

Аннотация основных методических разработок к программе «Адаптивное плавание»

В учебно-методический комплект программы входит:

- 1) Комплекс упражнений и игр на воде.
- 2) Поурочное содержание занятий.
- 3) Оценочные материалы отслеживания качества образовательного результата, которые включают в себя материалы оценки спортивных и личностных достижений обучающихся.

Данная программа реализуется в условиях плавательного бассейна МОУ ДО Дворец творчества детей и молодежи. Бассейн разделен на 6 плавательных дорожек по 25 м. Дно бассейна имеет разные глубины. На мелком месте – 110 см. маленькие дети могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина чаши – 400 см, это условие помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся проплывать на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа предполагает обучение облегченным, неспортивным способам плавания, выполнению поворотов, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей различного возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания.

Занятия с детьми ЗПР отличаются специфичностью проведения занятий:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;
- усилена техника безопасности;
- повышенный контроль обучаемых.

В подготовительной части урока по плаванию, которая, как правило, проходит на суше, наряду с подготовкой организма занимающихся к предстоящим нагрузкам выполняются упражнения, имитирующие плавательные движения.

Подготовительная часть. Её задача – организовать обучающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия. В подготовительную часть входят: построение, перекличка, объяснение задач занятия, общие и методические указания, а также общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения на суше.

Основная часть. В неё входят все упражнения, направленные на решение конкретных задач занятия, а также подводные упражнения, которые

выполняются непосредственно перед этими основными упражнениями. В основной части занятия изучается и совершенствуется техника способов плавания, стартов и поворотов. От чёткости и методической последовательности в ходе проведения занятия зависит успех решения главных задач обучения.

Заключительная часть. Её задача – постепенное снижение функционального возбуждения организма. В заключительную часть входят игры, направленные на закрепление плавательных навыков, свободное плавание. Эти мероприятия улучшают эмоциональное состояние обучающихся, повышают интерес к занятиям. Часто педагог использует время, отведённое на «свободное плавание» для индивидуальной работы с отстающими учениками. Завершает занятие по плаванию подведение итогов, задание на дом.

В программе четко прописаны все 72 занятия, с конкретным указанием упражнений и игр.

Одним из ведущих видов деятельности с детьми с ОВЗ является игра.

Поэтому учебные занятия наполнены игровыми моментами. Цель использования игр - активизация познавательной деятельности обучающихся, интенсификация учебного процесса и создание комфортных условий в воспитательном и тренировочном процессе, возможность личности ребёнка полностью реализовать себя в игре.

Внедрение игровых технологий происходит путём использования различных педагогических, подвижных игр, игр на развитие логического мышления и мышечной памяти. Внедрение в тренировочный процесс соревновательных элементов, конкурсов, противостояний, игр. Создание на занятиях игровых ситуаций, в которых обучающиеся в доступной форме овладевают знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой.

Результатом использования игровых технологий в работе с детьми с ОВЗ становится то, что при помощи игровых приёмов и ситуаций на занятиях создаются условия, которые выступают как средство активизации, стимулирования обучающихся в образовательной деятельности, помогающие детям быть самостоятельными, раскрепощёнными, самостоятельными и активными.

Комплекс упражнений и игр на воде представлен следующими материалами:

- игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде;
- игры, способствующие овладению навыка погружения головы в воду;
- игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду;
- игры, способствующие овладению правильным дыханием;
- игры, способствующие овладению навыков скольжения;
- игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков.

Оценочные материалы отслеживания качества образовательного результата состоят из оценки спортивных и личностных достижений обучающихся.

Спортивные достижения представлены нормативами для мальчиков и девочек по уровням усвоения программы.

Спортивные достижения.

Содержание контроля	Оценка уровня освоения					
	низкий		средний		высокий	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Плавание кролем на груди	10 м.	5 м.	15 м.	10 м.	25 м.	25 м.
Плавание кролем на спине	10 м.	5 м.	15 м.	10 м.	25 м.	25 м.
«Звездочка» или «Поплавок» на груди	5 сек.	3 сек.	10 сек.	6 сек.	15 сек.	12 сек.
Скольжение на груди	2,5 м.	2 м.	3,5 м	3 м.	4,5 м.	4 м.

Личностные достижения учащихся оцениваются по трем критериям: организационно-волевые качества, ориентационные качества, поведенческие качества.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов
<u>I. Организационно-волевые качества:</u> 1.1. Терпение 1.2. Воля 1.3. Самоконтроль	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия	1
		- терпения хватает больше чем на ½ занятия	5
		- терпения хватает на все занятие	10
	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	-волевые усилия побуждаются извне	1
		- иногда – самим учащимся	5
		- всегда – самим учащимся	10
Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- учащийся постоянно находится под воздействием контроля из вне	1	
	- периодически контролирует себя сам	5	
	- постоянно контролирует себя сам	10	
<u>II. Ориентационные качества:</u>	Осознанное участие ребенка в освоении	- интерес к занятиям продиктован извне	1

2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	образовательной программы	- интерес периодически поддерживается самим учащимся	5
		- интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно	10
<u>III. Поведенческие качества:</u> 3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликты	0
		- сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5
		- пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	10

Результативность освоения программы:

от 0 до 15 баллов – низкий уровень усвоения программы;

от 16 до 40 – средний уровень;

от 40 до 62 – высокий уровень.