

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
дополнительного образования
«Спортивная школа «Красная Горка»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «СШ «Красная Горка»

Г.В.Пржевальский

2023 года

Дополнительная образовательная программа в области
физической культуры и спорта
«Плавание для детей с РАС»

Направленность: спортивно-оздоровительная
Возраст обучающихся: 7 – 15 лет
Срок реализации программы – 1 год

Нижегородская область, г. Бор

Содержание:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Формы аттестации и оценочные материалы	7
3.	Учебный план	10
4.	Содержание учебного плана	12
5.	Организация занятий	14
6.	Методическое обеспечение программы	15
7.	Ресурсное обеспечение программы	21
8.	Кадровое обеспечение программы	21
9.	Нормативное обеспечение программы	21
10.	Перечень информационного обеспечения программы	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа в области физической культуры и спорта «Плавание для детей с РАС» (далее - Программа) составлена на основании приказа Министерства спорта Нижегородской области № 360 от 03.11.2023 года, в соответствии со статьей 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорта в Российской Федерации», Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ, с дополнениями к Методическим рекомендациям по организации деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений в Российской Федерации от 12.12.2006г. № СК-02-10\3685 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», другими нормативными правовыми актами Министерства спорта РФ, уставом и локальными нормативными актами МАУ ДО «СШ «Красная Горка».

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей образовательных организаций, реализующих дополнительные программы в области физической культуры и спорта с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

По данным многочисленных медицинских исследований, вода является идеальной средой для занятий детей с расстройством аутистического спектра (далее- РАС) для восстановления нарушенных или ограниченных двигательных функций организма ребенка. Вода обеспечивает идеальную среду для облегчения движений, помогая снизить нагрузку от веса тела до 90%. Теплая вода уменьшает явления психологического стресса, позволяет лучше расслабить мышцы и избавиться от мышечных спазмов и блоков. Хроническая недостаточность физических упражнений может быть одной из причин, по которой дети с аутизмом имеют больший риск страдать от избыточной массы тела. Занимаясь физическими упражнениями в воде, ребенок с расстройством аутистического спектра может поверить в собственные возможности, научиться осознанному контролю над телом, развить мышечную силу и ловкость при играх в воде, улучшить чувство равновесия и баланса, координацию движений.

Плавание имеет огромное значение для целенаправленного воздействия на нарушенные функции организма детей с РАС, корригируя и компенсируя их в нужном направлении. Плавание удовлетворяет естественную потребность в движении, способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Научив ребенка с аутизмом плавать, мы не только снимаем у него страх перед водной средой, но и расширяем его адаптационные возможности.

Как отмечают специалисты, приучение ребенка плавать положительно влияет на его психическое состояние, укрепляет нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость, улучшает сон и аппетит. Во время занятия в бассейне, обучающиеся с РАС не проявляют раздражительности и негативизма, с которыми часто сталкиваются специалисты во время проведения тренировочных занятий на суше. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность обучающихся (далее – обучающийся, ребенок, дети),

помогают предотвратить преддепрессивные состояния, улучшают настроение, снимают излишние психические и физические напряжения.

Актуальность программы

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью дополнительного образования в сообществе сверстников и взрослых является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации. Обеспечение полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в доступных видах социальной деятельности закреплено Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам». Эта категория детей обладает дополнительными образовательными правами на особые педагогические подходы и специальные образовательные условия, закреплёнными в ст. 2, 5, 16,29, 31 ФЗ № 273.

Программа по плаванию для обучающихся с РАС ориентирована на создание условий для стимулирования возникновения личностного интереса к различным аспектам жизнедеятельности; позитивного отношения к окружающей действительности; социализации обучающихся, активного взаимодействия со сверстниками и педагогами; освоение жизненно важным навыком – плавание; приобщение к здоровому образу жизни; укреплению здоровья; развитие двигательных навыков и физических качеств.

Плавание рассматривается как эффективное средство тренировки кардиореспираторной 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 РАС - 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.

Программа представляет собой часть государственной политики, направленной на комплексную реабилитацию, улучшение качества жизни данной категории детей, их социализацию и интеграцию в общество, максимальное повышение дееспособности в образовательной, культурной, бытовой, трудовой деятельности.

Программа «Плавание для детей с РАС» базируется на принципах адаптивной физической культуры и направлена на удовлетворение потребности детей с РАС в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Целесообразность программы

Плавание - одно из наиболее эффективных коррекционно - оздоровительных средств в работе с детьми с РАС. Оно является жизненно необходимым навыком для любого человека. Благодаря специфическим условиям водной среды создаются благоприятные условия для формирования осанки, свободных двигательных действий, снимается нагрузка с позвоночника, снижается мышечное и психоэмоциональное напряжение, скованность движений, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная емкость легких, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность. Кроме того, в процессе плавания воспитываются дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей. Таким образом, прикладное значение коррекционно-оздоровительная направленность плавания обуславливает необходимость его широкого использования как в реабилитационной, так и в рекреативной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Цели и задачи программы

Цель программы

Повышение общей физической активности, укрепление здоровья, социализация и интеграция детей с проблемами в состоянии здоровья и развития, развитие навыков двигательно-моторной сферы средствами адаптивного плавания.

