



Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «09» 01 2025 г.
Протокол № 2 от 28.12.2024

Утверждаю:
Директор МАУДО «РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
Т.Е.Пыжонкова
« 20 » г.



Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Адаптивное плавание»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 6 – 11 лет

Уровень: стартовый

Срок реализации программы – 36 недель, 36 часов

г. Рязань, 2025 г.

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивное плавание» *имеет физкультурно-спортивную направленность.*

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 – учащийся, ребенок, дети), помогают предотвратить преддепрессивные состояния, улучшают настроение, снимают излишние психические и физические напряжения.

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» (с дополнениями и изменениями), приказом Министерства Просвещения Российской Федерации №629 от 27.07.2022г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Эта категория детей обладает дополнительными образовательными правами на особые педагогические подходы и специальные образовательные условия, закреплёнными в 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 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 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 «Адаптивное плавание» 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.

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивное плавание» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец), Программа - основной документ планирования и организации образовательного процесса.

Данная программа является эффективным инструментом реабилитации и развития детей с РАС, способствующим улучшению их физического состояния, эмоционального благополучия и социальной адаптации. Занятия плаванием помогают развивать физические навыки, улучшает координацию движений, снижают уровень тревожности у детей с РАС. Плавание также оказывает положительное влияние на общее здоровье ребенка, улучшая работу сердечно-сосудистой системы и укрепляя мышцы.

Актуальность программы.

Плавание помогает развивать крупную моторику, координацию движений, мышечный тонус и выносливость. Это особенно важно для детей с РАС, поскольку многие из них испытывают трудности с координацией и балансом.

Вода оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка. Плавание способствует снижению уровня стресса и тревоги, что часто наблюдается у детей с РАС.

Занятия в группе позволяют детям взаимодействовать друг с другом, развивая социальные навыки. Это также помогает улучшить коммуникативные способности и умение работать в команде.

Дети с РАС часто сталкиваются с проблемами восприятия окружающей среды через органы чувств (зрение, слух, осязание). Плавание стимулирует различные рецепторы тела, помогая ребенку лучше ориентироваться в пространстве и справляться с сенсорными перегрузками.

Успехи в освоении новых навыков способствуют повышению уверенности в себе и улучшению общего настроения ребенка.

В отличие от многих других видов физической активности, плавание является относительно безопасным видом спорта, особенно когда оно проводится под руководством квалифицированных инструкторов.

Адаптивные программы плавания могут быть организованы практически в любом бассейне, что делает этот вид деятельности доступным для широкого круга семей.

Адресат программы: дети и подростки 6-11 лет с РАС, имеющие медицинские рекомендации заниматься плаванием, а также родители (законные представители). Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании или заключение медико-социально-психологической комиссии.

Дети с расстройствами аутистического спектра (РАС) могут демонстрировать различные уровни выраженности патологии психического развития. В зависимости от степени тяжести нарушений, их можно условно разделить на несколько групп:

Легкая степень. Дети с легкой степенью РАС обладают хорошими коммуникативными навыками, хотя могут испытывать трудности в социальном взаимодействии. Они способны понимать речь окружающих, но иногда испытывают сложности с пониманием сложных инструкций или абстрактных понятий. Такие дети часто проявляют интерес к обучению и могут успешно адаптироваться в образовательных учреждениях при поддержке специалистов.

Средняя степень. У детей с средней степенью РАС наблюдаются значительные нарушения речи и коммуникации. Они могут использовать ограниченный набор слов или жестов для общения, но испытывают серьезные затруднения в понимании и интерпретации вербальной информации. Социальная изоляция является характерной чертой этой группы, однако некоторые дети могут проявлять интерес к взаимодействию с окружающими, особенно если оно происходит в рамках структурированных и предсказуемых ситуаций.

Тяжелая степень. Дети с тяжелой степенью РАС имеют глубокие нарушения всех сфер психического развития. Их коммуникация ограничивается минимальным набором звуков или

жестов, понимание речи практически отсутствует. Они часто демонстрируют стереотипное поведение, такие как раскачивания, хлопанье руками и другие повторяющиеся движения. Социальный контакт минимален, и такие дети нуждаются в постоянной поддержке и сопровождении.

Условия набора: на обучение принимаются дети 6-11 лет с РАС, рост от 120см., имеющие медицинские рекомендации заниматься плаванием, в сопровождении родителя (законного представителя).

