

Администрация Великого Новгорода
Комитет по образованию
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 «Калинка» общеразвивающего вида»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » 09 2024 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ №1 «Калинка»
(Смыслова В.М.)
20 24 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и инвалидностью

«ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ
ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ»

физкультурно-спортивная направленность

Объем: 60 часов

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Уровень программы: ознакомительный

Разработчик программы: Селиверстова Татьяна Францевна,
старший воспитатель МАДОУ «Детский сад №1
«Калинка» общеразвивающего вида

Педагог дополнительного образования: Фисенко Галина Викторовна

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и инвалидностью **ознакомительного уровня** «Программа обучения детей плаванию в детском саду» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, автор Воронова Е.К.

Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и предназначена для педагогов дополнительного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №1 «Калинка» общеразвивающего вида», реализующих дополнительные программы в области физической культуры и спорта с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Новизна программы заключается в том, что она переработана и адаптирована к условиям дошкольной образовательной организации с учетом особых образовательных потребностей детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья традиционно рассматриваются как одна из наиболее уязвимых категорий детей с точки зрения их социальной успешности и личностного развития.

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами 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». 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.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Умение плавать является жизненно необходимым навыком для любого человека. Однажды приобретенный, он сохраняется на всю жизнь. Занятия плаванием также имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Актуальность, значимость и обоснованность разработки адаптированной

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с учётом особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов не вызывает сомнения.

Адаптация программ дополнительного образования для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья – это закономерный этап развития системы специального образования. Этот этап связан с переосмыслением обществом государством своего отношения к инвалидам, с признанием не только равенства их прав, но и осознанием обществом своей обязанности обеспечить таким людям равные со всеми другими возможности в разных областях жизни, включая дополнительное образование.

Исходя из этого, целью адаптации программы является раскрытие творческого потенциала личности в детско-взрослом сообществе, формирование жизненных и социальных компетенций.

Задачи адаптации программы связаны с решением проблем:

- помощь детям-инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья в оценке их личностных характеристик, формировании адекватного представления о социальных ограничениях и возможностях их преодоления;
- организация индивидуального маршрута в детско-взрослых сообществах по программам дополнительного образования, ориентированным на интересы и возможности ребёнка;
- помощь детям и родителям в преодолении стереотипов мышления о непреодолимости ограничений, накладываемых инвалидностью;
- выявление творческого потенциала обучающихся-инвалидов, путём включения в разнообразные виды деятельности совместно со здоровыми детьми.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Программа обучения детей плаванию в детском саду» предназначена для начального обучения плаванию детей 6-7 лет. Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как в форме инклюзии (совместно с другими обучающимися), так и в отдельных группах.

Включение детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в данную программу окажет на них социализирующее влияние, расширит возможности для самоутверждения и самореализации, социальной адаптации, расширит коммуникативные связи, возможности их интеллектуального и физического развития, в связи с чем, возрастут возможности принятия этих детей здоровыми сверстниками в едином детско-взрослом сообществе.

У здоровых детей, проходящих через инклюзивное образование, появляется больше сочувствия, сопереживания и понимания (эмпатии), они становятся общительными и терпимыми, что особенно актуально для общества с крайне низким уровнем толерантности.

Цель программы - обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; развитие физических способностей обучающихся в целом, формирование потребности у каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

Обучающие:

- создать единую психологически комфортную образовательную среду для

детей, имеющих разные стартовые возможности;

- постепенно повышать мотивацию детей с ОВЗ на основе личностной заинтересованности, формировании интереса, мотивации к занятиям плаванием;

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

- освоить технические элементы плавания;

- познакомить детей с основными стилями плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);

- обучить основному способу плавания «Кроль»;

- формировать представление о водных видах спорта;

- познакомить детей с профессиями людей, связанными с водой и умением хорошо плавать;

- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- стимулировать двигательную активность детей;

- способствовать развитию навыков личной гигиены;

- способствовать развитию костно-мышечного корсета;

- развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость и координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям по физической культуре;

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять физическое и психическое здоровье;

- преодолевать негативные особенности эмоционально-личностной сферы через включение в успешную деятельность;

- воспитывать морально-волевые качества;

- воспитывать самостоятельность и организованность.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям дошкольной образовательной организации с учетом особых образовательных потребностей детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

В рамках адаптации внесены следующие изменения в программу:

1. Уменьшена продолжительность обучения детей:

«Программа обучения детей плаванию в детском саду» Вороновой Е.К. рассчитана на 4 года, это работа с детьми дошкольного возраста с 3 до 7 лет (2 часа в неделю, 60 часов в течение года, 240 часов в течение 4 лет).