Задачи программы:

Образовательные:

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями людей с РАС;
- Формирование двигательных умений и навыков, имеющих социально-бытовое и иное прикладное значение;
- содействие формированию и обогащению содержания игровой деятельности
- формирование и совершенствование коммуникативных навыков;
- Формирование навыков социализации детей с РАС;
- обучение базовым навыкам плавания, приёмам передвижения в воде, нырянию;

Развивающие:

- развитие физических способностей детей с РАС;
- развитие координационных способностей;
- развитие способности совершать независимые движения различными группами мышц;
- содействие повышению коммуникативной активности;

Коррекционные:

- коррекция нарушений координации движений;
- содействие в коррекции нарушений коммуникативной сферы;
- стимулирование вербальной коммуникации;
- совершенствование механизма контроля движений;
- содействие в снижении двигательной расторможенности;
- активизация эмпатии;
- повышение объема суточной двигательной активности;
- формирование произвольного внимания;
- формирование способности к произвольному воспроизведению двигательных действий и реализации программы двигательных действий по показу, инструкции, сигналу тренера-преподавателя;
- нормализация мышечного тонуса;

Оздоровительные:

- укрепление и сохранение здоровья;
- оптимизация состояния функциональных систем организма;

Воспитательные:

- формирование интереса к здоровому образу жизни ребенка и к занятиям адаптивной физической культурой;
- формирование потребности в систематической и рациональной двигательной активности;
- формирование интереса к освоению новых знаний, умений и навыков;
- повышение компетентности родителей воспитанников в области адаптивного физического воспитания.

Адресат программы

Возраст обучающихся - 7-15 лет.

На обучение зачисляются все желающие заниматься адаптивной программой с элементами плавания в возрасте от 7 до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельностью и получивших допуск врача к занятиям выбранным видом спорта.

Формы и режим реализации Программы

Форма обучения – очная.

Основными формами обучения являются: индивидуальные занятия.

Форма организации обучающихся на занятии: групповая «Мама+Я» на

занятиях один из родителей выступает в роли тьютора для своего ребенка.

Тип занятий: комбинированный, практический, диагностический, тренировочный, игровой.

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Расписание формируется к началу учебного года.

Практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

Срок обучения по программе - 1 год. Программа рассчитана на 46 учебных недель (с сентября по август).

Режим занятий

Объем обучения составляет 92 часа при режиме занятий – 2 раза в неделю, 46 учебных недель. Одно занятие не может быть более одного академического часа. Продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 минут.

Ожидаемые результаты Программы:

- освоение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными способами плавательных умений и навыков: держаться на воде, передвигаться в воде, нырять за мелкими предметами;
- понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении простых физических упражнений;
- применение самостоятельно комплекса подготовительных упражнений на суше перед плаванием;
- знание техники безопасности и умение применять знания в процессе нахождения, как в бассейне, так и в открытых водоемах;
- осознание важности правил личной гигиены и следование этим правилам
- овладение начальными навыками адаптации в динамично меняющейся среде.

2. Формы аттестации и оценочные материалы

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы

Оценка результатов достижений обучающихся с РАС осуществляется по следующим принципам:

1. Дифференциация оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных психических особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС.

2. Динамика оценки достижений, предполагающая изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей обучающихся.

3. Единство параметров, критериев и инструментария оценки достижений, что позволяет обеспечить объективность оценки.

По окончании курса обучения открытое контрольное занятие, на котором оценивается уровень освоения программы, а именно:

1. Скольжение:

- с дополнительной помощью – зачет;
- до 1 метра или лежание неподвижно без дополнительной помощи – хорошо;
- более 1 метра – отлично.

2. Согласование движений рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди или на спине (по выбору):

- несогласованность действий, плохая координация, грубые ошибки, но с присутствием продвижения в воде – зачет;
- допускает много мелких ошибок, координация хорошая, не всегда уверенные движения – хорошо;
- отличная координация, хорошая согласованность, ошибок нет – отлично.

3. Правильность выполнения вдоха-выдоха при движении в воде:

- вдох-выдох в воздух – отсутствует опускание головы в воду на выдох, но и нет задержки дыхания при движении (свободное дыхание) – зачет;
- выдох в воду при движении и нырянии присутствует, но создает напряжение ребенку – хорошо;
- свободный вдох и выдох при нырянии и плавании – отлично.

Знает технику, но допускает ошибки, действия не всегда уверенные и точные. Правильно выполняет вдох. Уверенно лежит на воде.

4. Проплывание 10 м кролем на груди или на спине в полной координации без учета времени.

- несогласованность действий, плохая координация, грубые ошибки, с дополнительной помощью без отказа ребенка от выполнения – зачет;
- допускает много мелких ошибок, координация хорошая, не всегда уверенные движения – хорошо;
- отличная координация, хорошая согласованность, ошибок нет – отлично.

