на задержке дыхания. Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание. Обучение технике отталкивания и скольжения на груди с различным положением рук. Обучение работе ног кроль на груди дыхания у неподвижной опоры. Обучение работе ног кроль на груди. Обучение работе рук кроль на груди. Координация работы ног и рук в плавании кролем на груди. Координация работы ног с дыханием. Кроль на груди. Координация работы ног кроль на груди с дыханием в сторону. Подводящие упражнения к согласованию дыхания в сторону с работой рук.

Раздел «Обучение стилю плавания кроль на спине».

Теория: Беседа (для чего мы учимся плавать?) Объяснение техники плавания. Рассказ, показ.

Практическая работа: Обучение положению тела пловца на спине у неподвижной опоры. Обучение работе ног на спине с доской. Освоение техники работы ног кроль на спине, с различным положением рук. Обучение работе рук на спине с пассивным положением ног. Координация работы ног и рук в плавании на спине.

Раздел «Итоговые занятия».

Теория: Объяснение техники плавания. Рассказ, показ.

Практическая работа: Повтор пройденного материала. Контрольный урок. Игры.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательно-предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- историю формирования водных видов спорта;
- основы физкультурного образования;
- основы техники движений, жизненно необходимых движений и навыков;
- основы техники плавания.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять элементы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине);
- выполнять команды тренера, соблюдать правила техники безопасности, соблюдать правила движения в бассейне;
- применять двигательный опыт посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности.

Метапредметные результаты

(Освоенные универсальные учебные действия)

Регулятивные УУД:

- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;
- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы.

Познавательные УУД:

- осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Регби»;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;
- умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

Коммуникативные УУД:

- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;
- умение выражать свои мысли;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.

Личностные результаты

Учащимися проявлены:

- интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела;

- положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- интерес к здоровому образу жизни, к основам физической культуры;
- способности адаптивного плавания, социальные роли и функции;
- потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышать работоспособность, овладение навыками самообслуживания;
- нравственные и волевые качества, приучать к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности;
- стремление к спортивно-оздоровительным занятиям плаванием, устойчивый интерес к плаванию.

1.5 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ НА СТАРТОВОМ УРОВНЕ

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка образовательно-предметных результатов		
<p><i>Учащиеся в основном усвоили:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -историю формирования водных видов спорта; -основы физкультурного образования; -основы техники движений, жизненно необходимых движений и навыков; -основы техники плавания. <p><i>Учащиеся могут с помощью педагога:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять элементы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине); -выполнять команды тренера, соблюдать правила техники безопасности, соблюдать правила движения в бассейне; - применять 	<p><i>Учащиеся достаточно знают:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -историю формирования водных видов спорта; -основы физкультурного образования; -основы техники движений, жизненно необходимых движений и навыков; -основы техники плавания. <p><i>Учащиеся могут уверенно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять элементы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине); -выполнять команды тренера, соблюдать правила техники безопасности, соблюдать правила движения в бассейне; - применять 	<p><i>Учащиеся полностью представляют:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -историю формирования водных видов спорта; -основы физкультурного образования; -основы техники движений, жизненно необходимых движений и навыков; -основы техники плавания. <p><i>Учащиеся могут свободно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять элементы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине); -выполнять команды тренера, соблюдать правила техники безопасности, соблюдать правила движения в бассейне; - применять

<p>двигательный опыт посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности.</p>	<p>двигательный опыт посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности.</p>	<p>двигательный опыт посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности.</p>
<p>Оценка метапредметных результатов</p>		
<p><i>Недостаточно развиты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Регби»; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; 	<p><i>Достаточно развиты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания новых знаний на занятиях в спортивной секции «Регби»; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; 	<p><i>Уверенно развиты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания новых знаний на занятиях в спортивной секции «Регби»; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

<ul style="list-style-type: none"> - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися. 	<ul style="list-style-type: none"> - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися. 	<ul style="list-style-type: none"> - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.
--	--	--