Данная программа рассчитана на 1 год работы с детьми в возрасте 6-7 лет (2 часа в неделю, 60 часов в течение 1 года).

2. В связи с тем, что отопительный сезон в нашем регионе продолжается с октября по апрель, а климатические условия не позволяют купать детей в сентябре и мае без отопления, сохранено количество учебных часов в году - 60 часов.

3. В программе учтены особенности организации занятий с детьми с ОВЗ: принципы и условия организации обучения, методы и формы работы с детьми с ОВЗ и их родителями, подход при оценивании результатов.

Адресат программы

Программа предназначена для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 6-7 лет.

Срок реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 1 год обучения. Программа рассчитана на 30 учебных недель: 2 учебный часа в неделю, 60 учебных часов в год. Период обучения: октябрь – май.

Форма обучения – очная.

Формы и режим занятий.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Содержание программы ориентировано на детские одновозрастные группы в количестве от 8 до 12 человек. Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН 1.2.3685-21 из расчета не менее 4,0 м² на одного обучающегося.

В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Режим занятий: объем обучения составляет 60 часов в год при режиме занятий – 2 раза в неделю.

Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как в форме инклюзии (совместно с другими обучающимися), так и в отдельных группах. В отдельной группе может обучаться до 8 детей с ОВЗ.

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Расписание формируется к началу учебного года. В течении учебного года возможны изменения расписания, но не чаще одного, двух раз в год.

Продолжительность занятий выдержана в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21. Одно занятие не может быть более одного академического часа. Продолжительность академического составляет 30 минут.

Ожидаемые (планируемые) результаты реализации программы.

- расширение социального опыта детей и их родителей (законных представителей) о компенсаторных способностях организма;
- развитие творческого потенциала детей;
- развитие рефлексивных способностей, умений анализа и самоанализа;
- формирование социальных и жизненных компетенций;
- приобретение детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ социально значимого опыта взаимодействия со здоровыми сверстниками;
- совершенствование навыков общения, уменьшение проблем детей в сфере межличностного общения;

– ознакомление общественности с проблемами детей-инвалидов и детей с ОВЗ через публичную демонстрацию достижений (открытые занятия, соревнования, городские спартакиады и олимпиады и т.д.).

Требования к освоению программного материала

Обучающийся должен **знать**:

- основы здорового образа жизни;
- знать технику координированных движений рук и ног по типу кроля;
- иметь представление об основных стилях плавания («кроль», «басс», «дельфин»);
- иметь представление о водных видах спорта.

Обучающийся должен **уметь**:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине без опоры, в сочетании с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («басс» - индивидуально) а груди и спине с полной координацией движений.

Способом определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится в середине (январь) и конце учебного года (май) в виде контрольных упражнений (Приложение №1).

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия обучающихся в соревнованиях, активности обучающихся на занятиях.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- спартакиада дошкольников по плаванию (на базе ДОУ и городская).

Календарный учебный график

Срок реализации программы	1 год
Начало учебного года	1 октября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	30 недель
Комплектование групп дополнительного образования детей	с 1 по 30 сентября
Сроки проведения каникул, их начало и окончание: зимние каникулы	с 28 декабря по 9 января
летние каникулы	с 1 июня по 31 августа
Регламент образовательного процесса	2 учебных часа в неделю 60 учебных часов в году
Режим работы объединений ДО в соответствии с утвержденным расписанием	понедельник-пятница
Продолжительность занятий	30 минут
Время проведения занятий (с подготовкой)	11.20 - 12.00
Сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения ДООП	промежуточная диагностика – январь итоговая диагностика – май

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел «Правила безопасности поведения на воде»	1	0,1	0,9	Педагогические наблюдения
2	Раздел «Передвижение и ориентировка в воде и под водой с открытием глаз и выдохом в воду»	3	0,3	2,7	Диагностические упражнения
3	Раздел «Скольжение в воде на груди и на спине»	10	1	9	Диагностические упражнения
4	Раздел «Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля»	9	0,9	8,1	Диагностические упражнения
5	Раздел «Промежуточная диагностика»	1	-	1	Контрольные задания
6	Раздел «Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине»	10	1	9	Диагностические упражнения
7	Раздел «Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду»	12	1,2	10,8	Открытое занятие
8	Раздел «Облегченные способы плавания»	6	0,6	5,4	Эстафеты-соревнования
9	Раздел «Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине)»	7	0,7	6,3	Участие в городской спартакиаде
10	Раздел «Итоговая диагностика»	1	-	1	Контрольные задания
	Итого:	60	5,8	54,2	