5. Прыжок спадом. Прыжок солдатиком с тумбы и бортика.

- неправильная техника, грубые ошибки или много мелких, боится совершить прыжок, выполняет с поддержкой – зачет;
- при выполнении техники допускает ошибки, не всегда уверенно осуществляет прыжок, нарушение координации, боится совершать прыжок, выполняет без поддержки – хорошо;
- при выполнении техники ошибок не допускает, координация хорошая, прыжок хороший, движения уверенные и быстрые - отлично.

Критерии оценки:

"отлично" - если обучающийся способен выполнить все требования программы;

"хорошо" - если обучающийся способен выполнить требования программы с незначительными ошибками;

"зачёт" - если обучающийся выполняет требования программы с грубыми ошибками.

Формы контроля

Анализ образовательной программы (мониторинг) проводится с целью выделения наиболее важных, существенных дидактических единиц, обязательных для освоения ребенком с РАС.

Особенности мониторингов /Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальный или входной мониторинг		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся, их творческих способностей	Анкетирование, беседа с родителями Тестирование детей
Текущий мониторинг		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа учащихся
Промежуточный или рубежный мониторинг		
По окончании изучения темы или раздела	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.	Тестирование, открытое занятие, собеседование, анкетирование родителей.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание раздела	Количество часов	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	10	Собеседование
2	Практическая подготовка	82	Входное и итоговое тестирование
	Итого	92	

Учебно-календарный план состоит из двух этапов. Каждый этап из двух блоков, последовательно решающих поставленные задачи.

Первый этап - вводно-ознакомительный. Задачи которого заключаются в ознакомлении обучающихся с РАС с правилами поведения в бассейне, раздевалках, душевых, в холле. Ознакомление с расположением раздевалок, гардероба. А также обучение основам перемещения по дну бассейна и устранения страха перед водой.

Первый блок первого этапа содержит положения: о технике безопасности в воде и на суши, как до, во время и после занятия; о спуске в воду и выходе из воды по лестнице, перемещения в воде.

На втором блоке первого этапа, обучающиеся с РАС обучаются безопасному передвижению в воде разными способами, знакомятся со свойствами воды, преодолевают страх опускать голову в воду.

Второй этап годового обучения – основной – это обучение обучающихся с РАС плаванию на ногах на груди и на спине. Основные задачи: обучить плавать на ногах в разных положениях, научить доставать со дна бассейна разные предметы (игрушки). Научить уверенно держаться на воде.

Первый блок второго этапа направлен на обучение плаванию на ногах на груди, а второй блок решает задачи по обучению плаванию на ногах на спине.

В конце второго блока второго этапа обучения плаванию обучающихся с РАС выделено два занятия на закрепление всего курса обучения и оценка результатов достижений освоения программы обучающихся с РАС.

Календарный учебный график

Содержание	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
ТП	10	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1
ПП	82	8	8	8	8	8	8	8	8	8	2	0	8
Всего часов	92	9	9	9	9	9	9	9	9	8	3	0	9

Примерный учебно-тематический план

1	Возраст (лет)	7-10
2	Количество занятий в неделю	2
3	Продолжительность одного учебного занятия (мин)	30-40
4	Теоретическая подготовка (часов)	10
	Правила поведения в бассейне	4
	Влияние физических упражнений на организм человека	2

	Техника и терминология плавания	2
	Техника дыхания на воде	2
5	Практическая подготовка (часов) В том числе:	82
	Подготовительные упражнения:	18
	Упражнения на дыхание	17
	Упражнения на плавучесть и координацию	17
	Упражнения на скольжение	14
	Основные обучающие упражнения	14
6	Итоговое занятие	2
7	ВСЕГО	92

4. Содержание учебного плана

Тема: Вводное занятие, знакомство, адаптация

Теория: Ознакомление ребенка и родителей с правилами и условиями посещения бассейна, особенностями расположения раздевалки, душевых установок, туалета.

Предупреждение несчастных случаев, ознакомление с правилами техники безопасности при занятиях плаванием.

После занятия на основе анализа физических возможностей, индивидуальных особенностей и личностного контакта с тренером-преподавателем постановка целей и задач на учебный период, с особенностями организации занятий (на суше и на воде).

Практика: Знакомство с пространством бассейна, оборудованием, глубиной чаши.

Ознакомление с комплексом общих развивающих упражнений на суше.

Спуск и выход из воды по лестнице. Освоения способов держания за бортик и отталкивания от бортика.

Вовлекающие игры для контакта с водой.

Расположение ребенка к общению, стимулирование его к дальнейшему контакту.

Тема: Обучение координации и передвижению в воде

Теория: Знакомство с водой, ее свойствами, температурным режимом, видами ее взаимодействия с твердыми телами.

Практика: Координация положения тела в воде (горизонтально, вертикально, на животе, на спине, на боку).

Основы перемещения в воде, основные и вспомогательные движения рук и ног, отталкивания от бортов бассейна.