При наборе учитываются следующие аспекты:

1. Аллергия на хлорку: Если у ребенка есть аллергия на химические вещества, используемые для дезинфекции воды в бассейнах (например, хлор), это может стать противопоказанием. В таком случае стоит рассмотреть варианты бассейнов с другими методами очистки воды, такими как озонирование или ультрафиолетовая обработка.

2. Инфекционные заболевания: Любые активные инфекционные процессы, такие как ОРВИ, грипп, кожные инфекции и др., являются временным противопоказанием до полного выздоровления.

3. Эпилепсия: У некоторых детей с РАС могут наблюдаться эпилептические припадки. Занятия плаванием возможны, но требуют особого контроля со стороны инструктора и врача. Важно убедиться, что риск приступов минимален, и проводить занятия в условиях максимальной безопасности.

4. Проблемы с сердцем: Сердечно-сосудистые заболевания могут ограничить физическую активность, включая плавание. Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с кардиологом.

5. Психологические особенности: Некоторые дети с РАС могут испытывать сильный страх перед водой или новыми ситуациями. В таких случаях важно постепенно вводить ребенка в водную среду, возможно, начиная с игр в мелкой воде или специальных занятий в небольших группах.

6. Неврологические нарушения: Тяжелые неврологические нарушения, сопровождающиеся сильными двигательными нарушениями или потерей сознания, могут потребовать индивидуального подхода к выбору вида физической активности.

Условия формирования групп:

Учебные группы комплектуются из числа детей 6-11 лет с РАС, имеющие медицинские рекомендации (рекомендации медико-социально-психологической комиссии) заниматься плаванием, в сопровождении родителя (законного представителя).

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

Отличительной особенностью занятий плаванием является участие в них не только педагога и ребёнка, но и родителя (законного представителя). Это позволяет создать более доверительную атмосферу, улучшить взаимодействие между всеми участниками процесса и повысить эффективность обучения. У детей с аутизмом часто возникают значительные сенсорные трудности. У таких детей наблюдается неадекватная сильная реакция на различные

сенсорные раздражители, такие как прикосновения посторонних людей или тактильный контакт с незнакомыми предметами или текстурами. Общение родителя (законного представителя) и ребенка при организации обучения будут способствовать сближению при совместной деятельности ребенка и родителя (законного представителя). Сформируется устойчивый интерес у детей к занятиям в воде. Сформируются двигательные навыки в воде. Сформируются положительные эмоции от общения в воде с родителем (законным представителем). Родители (законные представители) будут проявлять повышенный интерес к здоровью ребенка. Укрепитесь здоровье ребенка.

Особенность организации образовательного процесса:

Обучение плаванию детей с расстройством аутистического спектра (РАС) имеет ряд особенностей, связанных с особенностями их восприятия мира и взаимодействия с окружающими. Вот несколько ключевых аспектов, которые следует учитывать при организации занятий:

Сенсорные особенности

Многие дети с РАС имеют повышенную чувствительность к звукам, свету, запахам и тактильным ощущениям. Поэтому важно создать комфортную обстановку в бассейне:

- Избегайте резких звуков и яркого света.
- Используйте мягкие материалы для полотенец и купальных костюмов.
- Постепенно вводите новые ощущения, такие как брызги воды или прикосновения тренера.

Структурированность занятий

Детям с РАС важна предсказуемость и структура. Постройте занятие следующим образом:

1. Начните с ритуала подготовки к занятию (например, переодевание в определенное место).
2. Определите четкую последовательность действий в воде (например, сначала плаваем на спине, потом на животе).
3. Завершите занятие знакомым ритуалом (например, душ и одевание).

Визуальные подсказки

Используйте визуальные опоры, такие как карточки с изображениями этапов занятия или пиктограммы, чтобы облегчить понимание последовательности действий.

Индивидуальный подход

Каждому ребенку нужен индивидуальный план занятий, учитывающий его интересы, способности и уровень комфорта. Например, одному ребенку может нравиться играть с мячом в воде, другому — плыть вдоль бортика.

Повторение и закрепление навыков

Повторяйте одни и те же упражнения, чтобы закрепить навыки. Это поможет ребенку чувствовать уверенность и контроль над ситуацией.

Социальное взаимодействие

Занятия плаванием могут способствовать развитию социальных навыков. Постепенно включайте элементы взаимодействия с педагогом и другими детьми, если это приемлемо для ребенка.

Положительное подкрепление

Используйте позитивное подкрепление (например, похвалу, стикеры, небольшие награды) за успешное выполнение заданий. Это мотивирует ребенка продолжать занятия.