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов*		
		Всего	Теория	Практика
1.	Раздел «Правила безопасности поведения на воде»	1	0,1	0,9
1.1.	Освоение различных движений в воде	1	0,1	0,9
2.	Раздел «Передвижение и ориентировка в воде и под водой с открытием глаз и выдохом в воду»	3	0,3	2,7
2.1.	Формирование осанки	1	0,1	0,9
2.2.	Развитие мышц ног	1	0,1	0,9
2.3.	Развитие мышц рук	1	0,1	0,9
3.	Раздел «Скольжение в воде на груди и на спине»	10	1	9
3.1.	Плавание на груди, спине без выноса рук	2	0,2	1,8
3.2.	Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду	2	0,2	1,8
3.3.	Скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем, с опорой	2	0,2	1,8
3.4.	Скольжение на груди, спине с работой ног	2	0,2	1,8
3.5.	Совершенствование плавания облегчённым кролем на груди	2	0,2	1,8
4.	Раздел «Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля»	9	0,9	8,1
4.1.	Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегчённым кролем на спине, с выносом рук	2	0,2	1,8
4.2.	Совершенствование техники плавания кролем на груди, спине при помощи ног	2	0,2	1,8
4.3.	Развитие подвижности суставов	1	0,1	0,9
4.4.	Совершенствование техники плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду	2	0,2	1,8
4.5.	Совершенствование техники плавания кролем на спине	2	0,2	1,8
5.	Раздел «Промежуточная диагностика»	1	-	1
5.1.	Контрольное занятие	1	-	1
6.	Раздел «Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине»	10	1	9
6.1.	Совершенствование техники скольжения на груди и спине как при плавании кролем	2	0,2	1,8
6.2.	Развитие гибкости	1	0,1	0,9
6.3.	Совершенствование умения сочетать работу рук, ног с дыханием при плавании	2	0,2	1,8

	облегчённым кролем на груди			
6.4.	Совершенствование техники плавания кролем на спине	2	0,2	1,8
6.5.	Развитие мышечного корсета	1	0,1	0,9
6.6.	Совершенствование техники работы рук как при плавании кролем на груди и спине	2	0,2	1,8
7.	Раздел «Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду»	12	1,2	10,8
7.1.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног	2	0,2	1,8
7.2.	Развитие подвижности плечевых суставов	1	0,1	0,9
7.3.	Развитие смелости, решительности	1	0,1	0,9
7.4.	Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры	2	0,2	1,8
7.5.	Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук	2	0,2	1,8
7.6.	Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине	2	0,2	1,8
7.7.	Развитие координационных способностей	2	0,2	1,8
8	Раздел «Облегченные способы плавания»	6	0,6	5,4
8.1.	Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении	2	0,2	1,8
8.2.	Совершенствование техники плавания облегченным кролем, плавание кролем на груди и спине	2	0,2	1,8
8.3.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств	2	0,2	1,8
9	Раздел «Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине)»	7	0,7	6,3
9.1.	Развитие силы мышц	1	0,1	0,9
9.2.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук	2	0,2	1,8
9.3.	Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине	2	0,2	1,8
9.4.	Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног	2	0,2	1,8
9.5.	Развитие координации	1	0,1	0,9
10	Раздел «Итоговая диагностика»	1	-	1
10.1.	Контрольное занятие	1	-	1
	Итого:	60	5,8	54,2

*Количество занятий по освоению различных плавательных навыков может варьироваться в зависимости от успешности овладения их детьми. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. При групповых занятиях акцент делается на большую часть группы, справляющуюся с заданием. Для «отстающих» задания предлагаются в упрощенном варианте с учетом успешности освоения основных плавательных навыков.

Содержание программы

Месяц	Содержание	Кол-во часов
Октябрь	Раздел 1. «Правила безопасности поведения на воде»	1 час
	Тема №1.1. Освоение различных движений в воде. Теория: Беседа о пользе плавания. Знакомство с помещениями бассейна. Правила поведения в бассейне. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с.16). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Пингвин», «Морской конёк», «Краб» (спину держать ровно, сочетать вдох и выдох при движении). Игра «Жучок-паучок» (выполнять упражнение синхронно). Погружение с головой и открывание глаз в воде (лёжа на воде, руки и ноги выпрямлены). Лежа на груди у опоры, попеременно работать ногами использовать доску, поручень, сочетать вдох и выдох). Скольжение на груди и спине с различными положениями рук (руки вдоль туловища, одну руку вытянуть вперед, попеременно менять положение рук). Игра «Кто быстрее соберет игрушки» (действовать по сигналу, лоток для предметов находится на бортике). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание. Упражнение «Медуза» (расслабить руки и ноги). Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Мобилизующее дыхание».	1 час
	Раздел 2. «Передвижение и ориентировка в воде и под водой с открытием глаз и выдохом в воду»	3 часа
	Тема №2.1. Формирование осанки. Теория: Правила поведения на воде. Беседа о красивой и здоровой осанке. Практика:	1 час