Тема: Обучение погружению под воду и правильному дыханию

Теория: Техника дыхания (длительность фазы вдоха, задержки и выдоха)

Практика: Обучение технике дыхания.

Устранение страха перед опусканием головы в воду.

Формирование и закрепление устойчивого навыка правильного регулярного дыхания.

Тема: Обучение плаванию на ногах кролем на груди и на спине, терминология

Теория: Новые специальные развивающие упражнения на суше.

Ознакомление с оборудованием для обучения, техникой и терминологией.

Практика: Отталкивание от бортика и скольжение на груди с опорой.

Работа ног кролем на груди.

Согласование дыхания и движений ногами.

Работа ног кролем на спине с опорой и без опоры.

Подготовительные упражнения:

1. «Фонтан». Ребенок садится на край бассейна, свесив ноги в воду. По команде начинает поочередно перемещать стопы вверх/вниз, создавая фонтан на воде.
2. «Плот». Ребенок использует плавательную доску в качестве плота. Перемещается по бассейну, собирая игрушки с поверхности воды и складывая их на доску.
3. «Душ». Ребенок, используя чашку, поливает поочередно игрушки водой, тем самым умывая их. Тренер в свою очередь поливает воду из чашки на голову самого ребенка.
4. Гимнастика. Последовательность упражнений, выполняемых ребенком совместно/самостоятельно с тренером в воде.

Упражнения на дыхание:

1. «Ветер». Ребенок выступает в роли ветра - дует в воздух, на воду, на различные предметы, перемещая их.
2. «Мосты». Нудлы удерживаются на вводе в виде моста. Ребенок, проходя под ним, дует как ветер. Для усложнения упражнения, нудл нужно становить ближе к воде, чтобы ребенок наклонялся лицом ближе к поверхности воды.
3. «Пузыри». Выдох в воду, с погружением нижней части лица, до уровня носа/глаз/полностью всем лицом.
4. «Рыбалка». Тренер выступает в роли рыбака, в руках держит нудл, как импровизированную удочку. Ребенок выступает в роли рыбки. Рыбак проводит нудлом по воде по направлению к ребенку. Задача ребенка успеть нырнуть под воду прежде, чем «удочка» его коснется.
5. «Домики». На поверхность воды укладываются обручи, касаясь друг друга краями. Ребенок ныряет из одного обруча в другой, погружаясь полностью под воду.
6. «Рыбки». Под воду помещаются тонущие игрушки, ребенок на задержке дыхания их ловит. Возможно использование металлической палки для

помощи в погружении.

Упражнения на плавучесть и координацию:

1. «Поплавок». Удержание группировки (колени прижаты к груди, руки обнимают колени, подбородок прижат к груди) на поверхности воды на задержке дыхания.
2. «Звездочка на груди». Удержание тела на воде в положении звезды (руки и ноги расставлены в разные стороны), лицом вниз на задержке дыхания.
3. «Звездочка на спине». Удержание тела на поверхности воды в положении звезды (руки и ноги расставлены в разные стороны), лицом вверх.
4. «Стрелочка». Удержание тела на поверхности воды в положении стрелочки (руки вытянуты вперед и сомкнуты в ладонях, ноги соединены вместе), лицом вниз на задержке дыхания.

Упражнения на скольжение:

1. «Прыжки». Из положения лежа на груди/на спине ребенок устанавливает ноги на стенку бассейна и по команде отталкивается от нее.
2. «Стрелочка». Ребенок отталкивается ногами от стенки бассейна, ложится на грудь на поверхность воды и скользит, удерживая «стрелочку» лицом вниз на задержке дыхания.
3. «Торпеда». Ребенок отталкивается от стенки бассейна, ложится на грудь на поверхность воды и скользит, удерживая «стрелочку» лицом вниз на задержке дыхания, работает ногами.
4. «Тоннель». Обручи погружаются вертикально в воду, на необходимом расстоянии друг от друга. Ребенок проплывает в них «торпедой».

Основные обучающие упражнения:

1. Плавание на груди с доской вдоль бортика, ноги «фонтан».
2. Плавание «стрелочкой» на груди вдоль бортика, ноги «фонтан»
3. Плавание на спине, руки вдоль тела, ноги «фонтан»
4. Прочие упражнения, аналогичные с общей методикой обучения плаванию с поправкой на особенности ребенка, его способности, скорость и объем усвоения информации.

5. Организация занятий

Данная программа отличается от уже существующих программ по плаванию тем, что она реализуется в условиях глубокого бассейна без ограничения по возрастным и ростовым параметрам обучающегося. Несмотря на трудности начального периода, обучение детей плаванию в условиях глубокого бассейна оказывается значительно результативнее занятий в "лягушатнике".

Занятия в глубоком бассейне проводятся на крайних дорожках с использованием при необходимости поддерживающих и страховочных средств: пенопластовые пояса, плавательные доски, страховочный шест. Постепенно в процессе освоения навыка плавания уменьшается применение поддерживающих на воде средств.