Безопасность

Убедитесь, что бассейн оборудован необходимыми средствами безопасности, и всегда находитесь рядом с ребенком во время занятий.

Уровень: ознакомительный.

Объём и срок освоения: Программа рассчитана на 1 учебный год (36 недель). Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу (всего 36 часов в год). Одно занятие не может быть более одного академического часа. Продолжительность академического часа составляет 30-40 минут.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий: групповые и индивидуальные занятия. Занятия с учащимися проводятся совместно с их родителями (законными представителями).

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания.

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.

Форма подведения итогов:

- наблюдение в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- портфолио, в котором содержатся документы, подтверждающие опыт, навык и умения в плавании учащихся.

Показателями для оценки динамики развития детей являются: позитивная динамика, незначительная динамика, отсутствие динамики.

Цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся с РАС.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучение базовым навыкам плавания, приёмам передвижения в воде, нырянию;
2. Обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
3. Обучение гигиеническим навыкам: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.
4. Освоение правил техники безопасности по поведению на открытых и закрытых водоемах.
5. Освоение правил поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания педагога, выполнять его команды.

6. Достижение уровня успехов сообразно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Формирование жизненно необходимых знаний, двигательных умений и навыков ребенка.
2. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
3. Развитие и усовершенствование навыков позитивной коммуникации.
4. Регулирование эмоционально-волевой сферы ребенка.
5. Формирование потребности в здоровом образе жизни, в двигательной деятельности.
6. Социальная адаптация через взаимодействие с другими детьми.
7. Снижение тревожности и повышение уверенности в себе.

Воспитательные:

1. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены.
2. Формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.
3. Формирование умения работать в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретическое занятие	Практическое занятие	
1.	Адаптация ребенка к помещению бассейна	10	4	6	
1.1.	Организационная часть. Задачи группы, особенности работы. Форма, необходимая для занятий.	2	1	1	Опрос
1.2.	Техника безопасности, правила поведения в бассейне. Гигиенические требования.	2	1	1	Опрос
1.3.	Выполнение упражнений на суше	1	0,5	0,5	Опрос, наблюдение
1.4.	Игры на бортике бассейна. Выполнение заданий на бортике бассейна	2	0,5	1,5	Опрос, наблюдение
1.5.	Адаптация к воде: погружение рук и ног, выполнение упражнений на мелкой части бассейна"	2	0,5	1,5	Обучающая игра
1.6.	Изучение техники самостоятельного захода на глубину	1	0,5	0,5	Обучающая игра

2.	Формирование базовых навыков	7	3	4	
2.1.	Имитация действий и движений	3	1,5	1,5	Игровые тесты
2.2.	Выполнение действий и движений	4	1,5	2,5	Наблюдение
3.	Освоение водного пространства	12	4	8	
3.1.	Формирование представления о физических свойствах воды	2	1,5	0,5	Наблюдение
3.2.	Формирование навыка задержки дыхания на вдохе.	3,5	1	2,5	Оценка выполнения. Коррекция ошибок
3.3.	Формирование действий с переходом движений.	3,5	0,5	3	Оценка выполнения. Коррекция ошибок
3.4.	Формирование навыков прыжков в воду.	3	1	2	Оценка выполнения. Коррекция ошибок
4.	Обучение плаванию различными стилями	6	1	5	
4.1.	Обучение технике способа «кроль».	3	0,5	2,5	Наблюдение с корректировкой
4.2.	Обучение технике способа «басс».	3	0,5	2,5	Наблюдение с корректировкой
5	Промежуточная аттестация	1		1	Игра
Итого:		36	12	24	

Содержание учебного плана.

Раздел № 1 Адаптация ребенка к помещению бассейна.

Тема 1.1. Организационная часть. Задачи группы, особенности работы. Форма, необходимая для занятий.

Теория: Основные задачи группы, особенности занятия. Необходимые приспособления для занятий в бассейне и зале сухого плавания. Форма одежды для зала (шорты, футболка, кроссовки) и бассейна (купальник, плавки, шапочка, сланцы).

Практика: Посещение зала сухого плавания и бассейна.

Форма контроля: Опрос.

Тема 1.2. Техника безопасности, правила поведения в бассейне. Гигиенические требования.

Теория: Основы безопасного поведения в бассейне (в фойе бассейна, зале сухого плавания, душевых и ванне бассейна). Техника безопасности передвижения по бортику только шагом, прыжки с бортика только с места и по команде. Требования к гигиене: помывка до и после занятий, правильное пользование туалетом. (Приложение 2)

Практика: Применение полученных знаний на практике.