	<i>Подготовительная часть.</i> На суше: релаксационное упражнение «Морские фигуры». Контрастный душ. В воде: различные виды ходьбы по кругу: «Краб», «Пингвин», «Цапли», «Гигантские шаги» (спину держать ровно, сочетать вдох и выдох при движении). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Аквабилдинг» (выполнять упражнение в различном темпе, с постепенным усложнением условий: глубина, скорость). Игра «Море волнуется» (можно использовать построение в круг, в одну шеренгу). Упражнение на привыкание в воде: «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка» (задерживать дыхание на вдохе, зафиксировать положение «Звезда», выдерживать счет до 10). Многократные выдохи в воду (выполнять упражнение у опоры, без опоры). Лежать на груди у опоры (руки прямые, голову погружаем в воду, сочетая дыхание). Дыхательное упражнение «Ныряние» (задержать дыхание, не шевелиться). <i>Заключительная часть.</i> Свободные игры с нестандартным оборудованием: «Поймай рыбку», «Попади в цель» (погружаться с головой в воду). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Отдых».	
	Тема №2.2. Развитие мышц ног. Теория: Закрепление представлений детей о свойствах воды. Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 20). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Виды ходьбы по кругу: в парах, «Гусиный шаг», «Цапля», «Гигантские шаги» (сохранять дистанцию; при ходьбе менять пары; широкий шаг на согнутых ногах). Игра «Медуза» (выполнять упражнение на вдохе, расслабиться – выдох, лежать на воде без движений). Имитация работы ног как при плавании кролем, сидя на бортике бассейна (спина ровная, упор на руки). Работа ног как при плавании кролем, у опоры (ноги в коленях не сгибать, мах ноги от бедра). То же на спине. Выдохи в воду (присесть, погружение с головой).	1 час

	Отталкивание от бортика и скольжение на груди (руки вытянуть вперед в «Стрелу», следить за дыханием). То же на спине. <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с нестандартным оборудованием: «Лодочки», «Тонущие мячи» (погружение с головой в воду). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Хадыхание».	
	Тема №2.3. Развитие мышц рук. Теория: Закрепление приобретенных навыков личной гигиены. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: релаксационные упражнения «Морские фигуры». Контрастный душ. В воде: ходьба по кругу по дну бассейна с переменной работой рук: «Краб», «Пингвин», «Цапли», «Гигантские шаги» (спину держать ровно, соблюдать дистанцию, сочетать вдох и выдох). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Аквабилдинг» (выполнять упражнение с постепенным усложнением; круговые вращения рук в разных направлениях; сочетать дыхание с работой рук). Игра «Берегись крокодила» (выполнить присед под воду с выдохом). Погружение в воду с открыванием глаз, лёжа на груди (сочетать вдох и выдох). Игра «Щука» (осваивать погружение в воду с головой). Игровое упражнение «Тюлень» (открывать глаза в воде). Многократные выдохи в воду (погружаться в воду с головой). Игра «Крабы» (развивать силу мышц) <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Игра «Весёлые медузки» (выполнять выдох в воду при горизонтальном положении тела). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Передышка».	1 час
	Раздел 3. «Скольжение в воде на груди и на спине»	10 часов
	Тема №3.1. Плавание на груди, спине, без выноса рук. Теория: Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Практика: <i>Подготовительная часть.</i>	2 часа

	На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 25). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы по кругу: в приседе с поворотами; спиной назад; боком (правым, левым); с высоким подниманием колен «Цапля» (спину держать ровно, руки на коленях). Многократные выдохи в воду с погружением головы (следить за дыханием). Игра «Фонтан» (следить за движениями ног, чтобы не было брызг). Работа ног как при плавании кролем, у опоры (на груди, спине; следить за движениями ног, чтобы не было брызг). Игра «Лягушки-квакушки» (с плавательной доской; выполнять движения ногами как при плавании брасом). Ходьба по кругу с выполнением гребковых движений руками (дыхание произвольное). Игровое упражнение «Прыжок дельфина» (во время скольжения прогнуться в пояснице). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с нестандартным оборудованием (добиваться глубоких выдохов в воду). Динамическое упражнение «Медуза». Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок».	
	Тема №3.2. Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду. Теория: Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма). Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: релаксационные упражнения «Настроение моря». Контрастный душ. В воде: ходьба по кругу по дну бассейна с переменной работой рук: «Краб», «Пингвин», «Цапли», «Гигантские шаги» (спину держать ровно, соблюдать дистанцию, сочетать вдох и выдох). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Бригитта» (выполнять упражнения в различном темпе, с постепенным усложнением: глубина, скорость). Игра «Жучок-паучок» (погружение в воду с головой). Упражнение «Морской конек» (спину держать ровно на вдохе). «Стрела» лёжа на груди, спине (соединить кисти рук). Игра «Крабы» (передвигаться согласованно, в паре). <i>Заключительная часть.</i>	2 часа

	Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Игра «Тонущие мячики» (погружаться с головой в воду). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Воздушный шарик».	
Ноябрь	Тема №3.3. Скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем, с опорой. Теория: Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 29). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы: ходьба лицом вперед, боком вперед, спиной вперед; «Цапля» (следить за дыханием и осанкой). Разнообразные движения руками: одной – вперед, другой – назад, до поверхности воды; напряженно и расслабленно; медленно и быстро (следить за дыханием и осанкой). Выдохи в воду (следить за дыханием: вдох через сторону). Работа ног как при плавании кролем на груди, у опоры (ноги прямые, мах ноги от бедра, следить за дыханием: вдох через сторону). Плавание облегчённым кролем на задержке дыхания (соблюдать координацию движений). Плавание кролем на спине при помощи работ ног, с опорой (следить за дыханием, ноги прямые, мах ногой от бедра, туловище в горизонтальном положении). Игры «Какой рак доползёт быстрее», «Щука» (действовать по сигналу). <i>Заключительная часть.</i> Упражнение «Поплавок», «Медуза» (выполнять с задержкой дыхания). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Мобилизующее дыхание».	2 часа
	Тема №3.4. Скольжение на груди, спине с работой ног. Теория: Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр иллюстраций. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: релаксационные упражнения «Настроение моря». Контрастный душ. В воде: виды ходьбы по кругу: в парах, «Гусиный шаг», «Цапля», «Гигантские шаги» (сохранять дистанцию; при	2 часа

	ходьбе менять пары; широкий шаг на согнутых ногах). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Бригитта» (выполнять упражнения с постоянным усложнением; дыхание в ритме и темпе работы рук и ног). Многократные выдохи с открыванием глаз под водой (погружение в воду с головой). Лежание на груди (выполнять движения прямыми ногами вверх и вниз, у опоры). То же на спине. Скольжение с различным положением рук (сделать глубокий вдох и задержать дыхание). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Игра «Кто быстрее» (лоток для предметов на бортике). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Корабль и ветер».	
	Тема №3.5. Совершенствование плавания облегчённым кролем на груди. Теория: Беседа о безопасности на водных объектах (реки, озера) в зимний период. Понятие «ледостав». Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 34). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы по кругу: «Гигантские шаги», спиной вперёд, с работой рук (спину держать ровно, следить за дыханием). Многократные выдохи в воду (выполнять упражнение, держась за поручень). Игра «Прыжок дельфина» (во время скольжения под водой прогнуться в пояснице). Скольжение в горизонтальном положении на груди (следить за дыханием, руки вытянуть – «Стрела»). Скольжение в горизонтальном положении на спине (следить за дыханием, руки вытянуть – «Стрела»). Работа ног как при плавании кролем на груди и спине, у опоры (в качестве опоры использовать мяч или доску). Скольжение на груди, спине с работой рук как при плавании кролем (следить за дыханием). Игра «Белые медведи» (действовать по сигналу). Игра «Фонтан» (произвольно менять размах и темп движения ног). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Игра «Попади в цель». Контрастный душ. Дыхательное	2 часа

	упражнение с тонизирующим эффектом «Дудочка».	
	Раздел 4. «Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля»	9 часов
	Тема №4.1. Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегчённым кролем на спине, с выносом рук. Теория: Знакомство с разными стилями плавания, с помощью которых можно передвигаться в пределах дорожки бассейна. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: релаксационные упражнения «Морские фигуры». Контрастный душ. В воде: Различные виды ходьбы по кругу: «Краб», «Пингвин», «Цапли», «Гигантские шаги» (спину держать ровно, сочетать вдох и выдох). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Весёлые утята» (выполнять упражнения в различном темпе, с постепенным усложнением условий: глубина, скорость). Игра «Дельфин» (действовать по сигналу, выпрыгивать вверх из положения на корточках). Выдохи в воду. Игра «Чья черепаха быстрее плывёт» (выполнять круговые движения руками). Скольжение на груди, спине и боку с работой ног как при плавании кролем (сочетать дыхание, следить за правильной работой ног). Игра «Пингвины» (ноги прямые, руки вдоль туловища, дыхание ровное). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Игра «Весёлые медузки» (выдох вводу, положение тела – горизонтальное). Упражнение «Звёздочка» (руки и ноги развести в стороны, соединить вместе – спина прямая). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Дудочка».	2 часа
Декабрь	Тема №4.2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, спине при помощи ног. Теория: Знакомство с одним из стилей плавания «Кроль». Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 38). Контрастный душ.	2 часа