Большое внимание уделяется психологической подготовке обучающихся:

устранению страха перед водой, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Программу по начальному обучению плаванию можно условно разделить на 2 этапа:

1-й этап обучения: приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарные гребковые движения руками и ногами, скольжения, соскоки в воду); общеразвивающие и специальные имитационные упражнения на суше.

2-й этап: разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спады вперед с низкого бортика, погружения под воду, новые общеразвивающие и специальные упражнения пловца на суше; совершенствование навыка плавания.

Основные плавательные навыки, приобретаемые по итогам обучения:

- скольжение;
- передвижения в воде с помощью элементарных плавательных движений;
- правильное дыхание;
- дистанционное плавание;
- прыжок в воду.

6. Методическое обеспечение программы

При выборе педагогических средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы детей с расстройством аутистического спектра следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания. Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия.

Немаловажное значение в организации занятия на воде имеет их систематичность и применяемые методики.

Основное назначение овладения навыками плавания обучающимися с РАС заключается в обеспечении дополнительных условий для развития интересов, склонностей, способностей, организация свободного времени обучающихся. Что приводит к стимулированию возникновения личностного интереса к различным аспектам жизнедеятельности; позитивного отношения к окружающей действительности; социализации обучающихся, активного взаимодействия со сверстниками и педагогами; освоение жизненно важным навыком – плавание; приобщение к здоровому образу жизни; укреплению здоровья; развитие двигательных навыков и физических качеств, гармоничному развитию личности и лучшему освоению основной образовательной программы.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с РАС

РАС являются достаточно распространенной проблемой детского возраста и характеризуются нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Общими являются аффективные проблемы и трудности развития активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность поведения детей. РАС связаны с особым системным нарушением психического развития ребенка, проявляющимся в становлении его аффективно-волевой сферы, в когнитивном и личностном развитии.

Дети с РАС делятся на четыре группы в соответствии с тяжестью аутистических проблем и степенью нарушения психического развития, различающихся целостными системными характеристиками поведения: характером избирательности во взаимодействии с окружающим, возможностями произвольной организации поведения и деятельности, возможными формами социальных контактов, способами аутостимуляции, уровнем психоречевого развития.

Особые образовательные потребности обучающихся с РАС

Посещение бассейна должно быть регулярным, но регулируемым в соответствии с наличными возможностями ребенка справляться с тревогой, усталостью, пресыщением и перевозбуждением. Большинство детей с РАС значительно задержаны в развитии навыков самообслуживания и жизнеобеспечения. Необходима специальная поддержка детей в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации. Может возникнуть необходимость во временной и индивидуально дозированной поддержке как тьютором, так и ассистентом. Необходимо создание особенно четкой и упорядоченной временно-пространственной структуры занятий, дающее ему опору для понимания происходящего и самоорганизации. Ребенок с РАС нуждается в специальной помощи в упорядочивании и осмыслении усваиваемых знаний и умений, не допускающей их механического формального накопления и использование для аутостимуляции. Для социального развития ребенка необходимо использовать существующие у него избирательные способности. Обучающийся с РАС нуждается в индивидуально дозированном и постепенном расширении образовательного пространства за пределы образовательного учреждения.

Особенности организации занятий по плаванию с аутичными детьми

Эффективность работы по плаванию с детьми с ограниченными возможностями, в основном определяется возможностью предупреждения опасных ситуаций, оперативных средств и методов их преодоления.

Рядом исследователей показано, что основной акцент при организации первых занятий делается на учете ознакомления ребенка с правилами и условиями посещения бассейна, особенностями расположения раздевалки, душевых установок, туалета; постановки целей и задач данного занятия, особенностями организации занятий (на суши и на воде).

Проведенные наблюдения показали, что встреча с педагогом должна

сопровождаться радостным впечатлением ребенка и носить развивающий характер. При этом педагог должен подготовиться к перенятию от родителей инициативы знакомства с ребенком в свои руки. Главной задачей на этом этапе является развитие потребности ребенка в эмоциональном общении и стимулирование его к дальнейшему контакту. Важно, что первое взаимодействие с детьми–аутистами должно строиться на основе их стереотипных интересов.

Необходимо подчеркнуть, что приход ребенка в бассейн (тем более аутичного ребенка) сопровождается стрессовой ситуацией, связанной с возникающими принципиальными новыми условиями, поэтому для снижения негативных переживаний не обходимо что бы родители заранее подготовили ребенка к предстоящим новым, ярким впечатлениям.

Повышенное внимание педагога должно уделяться выполнению правил личной гигиены предписанными правилами внутреннего распорядка бассейна.

У детей с аутизмом не происходит переноса ранее разученных навыков в новую, схожую по содержанию ситуацию, поэтому наши наблюдения описывают только (водный) двигательный режим и особенности, возникающие при организации и проведении занятий на воде с данным контингентом. Для детей с аутизмом на первых занятиях возможно проявление неадекватного поведения, связанного с водобоязнью. Наиболее яркими проявлениями страха перед водой были явления мазохизма, укусы запястья рук. Следует отметить, что агрессивные действия аутичного ребенка следует расценивать по-разному. Например, как страх перед водной средой или нежелание плавать; как одну из форм индивидуального контакта с окружающим миром и имеют цель привлечь внимание, самоутвердиться или даже выразить собственный восторг и благодарность, либо данным образом снизить внутренние беспокойства.