Форма контроля: Опрос.

Тема 1.3. Выполнение упражнений на суше.

Теория: Свойства воды в бассейне: всё, что нужно знать. Основы безопасного поведения на воде. Знакомство с движениями в воде и основами плавания.

Практика: Выполнение комплекса общих развивающих упражнений на суше. Расположение ребенка к общению, стимулирование его к дальнейшему контакту.

Форма контроля: Опрос, наблюдение.

Тема 1.4. Игры на бортике бассейна. Выполнение заданий на бортике бассейна.

Теория: Свойства воды в бассейне: всё, что нужно знать. Основы безопасного поведения на воде. Знакомство с движениями в воде и основами плавания.

Практика: Вовлекающие игры для контакта с водой.

Форма контроля: Опрос, наблюдение.

Тема 1.5. Адаптация к воде: погружение рук и ног, выполнение упражнений на мелкой части бассейна.

Теория: Познаём воду: свойства, безопасность и первые шаги в плавании.

Практика: Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.

Форма подведения итогов: обучающая игра.

Тема 1.6. Изучение техники самостоятельного захода на глубину.

Теория: Водное путешествие: изучение глубины, свойств воды и основ плавания.

Практика: Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду. Основы перемещения в воде, основные и вспомогательные движения рук и ног, отталкивания от бортов бассейна.

Форма контроля: обучающая игра.

Раздел № 2 Формирование базовых навыков.

Тема 2.1. Имитация действий и движений

Теория: Имитация плавания: знакомство с техниками водных элементов в зале сухого плавания.

Практика: Простые игры, такие как "Делай как я", когда педагог выполняет действие, а ребенок его копирует.

Форма контроля: игровые тесты.

Тема 2.2. Выполнение действий и движений.

Теория: Моделирование поведения и движений: обучение через наблюдение и повторение.

Практика: Разучивание и совершенствование данных элементов в воде игровым и соревновательным методом. Коррекция ошибок.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. Освоение водного пространства.

Тема 3.1. Формирование представления о физических свойствах воды.

Теория: Познание воды: физические свойства, безопасность и основы плавания.

Практика: Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, энергично разгребая воду руками. Выполнение и совершенствование элементов на воде через игровой метод работы. (Приложение 5)

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.2. Обучение технике дыхания.

Теория: Углубленное знакомство с плаванием: техника дыхания и имитационные упражнения в зале и на воде.

Практика: Обучение технике дыхания, погружения лица в воду. Обучение технике плавания на воде по частям и в целом. Формирование и закрепление устойчивого навыка правильного регулярного дыхания.

Подготовительные упражнения.

Упражнения на дыхание.

Упражнения на плавучесть и координацию.

Упражнения на скольжение. (Приложение 5)

Форма контроля: оценка выполнения. Коррекция ошибок.

Тема 3.3. Формирование действий с переходом движений.

Теория: Разнообразие движений в воде: развитие навыков перехода между действиями.

Практика: Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу. Учить плавать с подвижной опорой. Основные обучающие упражнения.

Форма контроля: оценка выполнения. Коррекция ошибок.

Тема 3.4. Формирование навыков прыжков в воду.

Теория: Техника безопасности во время выполнения прыжков. Выполнение имитационных упражнений в зале сухого плавания.

Практика: Применение и использование знаний о технике безопасности при выполнении прыжков в воду на практике.

Форма контроля: оценка выполнения. Коррекция ошибок.

Раздел 4. Обучение плаванию различными стилями.

Тема 4.1. Обучение технике плавания способом «кроль».

Теория: Координация движений и дыхание в плавании: освоение техник с использованием подводящих и имитационных упражнений в зале сухого плавания.

Практика: Отталкивание от бортика и скольжение на груди с опорой. Работа ног кролем на груди с опорой. Согласование дыхания и движений ногами. Работа ног кролем без опоры. Упражнения скольжения на груди. Совершенствование техники плавания в игровой форме.

Форма контроля: наблюдение с корректировкой.

Тема 4.2. Обучение технике способа «брасс».

Теория: Координированные движения и дыхание в плавании: обучение через подводящие и имитационные упражнения в зале сухого плавания

Практика: Отталкивание от бортика и скольжение на груди с опорой. Работа ног брассом на груди с опорой. Согласование дыхания и движений ногами. Работа ног брассом без опоры. Упражнения скольжения на груди. Совершенствование техники плавания в игровой форме.

Форма контроля: наблюдение с корректировкой.