	<i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы по кругу: в полуприседе, «Цапли», с наклоном вперёд, с работой рук (сочетать дыхание, держать осанку). Игра «Жучок-паучок» (погружение в воду с головой). Работа ног как при плавании кролем на груди, у опоры (ноги прямые, сочетать вдох-выдох). Работа ног как при плавании кролем на спине, у опоры (ноги прямые, сочетать вдох-выдох). Многократные выдохи в воду (выдох в воду, погружение с головой). Плавание на груди только при помощи ног (как при плавании кролем), с плавательной доской (мах ноги от бедра). Плавание на спине только при помощи ног (как при плавании кролем), с плавательной доской (мах ноги от бедра). Работа рук и ног как при плавании кролем на груди (выполнять упражнение у опоры, с поддерживающими предметами). Самостоятельное плавание облегчённым кролем на груди (разнообразные движения руками). Скольжение с работой ног как при плавании кролем (руки работают свободно). <i>Заключительная часть.</i> Свободные игры на воде. Игра «Золотая рыбка» (выполнять по сигналу). Упражнение «Звёздочка» (разведя в стороны руки, всплыть на поверхность воды). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок».	
	Тема №4.3. Развитие подвижности суставов. Теория: Формировать представление о стиле плавания «Кроль». Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: релаксационные упражнения «Морские фигуры». Контрастный душ. В воде: различные виды ходьбы по кругу: спиной вперёд с работой рук как при плавании облегчённым кролем на спине; в полуприседе с работой рук как при плавании облегчённым кролем на спине; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (спину держать ровно, при ходьбе помогать руками, дыхание свободное). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Весёлые утята» (выполнять упражнения с постепенным усложнением, дыхание в ритме и темпе работы рук).	1 час

	Многократные выдохи в воду (выдох под водой). Скольжение с работой ног как при плавании кролем (мах ноги от бедра, ноги не сгибать в коленках). Игра «Дельфин» (погружение в воду, выпрыгивать как можно выше). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Игра «Тонущие мячики» (погружение в воду с головой). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Штанга».	
	Тема №4.4. Совершенствование техники плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду. Теория: Знакомство с одним из стилей плавания «Брасс». Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 43). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы по кругу: спиной вперёд с одновременным вращением рук назад; спиной вперёд с одновременным вращением рук вперёд; имитация движения рук как при плавании кролем на груди; в полуприседе (спину держать ровно). Игра «Морские фигуры» (выполнять с задержкой дыхания). Многократные выдохи в воду (при выдохе погружение в воду с головой). Плавание кролем на груди при помощи ног (выполнять выдох в воду, использовать круг, доску). Плавание облегчённым кролем на груди (свободное дыхание, свободное движение рук). Плавание кролем на спине при помощи ног (выполнять с использованием доски). Плавание облегчённым кролем на спине (мах ногой от бедра, свободное положение рук). Игра «Лягушки-квакушки» (выполнять движение ногами брасом). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание. Упражнение «Звёздочка» (лёжа на груди, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Мобилизующее дыхание».	2 часа
	Тема №4.5. Совершенствование техники плавания кролем на спине.	2 часа

	Теория: Знакомство со стилем плавания «На спине». Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: релаксационные упражнения «Настроение моря». Контрастный душ. В воде: виды ходьбы по кругу: в парах, шагом, бегом, «Гусиный шаг», «Цапля» (сохранять дистанцию, при ходьбе менять пары, широкий шаг на согнутых ногах). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Аквабилдинг» (выполнять упражнение в различном темпе, с постепенным усложнением условий: глубина, скорость). Игра «Море волнуется» (движение рук вперёд-назад). Многократные выдохи в воду (упражнение выполнять в полуприседе, погружение под воду с головой). Скольжение на груди с работой ног как при плавании кролем (следить за дыханием, стопы ног расслаблены). Скольжение на спине с работой ног как при плавании кролем (имитация работы рук как при плавании кролем на спине). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с предметами (мячи). Свободное лежание на груди – упражнения «Звёздочка», «Поплавок» (прогнуться в пояснице, зафиксировать положение, подбородок прижать к груди). Контрастный душ. «Насос и мяч» - дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом.	
	Раздел 5. «Промежуточная диагностика»	1 час
	Тема №5.1. Контрольное занятие. Теория. Инструкции по выполнению контрольных заданий. Практика. С помощью контрольных тестов выявить уровень освоения программы. —	1 час
Январь	Раздел 6. «Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине»	10 часов
	Тема №6.1. Совершенствование техники скольжения на груди и спине как при плавании кролем. Теория: Закреплять представления о стиле плавания «На спине». Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 48). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i>	2 часа