Согласно литературным данным, первым и основным приемом коррекционного воспитания ребёнка с выраженными трудностями аффективного развития является создание для него адекватно организованной среды. Так продуманная организация сенсорной среды позволяет избежать впечатлений, разрушающих взаимодействия ребёнка с окружающей средой, и наполняет ее стимулами, побуждающими к определённым действиям, задающим определённую последовательность.

На занятиях осуществляется индивидуальный подход к каждому ребёнку, так как психические и физические возможности детей различны. Постепенно на занятиях у детей следует развивать внимание к командам учителя, к показу упражнений, к слуховым и зрительным сигналам. Такие упражнения следует проводить систематически с нарастающей сложностью и сугубо индивидуально. Увеличивать объем активного внимания и развития умения быстро переключать его с одного упражнения на другое можно в играх. Большое внимание следует уделять методике проведения занятия, нужно подробно распланировать весь ход занятия: порядок перехода от одного вида упражнений к другому, ведение коррекционных упражнений, такими эмоциональными и игровыми моментами заинтересовать детей.

Обучая детей с РАС базовым навыкам плавательных действий, необходимо руководствоваться следующими особенностями общими педагогическими методами физического воспитания: - показывая правильные движения, следует время от времени выполнять их с обучаемыми, но не делать постоянно. Движения и объяснения должны быть простыми и понятными. Постепенно вводить упражнения, требующие от обучаемого кратковременного усилия, доступного его возможностям. Постепенно приучать к движению по описанию, слову. Исправлять ошибки, но не фиксировать пристального внимания на них. Не доводить обучаемого до утомления. Последующие занятия целесообразней начинать с наиболее понравившегося момента прошлого занятия, внося разнообразие с помощью новых деталей.

Наиболее эффективным при обучении аутичных детей новым двигательным действиям оказалось использование следующих методических приёмов:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, демонстрировать, стоя лицом к обучающимся;
- упражнения, основные движения которых выполняются в сагиттальной плоскости, показывая стоя боком к обучающимся;
- упражнения, связанные с движениями, как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскости, показывать дважды, стоя к обучающимся лицом и боком или стоя полубоком;
- упражнения с асимметричными движениями во фронтальной плоскости или связанные с поворотами нуждаются в зеркальном показе.

Педагогические приемы оптимальные в работе обучающихся с РАС

В ходе дополнительного образования детей с РАС необходимо ориентироваться на их особые потребности, и поэтому при организации дополнительного образования требуется решать более сложные задачи, чем при работе с детьми, имеющими другие нарушения. В случаях, например, серьезного недоразвития социальных навыков или при отсутствии вербального общения некоторые модели самостоятельности неприемлемы, и такие дети нуждаются в особых условиях обучения с сопровождением и дополнительным пространством. Некоторым детям необходимы специальные условия, изолирующие от освещения или шумов, а также для удовлетворения особых сенсорных потребностей.

Важно создание положительного эмоционального контакта с педагогом и другими обучающимися. Личное обращение к ребенку с РАС первостепенно в общении, так как эти дети не воспринимают фронтальную инструкцию для всего коллектива. Необходимо дополнительно повторить задание для этого ребенка, обращаясь непосредственно к нему. Иногда достаточно улыбки, кивка головы или, наоборот, какого-то условного знака, обговоренного с ребенком заранее. В течение занятия нужно использовать приемы позитивного подкрепления, обращенные лично к ребенку. Желательно акцентировать внимание обучающихся на сильных и интересных сторонах его личности, серьезных знаниях, одаренности в отдельных областях, подчеркнуть свою симпатию к нему

Педагоги должны учитывать повышенную чувствительность, ранимость, возможно, брезгливость, специфические страхи ребенка с РАС. Нельзя ребенка упрекать за это, необходимо предусмотреть другие возможности выполнения задания.

Необходимо учитывать трудности самостоятельного выбора и ставить вопрос выбора таким образом, чтобы ребенок выбирал из того, что ему знакомо или нравится. Для самостоятельной деятельности ребенок с РАС должен накопить значительный опыт успешности, только в этом случае он начинает стремиться к преодолению различных трудностей, но делает это сначала крайне негибко, как маленький ребенок, демонстрируя и чудовищный уровень притязаний, и катастрофические реакции на неудачи.

Формы и методы работы с обучающимися с РАС

Для успешного освоения образовательной программы детям с РАС необходима индивидуализация подходов к обучению, в частности, подбор условий организации обучения, индивидуализация формы выполнения заданий, выбор оптимальных способов и сроков представления результатов, качественный подход при оценивании результатов.

Формой организации совместной деятельности педагога и обучающихся является занятие.