Раздел 5. Контрольные испытания.

Теория: Введение в правила игры.

Практика: Испытания организованы в формате игры с участием родителя (законного представителя), чтобы сделать процесс более интересным и привлекательным для детей

Форма контроля: игра (Приложение 3)

Ожидаемые результаты.

Предметные результаты

- обучатся базовым навыкам плавания, приёмам передвижения в воде, нырянию;
- обучатся приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- обучатся гигиеническим навыкам: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи;
- освоят правила техники безопасности по поведению на открытых и закрытых водоемах;
- освоят правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания педагога, выполнять его команды;
- достигнут уровня успехов сообразно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- выработается положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены;
- сформируется бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- сформируется умение работать в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Метапредметные результаты:

- сформируются жизненно необходимые знания двигательных умений и навыков ребенка;

- разовьются физические качества, двигательные умения и навыки;
- разовьются и совершенствуются навыки позитивной коммуникации;
- урегулируется эмоционально-волевая сфера детей;
- сформируется потребность в здоровом образе жизни, в двигательной деятельности;
- социальная адаптация через взаимодействие с другими детьми;
- снизится тревожность и повысится уверенность в себе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Язык реализации: русский

Календарный учебный график (Приложение 1)

Формы аттестации(контроля):

При оценке результативности программы используется четыре вида диагностики: первичная, текущая, промежуточная, позволяющие проследить динамику развития тех или иных личностных качеств, достижений учащихся с РАС.

- Первичная диагностика проводится с целью выявления уровня развития учащихся с РАС.
- Текущая диагностика проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения с целью устранения ошибок при выполнении двигательных действий (ведутся записи о поведении и прогрессе ребенка во время каждого занятия);
- Промежуточная диагностика проводится с целью анализа результативности освоения обучающимися отдельных разделов программы и в конце учебного года в форме игры (Приложение 4). Она позволяет выявить уровень достижения учащимися запланированных результатов образовательного процесса.

Включает в себя:

- включенное наблюдение за учащимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.
- контрольные замеры на тренировках;

Показателями для оценки динамики развития детей являются:

позитивная динамика, незначительная динамика, отсутствие динамики.

Условия реализации программы

Методы и приемы обучения, используемые на занятиях

- Игровые методики.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку.
- Использование наглядных пособий и визуальных подсказок.
- Постепенное увеличение сложности упражнений.
- Словесные методы обучения (беседы, рассказ).
- Индивидуальный подход: Учитывать особенности каждого ребенка, его уровень развития и способности.

- Постепенность: Постепенное увеличение сложности заданий и времени пребывания в воде.
- Использование визуальных и тактильных стимулов: Карточки, игрушки, музыкальные инструменты для привлечения внимания и мотивации.
- Безопасность: Постоянный контроль со стороны педагога и родителя (законного представителя), использование спасательных средств при необходимости.

Наглядно-демонстрационные пособия:

- Информационные плакаты, памятки, обучающиеся видеоролики, видеоинструкция.

Материально-техническое обеспечение

- бассейн (25 м. в длину, 6 дорожек, минимальная глубина 1м.) с удобными лестницами для спуска в воду и подъема при выходе из воды;
- разделители дорожек, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
- средства индивидуальной защиты (очки, шапочки);
- оборудованные душевые и раздевалки;
- зал для "сухого плавания", специальный инвентарь и оборудование;
- медицинское сопровождение (наличие медработника на занятиях).

Спортивное оборудование и вспомогательные средства для обучения плаванию:

- детский поддерживающий пояс – 15 шт.;
- страховочный шест - 3 шт.;
- шест спасательный – 4 шт.;
- плавательные доски – 15 шт.;
- нудлы (аквапалки) – 20 шт.;
- колобашки – 15 шт.;
- тонущие предметы – 15 шт.;
- баскетбол водный – 2 шт.

Кадровое обеспечение программы:

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), медицинская служба, психолого-педагогическая служба Дворца. Работа психолога с родителями ребенка с РАС строится с учетом понимания тех трудностей, с которыми сталкивается семья, и на понимании специфики конкретного варианта аутистического расстройства. К реализации программы привлекается родитель (законный представитель).

Воспитательный компонент

Воспитательный компонент в работе с детьми с расстройством аутистического спектра (РАС) в контексте плавания направлен на комплексное развитие личности ребёнка, учитывая его уникальные потребности и способности. Этот компонент включает в себя элементы физического, эмоционального, социального и когнитивного развития, создавая основу для успешной интеграции в общество и улучшения качества жизни.