	Различные виды ходьбы по кругу: спиной вперёд с работой рук, как при плавании облегчённым кролем на спине; в полуприседе с работой рук, как при плавании облегчённым кролем на спине; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (спину держать ровно, при ходьбе помогать руками, дыхание свободное). Погружение в воду (поочередно выполнять вдох и выдох). Игра «Щука» (погружение в воду с головой). Движение рук как при плавании облегчённым кролем лёжа на спине (дыхание произвольное, имитация гребковых движений). Плавание кролем на спине без выноса рук (руки вытянуты вперёд, движение ногами). Многократные выдохи в воду (погружение под воду с головой). Игровое упражнение «Тюлень» (открыть глаза в воде). Работа ног как при плавании кролем на груди и спине у неподвижной опоры (имитация гребковых движений, дыхание свободное). Скольжение на груди (глубокий вдох и задержка дыхания, ноги и руки плотно соединены). Скольжение на груди с работой ног как при плавании кролем и выдохом в воду (стопы ног расслаблены). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание. Выдохи в воду (погружение под воду). Упражнение «Краб» (двигаться до ориентира). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Ха-дыхание».	
	Тема №6.2. Развитие гибкости. Теория: Знакомство с одним из стилей плавания «Баттерфляй». Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: релаксационные упражнения «Настроение моря». Контрастный душ. В воде: различные виды ходьбы по кругу: в приседе с поворотами, спиной назад, боком (правым, левым), с высоким подниманием коленей - «Цапля» (спину держать ровно, руки на коленях). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Аквабилдинг» (выполнять упражнение с постепенным усложнением, дыхание в ритме и темпе работы рук). Игра «Черепашка» (погружаться в воду с головой). Упражнение «Морж» (подтягиваться на руках, двигаться друг за другом).	1 час

	Многократные выдохи в воду (погружаться под воду с головой). Игра «Берегись крокодила» (присесть – не попасть в рот крокодилу). Прыжки в воду с продвижением вперёд с поворотом (выпрыгнуть вверх с поворотом на 90°). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с игрушками. Лежать на спине без поддержки – «Стрела» (руки и ноги плотно сведены). Упражнение «Морские фигуры» (выполнять вдох и выдох). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Сосулька».	
	Тема №6.3. Совершенствование умения сочетать работу рук, ног с дыханием при плавании облегчённым кролем на груди. Теория: Знакомство с вольным стилем плавания. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 53). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы по кругу: с разным положением рук (гребковые движения правой, левой руками); с ускорением (перекат с пятки на носок, руки согнуты в локтях); спортивная (медленно, быстро; напряженно, расслабленно); боком (правым, левым). Многократные выдохи в воду (сочетать вдох и выдох). Работа ног как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и спине у неподвижной опоры (сочетать дыхание с движениями рук и ног). То же с плавательной докой. Игра «Фонтан» (приучать не бояться брызг, изменять размах и темп движения ногами). Ходьба в наклоне, движения руками как при плавании облегчённым кролем на груди (выполнять гребковые движения руками). Плавание облегчённым кролем на груди с выдохом в воду (дыхание согласовывать с движениями рук и ног). Игра «Жучок-паучок» (погружаться под воду с головой). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок».	2 часа
	Тема №6.4. Совершенствование техники плавания кролем на спине.	2 часа

	Теория: Формирование представления о водных видах спорта. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: релаксационные упражнения «Морские фигуры». Контрастный душ. В воде: различные виды ходьбы: лицом вперёд, боком вперёд, спиной вперёд; «Цапля» (следить за дыханием, соблюдать осанку). Разнообразные движения руками: одна вперёд, другая – назад, до поверхности воды; напряженно и расслабленно, медленно и быстро. <i>Основная часть.</i> Комплекс «Бригитта» (выполнять упражнения в различном темпе, с постепенным усложнением условий: глубина, скорость). Подвижная игра «Щука» (погружаться в воду с головой). Скольжение с различным положением рук (сочетать скольжение с выдохом в воду). Многократные выдохи в воду (погружаться в воду с головой). Упражнение «Морские фигуры» (развивать силу мышц). Прыжки в воде (произвольные прыжки: выполнить вдох, присев до упора, сидя – выдох). Игра «Море волнуется» (принять позу «Морские фигуры»). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Игра «Кто быстрее соберёт игрушки» (ёмкость для игрушек находится на бортике, свободное передвижение в воде). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Отдых».	
Февраль	Тема №6.5. Развитие мышечного корсета. Теория: Формирование представления о водных видах спорта. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 57). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Ходьба по кругу в различном темпе: «Лодочка» (выполнять гребковые движения перед собой – вперёд в стороны), «Гигантские шаги» (ходьба широким шагом). Погружение в воду с головой «Сядь и встань» (выполнять по команде, не помогая себе руками). Игра «Тонущие мячики» (погружаться в воду с головой). Различные виды скольжения, с работой ног как при плавании кролем (скользить в положении одна рука	1 час