Для активизации деятельности обучающихся с РАС можно использовать:

1. Использование сигнальных карточек при выполнении заданий (с одной стороны на ней изображен плюс, с другой – минус; круги разного цвета по звукам, карточки с буквами). Дети выполняют задание, либо оценивают его правильность. Карточки могут использоваться при изучении любой темы с целью проверки знаний обучающихся, выявления пробелов в пройденном материале.

2. Использование вставок на доску (буквы, слова) при выполнении задания. Детям очень нравится соревновательный момент в ходе выполнения данного вида задания, т. к., чтобы прикрепить свою карточку на доску, им нужно правильно ответить на вопрос, или выполнить предложенное задание лучше других.

3. Восприятие материала на определённом этапе занятия с закрытыми глазами используется для развития слухового восприятия, внимания и памяти; переключения эмоционального состояния детей в ходе занятия; для настроя детей на занятие после активной деятельности, после выполнения задания повышенной трудности и т.д.

4. Использование ИКТ по ходу занятия органично дополняет традиционные формы работы, расширяя возможности организации взаимодействия педагога с другими участниками образовательных отношений. Это позволяет сформировать устойчивые визуально-кинестетические и визуально-аудиальные условно-рефлекторные связи центральной нервной системы. Мультимедийные презентации приносят эффект наглядности в занятие, повышают мотивационную активность, способствуют более тесной взаимосвязи педагога и ребенка. Благодаря последовательному появлению

изображений на экране, дети имеют возможность выполнять упражнения более внимательно и в полном объеме. Использование анимации и сюрпризных моментов делает коррекционный процесс интересным и выразительным.

5. Активные методы рефлексии:

рефлексия настроения и эмоционального состояния;

рефлексия содержания учебного материала (ее можно использовать, чтобы выяснить, как учащиеся осознали содержание пройденного материала);

рефлексия деятельности (обучающийся должен не только осознать содержание материала, но и осмыслить способы и приёмы своей работы, уметь выбрать наиболее рациональные).

Программа предусматривает возможные изменения подходов к обучению.

Подбор условий организации обучения

При *выборе места* традиционно принято обращать внимание на состояние слуха и зрения обучающегося, а также на его двигательные особенности. Однако важно учитывать и особенности развития внимания и восприятия.

Детей, страдающих трудностями переключения внимания и расстройствами аутистического спектра, необходимо *заранее предупредить о предстоящем окончании выполнения задания*. При этом ребенку требуется разъяснить, в какое время он сможет закончить начатое.

Предоставление дополнительного времени напрямую зависит от цели выполнения задания. Если для получения полноценного результата требуется закончить задание, то необходимо предоставить ребенку данную возможность.

Предоставление возможности уединиться в «безопасном месте» предоставляет возможность переключиться на другой вид деятельности, отдохнуть, посидеть в тишине.

Для *оценки понимания задания* требуется получение обратной связи от ребенка. При преподнесении нового материала или сложного задания необходимо удостовериться, что каждый ребенок правильно понял задание и готов к самостоятельному его выполнению.

Индивидуализация формы выполнения заданий

Среди детей с расстройствами аутистического спектра встречаются те, чье понимание прочитанного текста на порядок выше, чем понимание устной информации. Поэтому, необходимо использовать *письменную инструкцию*, дублируя ее на доске или на индивидуальной карточке.

Детям с трудностями понимания речи необходимо *поэтапное ее разъяснение*: расчленение задания на этапы, повторение инструкции в упрощенном виде.

Для повышения продуктивности деятельности детей с задержкой психического развития необходимо дополнительное *акцентирование внимания на цели задания*.

Качественный подход при оценивании результатов

Для повышения самооценки и создания ситуации успеха рекомендуется использовать индивидуальную шкалу оценок, ориентированную не только на непосредственный результат, но и на уровень затраченных усилий, усердие и

индивидуальный «рост» ребенка.

7. Ресурсное обеспечение программы **Материально-техническое обеспечение**

Для успешного освоения образовательной программы используются бассейн, большой спортивный зал, спортивное оборудование и вспомогательные средства для обучения плаванию:

- детский поддерживающий пояс – 15 шт.
- страховочный шест - 2 шт;
- шест спасательный – 2 шт;
- плавательные доски – 15 шт;
- нудлы (аквапалки) – 20 шт;
- колобашки – 15 шт;
- тонущие предметы – 15 шт;
- эргометр для обучения плаванию – 2 шт;
- баскетбол водный – 2 шт;
- сухой бассейн – 1 шт.

Методические и дидактические материалы: методические разработки, книги, наглядные пособия, видео-материалы по обучению плаванию, фильмы.

8. Кадровое обеспечение

Программу реализуют педагогические работники, имеющие высшее специальное образование по профилю «Адаптивная физическая культура», либо высшее специальное (физкультурное) образование и прошедшие дополнительную курсовую подготовку по вопросам организации работы с детьми с ОВЗ (РАС).

К реализации программы может привлекаться Тьютор, лицо, имеющее высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», либо высшее образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению профессиональной деятельности, в том числе с получением его после трудоустройства, либо лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности Программы, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

9. Нормативное обеспечение программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта

2022 г. № 678 – р).