Цель: создание условий для формирования, становления и развития личности учащегося с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

1. Физическое развитие: Улучшение общей физической подготовки, укрепление мышечного корсета, развитие координации движений и выносливости.
2. Эмоциональное развитие: Способствование снижению тревожности, повышению уверенности в себе и саморегуляции эмоций.
3. Социальное развитие: Стимулирование навыков общения и взаимодействия с другими людьми, включая способность понимать социальные нормы и правила.
4. Когнитивное развитие: Развитие внимания, концентрации и памяти через выполнение инструкций и освоение новых навыков.

Методы и подходы:

1. Индивидуализированный подход: Учёт уникальных особенностей каждого ребёнка, включая его интересы, сильные стороны и трудности.
2. Гибкость и терпение: Понимание, что прогресс может быть медленным, и необходимость адаптации методов и подходов в зависимости от реакции ребёнка.
3. Многосенсорный подход: Использование различных видов стимулов (визуальных, аудиальных, тактильных) для лучшего восприятия информации.
4. Позитивное подкрепление: Поощрение успехов и достижений ребёнка, что мотивирует его продолжать усилия.
5. Коллективные занятия: Возможность взаимодействия с другими детьми и взрослыми, что способствует социальному обучению.

Этапы воспитательной работы:

1. Подготовка: Оценка текущего уровня развития ребёнка, постановка целей и разработка индивидуального плана занятий.
2. Адаптация: Постепенное знакомство с водной средой, освоение базовых навыков плавания и безопасное поведение в бассейне.
3. Развитие навыков: Усложнение задач, расширение репертуара движений и обучение новым техникам плавания.

4. Интеграция: Включение элементов коллективной работы, участие в групповых занятиях и спортивных мероприятиях.
5. Мониторинг и коррекция: Постоянный контроль за прогрессом ребёнка и внесение изменений в программу при необходимости.

Ожидаемые результаты:

1. Улучшение физического состояния и здоровья ребёнка.
2. Развитие социальных и коммуникативных навыков.
3. Повышение уверенности в себе и снижение уровня тревожности.
4. Укрепление межличностных связей и интеграция в общественную жизнь.

Таким образом, воспитательный компонент в плавании для детей с РАС представляет собой комплексную работу, направленную на всестороннее развитие ребёнка, с учётом его особых потребностей и возможностей. Очень важно обеспечить безопасность ребёнка во время занятий, создать дружелюбную и поддерживающую обстановку, минимизирующей стресс и тревогу у ребёнка.

Постоянное присутствие родителя (законного представителя) ребёнка способствует обсуждению прогресса, проблем и поиска решений.

План воспитательной работы (Приложение 4).

Информационные источники

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями). Доступ из справ.-правовой системы "КонсультантПлюс".
2. Письмо Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций". Вместе с "Методическими рекомендациями 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." Доступ из справ.-правовой системы "КонсультантПлюс".
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р "Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года". Доступ из справ.-правовой системы "КонсультантПлюс".
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года". Доступ из справ.-правовой системы "КонсультантПлюс".

Литература

1. Бахарева, Е. В. Эффективные практики и технологии оказания комплексной медико-социальной и психолого-педагогической помощи детям с РАС и семьям, их воспитывающим [Текст] : методическое пособие / Е. В. Бахарева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Новосибирский государственный педагогический университет. — Новосибирск : Издательство НГПУ, 2016. — 116 с. — ISBN 978-5-00104-034-7.
2. Булгакова, Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения. — М.: Спорт, 2016. Подробное руководство по использованию игр на воде для улучшения моторики, социализации и эмоционального состояния детей с РАС.
3. Гончаренко, М. С. Адаптация образовательной программы обучающегося с расстройствами аутистического спектра [Текст] : методическое пособие / М. С. Гончаренко, Н. Г. Манелис, М. Л. Семенович, О. В. Стальмахович ; под общ. ред. А. В. Хаустова, Н. Г. Манелиса. — Москва : ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2016. — 177 с.