Оценка личностных результатов

<p><i>Недостаточно развиты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела; -положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; -интерес к здоровому образу жизни, к основам физической культуры; -способности адаптивного плавания, социальные роли и функции; -потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышать работоспособность, овладение навыками самообслуживания; -нравственные и волевые качества, приучать к дисциплине, организованности, ответственности за свои 	<p><i>Достаточно развиты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела; -положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; -интерес к здоровому образу жизни, к основам физической культуры; -способности адаптивного плавания, социальные роли и функции; -потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышать работоспособность, овладение навыками самообслуживания; -нравственные и волевые качества, приучать к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и 	<p><i>Уверенно развиты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела; -положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; -интерес к здоровому образу жизни, к основам физической культуры; -способности адаптивного плавания, социальные роли и функции; -потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышать работоспособность, овладение навыками самообслуживания; -нравственные и волевые качества, приучать к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и
--	---	---

<p>поступки, активности и самостоятельности; -стремление к спортивно-оздоровительным занятиям плаванием, устойчивый интерес к плаванию.</p>	<p>самостоятельности; -стремление к спортивно-оздоровительным занятиям плаванием, устойчивый интерес к плаванию.</p>	<p>самостоятельности; -стремление к спортивно-оздоровительным занятиям плаванием, устойчивый интерес к плаванию.</p>
---	--	--

Для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов учащихся на стартовом уровне применяются мониторинг на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (Приложение 1)

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

2.2 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ И КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Занятия проводятся в бассейне.

2.3 ФОРМЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ДЕМОНСТРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Формы текущего контроля:

- наблюдение;
- устный опрос;
- самоконтроль;
- взаимоконтроль;
- тестирование.

Итоговые формы контроля:

- зачетные занятия.
- соревнования.
- диагностические карты (анализ уровня освоения учащимся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы).

Оценка результативности программы проводится по следующим критериям:

- по факту сохранности контингента коллектива с учетом анализа причин, по которым ребенок перестал посещать занятия;
- по создавшемуся морально-этическому климату на занятиях;
- по итоговым занятиям;
- по результату участия в спортивных соревнованиях и турнирах.

2.4 МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности* и *методы опосредованной наглядности*.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачей, изучаемым материалом,

применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

2.5 МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания:

- словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий;
- методы ориентирования;
- практический метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

2.6 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

На учебных занятиях используются различные формы организации учебного процесса. При этом оптимальным является применение нескольких форм на одном занятии по выбору педагога. В зависимости от темы можно использовать следующие формы организации занятия – как в совокупности, так и в отдельности.

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

2.7 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

- технология индивидуализации
- технология группового обучения
- технология дифференцированного обучения
- технология образа и мысли
- технология коллективной творческой деятельности

2.8 АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие. Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий.

I. Организационный этап.

Разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

II. Основной этап.

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Теоретическая часть. Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала. Тематическая беседа.

Практическая часть. Выполнение тренировочных заданий.

III. Заключительный этап

Упражнения невысокой интенсивности. Самомассаж. Саморефлексия учащихся. Подведение итогов занятия.

2.9 НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (Ст.2 п.9; Ст.25 п.4; Ст.28 п.3 пп.6; Ст.2 п.25; Ст.28 п.6 п.п.1).
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.1918 г. №196), пп.6, 9, 11.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).
4. Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р), раздел 4.

6. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом особых образовательных потребностей (Минобрнауки от 29.03.2016 г. №ВК-641/09).

7. Приказ Комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 г. №1-114 «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ».

2.10 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонюк С.Д. Адаптивная составляющая современной системы дополнительного образования: учебно-методическое пособие / С.Д. Антонюк, Л.Н. Макарова. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2003. – 91 с.
2. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. - М.: ФОН, 1996.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта: метод. пособие / С.И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Сов. спорт, 2004. – 96 с.
5. Воспитание и обучение детей с нарушением развития, М.: Школьная пресса. Копырина Е.В. коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата на занятиях плаванием. 2006, №2, с.1-96.
6. Власова Т.А., Певзнер М.С. о детях с отклонениями в развитии. 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1973.
7. Дмитриев А.А. Место и роль физической культуры и спорта в комплексной реабилитации умственно отсталых детей: сб. материалов по физической культуре и спорту инвалидов / В.С. Дмитриев, Г.Н. Семаева, Е.В. Киселева. – Махачкала, 1993. – С. 44-70.
8. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Сов. спорт, 2000. – 240 с.
9. Зайцева В.Н. Коррекционное значение плавания в процессе физического воспитания глухих школьников младших классов: Автореф. ...канд. пед. наук. - М. -1987. - 25с.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2002. – 212 с.