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Положение о психолого-медико-педагогической комиссии».

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ».

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 мая 2002 г. № 29/2141–6 «Методические рекомендации по организации работы центров помощи детям с РДА».

11. Письмо Минпросвещения России от 20.02.2019 № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»(вместе с «Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью»).

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242).

13. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный Губернатором Нижегородской области, Председателем Правительства Нижегородской области от 10.07.2019 № Сл-001-168164/19.

14. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09).

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Альбицкая Ж.В., Касимова Л.Н., Демчева Н.К., Лацплес П.Р. Аутизм - взгляд из прошлого в будущее (обзор литературы) // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. 2016. № 2. С. 10-22.

2. Вайцеховский, С. М. Физическая подготовка пловца. Изд. 2-е, перераб. и доп. / С. М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -140 с.;
3. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев, Б. Н. Никитский. - М.: Физкультура и спорт, 2003. -240 с.;
4. Воронков В.В., Рубина Л.П., Макаров И.В. Детский аутизм и смысловая наполненность термина «расстройства аутистического спектра». Психиатрия и психофармакотерапия им. П.Б. Ганнушкина. 2017. – 64 с.
5. Ильченко Н.В. Отбор психодиагностического инструментария для изучения представлений о мире у детей с расстройствами аутистического спектра // Дефектология. 2015. №4. С. 54-62.
6. Каган, В. Аутята. Родителям об аутизме. - СПб.: Питер, 2016. – 160 с.
7. Костин И.А. Взросление человека, страдающего РАС: выстраивание отношений// Дефектология. 2017. № 4. С. 37-40
8. Комплексная медико-социальная и психолого-педагогическая помощь детям с расстройствами аутистического спектра / Информационно-методический сборник – Смоленск: Смоленская городская типография, 2016. – 168 с.
9. Никольская О.С., Костин И.А. Психологическая помощь подростку и взрослому с аутизмом и его семье: задачи и направления // Дефектология. 2017. № 3. С. 12-17.
10. Манелис Н.Г., Волгина Н.Н., Никитина Ю.В., Панцырь С.Н., Феррои Л.М. Организация работы с родителями детей с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие / Под общ.ред. А.В. Хаустова. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. 94 с.
10. Семенович М.Л., Гончаренко М.С., Манелис Н.Г., Стальмахович О.В. Адаптация образовательной программы обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Методические рекомендации. М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2016. 177 с.
11. Семаго Н.Я., Соломахина Е.А. Психолого-педагогическое сопровождение ребенка с РАС // Аутизм и нарушения развития. 2017. Т. 15. № 1. С. 4—14.
12. Фришман И. И., Требования к адаптации программ дополнительного образования с учётом особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, Москва, 2013
13. Хаустова А.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие / М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2016. с.125
14. Шеманова А.Ю. Включение детей с ограниченными возможностями здоровья в программы дополнительного образования: Методические рекомендации / под ред. А.Ю. Шеманова. – М. 2012. – 213 с.
15. Подходы к разработке дополнительных общеразвивающих программ с учетом особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации / под ред. М. И. Солодковой, А. В. Ильиной. – Челябинск : ЧИППКРО, 2016. – 85 с.

16. Сборник лучших практик дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью / сост. Л. Ю. Вакорина, Г. А. Ястребова, Ю. С. Богачинская. – Москва: РУДН, 2020. – 253 с. : ил.

17. Обучение детей с расстройствами аутистического спектра. Ответы на часто задаваемые вопросы : Методическое пособие // Фонд содействия решению проблем аутизма «Выход». – Москва, 2016. – 17 с.

18. Комплексное сопровождение детей с расстройствами аутистического спектра. Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции, 28–30 ноября 2018 г., Москва / Под общей редакцией А.В. Хаустова. - Москва : ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2018. - 257 с.

19. Комплексное сопровождение детей с расстройствами аутистического спектра. Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, 22—24 ноября 2017 г., Москва / Под общ. ред. А.В. Хаустова. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. 456 с.

20. Технологии оказания комплексной психолого-педагогической и медико-социальной помощи детям с расстройством аутистического спектра и семьям, их воспитывающим: методические рекомендации / сост.: Г. И. Сагитова; автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Институт развития образования». – Ханты-Мансийск : Институт развития образования, 2018. – 47 с.

Электронные ресурсы:

Информационно-методический портал по инклюзивному и специальному образованию «Образование без границ» <http://edu-open.ru>

Сайт Института проблем инклюзивного образования Московского городского психолого-педагогического университета <http://www.inclusive-edu.ru>

Онлайн-ресурс «Мобильного Электронного Образования», адаптированный для детей с нарушениями нервной деятельности <https://mob-edu.ru/projects/meo-detyam-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya/>

«Обнаженные сердца онлайн» - Информационная платформа для специалистов и родителей детей с особенностями развития <https://nakedheart.online/>

Интернет-ресурсы

<https://russwimming.ru> (видео-материалы и материалы научно-практических конференций)

<http://swim-nn.ru/documents/methodical/>