4. Должанская, Н. А. Роль семейного фактора в формировании здорового образа жизни подростков [Текст] / Н. А. Должанская, Т. С. Бузина // Вопросы наркологии. — 2003. — № 4. — С. 51—58.
5. Зайцев, А. Формирование здорового образа жизни молодого поколения [Текст] / А. Зайцев // Гигиена и санитария. — 2004. — № 1. — С. 54—55
6. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека [Текст] / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова. — Москва : Владос, 2002. — 186 с.
7. Касаткин, В. Н. Создание проекта «Школа, содействующая здоровью»: Рекомендации администратору [Текст] / В. Н. Касаткин // Школа здоровья. — 2001. — № 2. — С. 34—44.
8. Морозов С.Н., Попов О.И., Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Морозов, О.И. Попов, Н.Ж. Булгакова. — М.: Академия, 2005. — 432 с.
9. Никольская, О. С. Дети и подростки с аутизмом. Психологическое сопровождение [Текст] / О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг [и др.]. — Москва : Теревинф, 2005. — 224 с. — (Особый ребенок).
10. Семаго, Н. Я. Психолого-педагогическое сопровождение ребенка с РАС [Текст] / Н. Я. Семаго, Е. А. Соломахина // Аутизм и нарушения развития. — 2017. — Т. 15, № 1. — С. 4—14. — DOI: 10.17759/autdd.2017150101.
11. Сенников, С. А. Школа укрепления здоровья. Рекомендации по внедрению программ [Текст] / С. А. Сенников // Школа здоровья. — 2000. — № 1. — С. 51—57.
12. Ястребова, Г. А. Методические рекомендации по разработке и адаптации дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью [Текст] / Г. А. Ястребова, Ю. С. Богачинская, Е. В. Кулакова ; под ред. М. А. Симоновой. — Москва : РУДН, 2020. — 67 с.

Информационное обеспечение программы

1. Всероссийская Федерация плавания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ruswimming.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Внешкольник. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dop-obrazovanie.com/>, свободный. – Загл. С экрана.
3. Сайт о плавании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://plavaem.info/basseyn.php>, свободный. – Загл. с экрана.

Приложение 1

Календарный учебный график
Адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Адаптивное плавание»
на 2024-2025 учебный год

Продолжительность учебного года по программе	с 11.09.2024г по 31.05.2025 года
Этапы образовательного процесса	1 год обучения (36 недель)
Начало учебного года	11 сентября 2023 года
Продолжительность учебного года	36 недель
Количество учебных дней в год	36 дней
Годовая учебная нагрузка	36 часов
Количество занятий в неделю	1 раза в неделю по 1 часа. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАУДО «РГДДТ».
Продолжительность учебного часа	30-40 мин.
Режим занятий в каникулярное время	Во время осенних, зимних, весенних каникул занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год. При необходимости возможны внесения изменений в расписание. Государственные праздники являются выходными днями.
Итоговая аттестации	Проводится в сроки с 15.04.2025 г. по 25.05.2025 г. (по графику, утвержденному директором).
Окончание учебного года по реализации общеобразовательных общеразвивающих программ	31 мая 2025 года.

Приложение 2

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию для детей с расстройством аутистического спектра (РАС) играет ключевую роль в обеспечении безопасного и комфортного пребывания ребёнка в бассейне.

Инструктаж по технике безопасности

1. Перед началом занятий

Ознакомление с помещением

Ребенок и родители (законные представители) должны быть заранее ознакомлены с бассейном и раздевалкой. Это позволит снизить уровень тревожности и привыкнуть к новой обстановке. Можно провести небольшую экскурсию, показав, где находятся выходы, душевые кабины, места для хранения вещей.

Визуальные материалы

Использовать картинки или карточки с изображениями основных правил поведения на занятии. Например, можно показать изображение правильного входа в воду, соблюдения дистанции от других пловцов и выхода из бассейна.

Правила поведения

Пояснить ребёнку основные правила поведения:

Нельзя бегать вокруг бассейна или прыгать в воду без разрешения тренера.

Нужно соблюдать дистанцию между собой и другими детьми.

Важно следовать указаниям педагога и помогать друг другу.

2. Во время занятия

Вход в бассейн

Перед входом в воду необходимо убедиться, что ребёнок находится рядом с родителем (законным представителем) или педагогом. Объяснить, что входить в воду можно только медленно и аккуратно, держась за поручень или перила.

Плавание

Во время плавания ребёнок должен находиться в поле зрения педагога и родителя (законного представителя) постоянно. Если используются вспомогательные средства (нарукавники, круги), убедиться, что они надёжно закреплены и соответствуют размеру.

Осторожность возле бортиков

Указать на необходимость держаться подальше от бортиков и избегать резких движений, чтобы не удариться о края бассейна.

Регулярные перерывы

Для предотвращения усталости и перегрева рекомендуется делать короткие перерывы каждые 10–15 минут. Ребенку можно предложить попить воды или отдохнуть на берегу.

3. После занятия

Выход из бассейна

Показать, как правильно выходить из воды: используя лестницу или поручни, а также медленно и осторожно.

Сушка и одевание

После выхода из воды обязательно просушить ребёнка полотенцем и помочь ему одеться. Обратит внимание на то, чтобы одежда была сухой и удобной.

Повторение правил

В конце занятия повторить основные правила техники безопасности и поблагодарить ребёнка за участие.

Игра «Водяной квест» в качестве контрольных испытаний по плаванию для детей с расстройством аутистического спектра (РАС).

Эта игра сочетает в себе элементы тестирования навыков плавания и развлечения, что делает её привлекательной и доступной для детей с особыми потребностями.

Описание игры "Водяной квест".

Цель игры: Проверить и закрепить основные навыки плавания, такие как удержание на поверхности воды, скольжение, дыхание и координация движений.

Правила игры:

Подготовка: Подготовьте бассейн или водоем, разделенный на несколько зон (станций). Каждая станция представляет собой определённое испытание, связанное с одним из навыков плавания.

Станции:

Станция 1: Плавание на животе. Задача — проплыть короткую дистанцию любым способом, используя помощь рук и ног.

Станция 2: Дыхание под водой. Нужно погрузиться под воду и сделать выдох через рот/нос.

Станция 3: Скольжение. Ребёнок должен оттолкнуться от бортика и скользить по воде как можно дальше.

Станция 4: Спасательные приёмы. Задание — схватиться за край бассейна или взять предмет со дна.

Станция 5: Координация. Необходимо проплыть небольшую дистанцию, координируя движения рук и ног.

Визуальная поддержка: Каждое задание сопровождается наглядными материалами (картинками, схемами или видеоклипами), чтобы ребёнок понимал, что от него требуется.

Поощрение: После успешного выполнения каждого задания ребёнок получает жетон или другой символический приз. В конце игры все участники получают сертификат или небольшой подарок.

Атмосфера: Игра проводится в дружественной обстановке, с минимальным количеством отвлекающих факторов. Родители и специалисты оказывают поддержку и участвуют в процессе.

Преимущества игры "Водяной квест":

Игровой формат: Игра делает процесс проверки навыков интересным и ненапряжённым.

Индивидуализация: Каждое задание можно адаптировать под возможности ребёнка.

Визуальная поддержка: Использование картинок и схем облегчает понимание заданий.

Мотивация: Жетоны и призы стимулируют детей к участию и достижению целей.

Документирование: Результаты фиксируются, что позволяет отслеживать прогресс.

Эта игра помогает проверить основные навыки плавания у детей с РАС, делая процесс безопасным и увлекательным.

План воспитательной работы

№	Название мероприятия	Дата	Ответственный
Сентябрь			
Неделя открытых дверей «Мы снова вместе!»			
1.	Игровая программа - знакомство «В кругу друзей»	06.09	Педагог
Октябрь			
Мероприятия в водной среде «Вместе мы можем больше»			
2.	Водное поло для детей-инвалидов «Нам всё по плечу»	18.10	Педагог
Ноябрь			
Мероприятия к Международному дню толерантности «Толерантность – путь к миру!»			
3.	Эстафета в спортивном зале «Возможности – ограничены, способности – безграничны»	15.11	Педагог
Мероприятия ко Дню Матери «Пусть всегда будет мама!»			
4.	Игровое занятие в бассейне с мамами «Подари улыбку маме»	29.11	Педагог
Декабрь			
Мероприятия к Международному дню инвалидов «От сердца к сердцу»			
5.	Фестиваль достижений в спортивном зале «Мы умеем мастерить, веселиться и дружить»	03.12	Педагог
Мероприятия к новогодним праздникам «Здравствуй, здравствуй, Новый год»			
6.	Праздничный заплыв в бассейне «Песня Нового года»	20.12	Педагог
Февраль			
Мероприятия «Мира, добра и счастья!»			
8.	Спортивное мероприятие ко Дню защитника Отечества.	17.02	Педагог
Март			
Мероприятие, посвященное Международному женскому дню.			
9.	Спортивное мероприятие «Вместе с мамой»	7.03	Педагог
Апрель			
Неделя здоровья «Быть здоровым – здорово!»			
10.	Эстафета в бассейне «Жить здорово!»	11.04	Педагог
Май			
11.	Фестиваль достижений «И на суше, и в воде»	18.05-25.05	Педагог

Дидактические материалы для занятий.

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 самостоятельно/совместно с родителем (законным представителем) 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». Педагог 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.