	вперёд, другая – вдоль тела; открывать глаза, заложить руки за спину). Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с поддерживающим средством (попеременное движение ног вверх-вниз). Плавание облегчённым кролем на груди при помощи рук (согласовывать движения рук с дыханием). Плавание облегчённым кролем на спине (согласовывать движения ног с дыханием). Игра «Какой рак доползёт скорее» (двигаться спиной вперёд). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Мобилизирующее дыхание».	
	Тема №6.6. Совершенствование техники работы рук как при плавании кролем на груди и спине. Теория: Рассказ о женском виде спорта «Синхронное плавание». Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 60). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы по кругу: спиной вперёд с одновременным вращением рук назад; спиной вперёд с одновременным вращением рук вперёд; имитация работы рук как при плавании кролем на груди; в полуприседе (спину держать ровно, туловище вперёд). Многократные выдохи в воду. Игра «Белые медведи» (действовать согласованно). Скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании кролем (открывать глаза в воде). Работа рук как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна (подбородок у поверхности воды, дыхание произвольное). Плавание кролем на груди и спине при помощи ног, с подвижной опорой (использовать для опоры досочку, резиновый круг, надувную игрушку). Плавание облегчённым кролем на груди и спине (согласовывать движение рук, ног с дыханием). Игра «Весёлые медузки» (выполнить выдох в воду). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с игрушками. Упражнение «Морская звезда» (медленно сводить руки и быстро разводить). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с	2 часа

	тонизирующим эффектом «Ха-дыхание».	
	Раздел 7. «Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду»	12 часов
	Тема №7.1. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног. Теория: Рассказ о соревнованиях по синхронному плаванию между дуэтами. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: релаксационные упражнения «Настроение моря». Контрастный душ. В воде: различные виды ходьбы по кругу: «Змейкой», спиной вперёд, с работой рук как при плавании (спину держать ровно, следить за дыханием). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Весёлые утята» (выполнять упражнения в различном темпе, с постепенным усложнением условий: глубина, скорость). Подвижная игра «Щука» (задержка дыхания, не шевелиться). Упражнение «Медуза» (лежать в воде без движений, открыть глаза). Скольжение на груди и спине (сочетать скольжение с постепенным выдохом в воду). Многократные выдохи в воду (погружаться в воду с головой). Игра «Жучок-паучок» (выполнять упражнение с задержкой дыхания). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание. Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Передышка».	2 часа
	Тема №7.2. Развитие подвижности плечевых суставов. Теория: Рассказ о соревнованиях по синхронному плаванию между командами. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 65). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы: лицом вперёд, боком вперёд, спиной вперёд; «Цапля» (следить за дыханием, соблюдать осанку). Разнообразные движения руками: одной - вперёд, другой – назад, до поверхности воды; напряженно и	1 час

	расслабленно, медленно и быстро. Многократные выдохи в воду (следить за дыханием). Стоя на месте, имитация работы рук как при плавании кролем на груди (выполнять упражнение у опоры, наклон вперёд). То же при ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду (следить за дыханием). Скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании кролем (сочетать дыхание с движениями рук и ног). Плавание облегчённым кролем на груди и спине, с полной координацией (дыхание произвольное). Игра «Белые медведи» (действовать согласованно). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание. Упражнение «Улитка» (принять горизонтальное положение). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок».	
	Тема №7.3. Развитие смелости, решительности. Теория: Рассказ о виде спорта – прыжки в воду. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: Релаксационные упражнения «Морские фигуры». Контрастный душ. В воде: Различные виды ходьбы по кругу: мелким и широким шагом, спиной вперёд, с работой рук как при плавании (спину держать ровно, следить за дыханием). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Весёлые утята» (выполнять упражнение с постепенным усложнением; дыхание сочетать с движением рук). Игра «Лягушки-квакушки» (выполнять движения ногами как при плавании брассом). Игра «Берегись крокодила» (передвижение под водой). Погружение под воду с головой – «Сядь и встань» (выполнять по команде, не помогая руками). Плавание кролем на груди, спине при помощи ног (согласовывать движение ног с дыханием). Упражнение «Стрелка» на груди, на спине (руки и ноги плотно сведены). Упражнение «Звёздочка» на спине (сводить и разводить быстро и медленно ноги). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание. Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Воздушный шарик».	1 час

	Тема №7.4. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры. Теория: Рассказ детям о дайвинге. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 69). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы по кругу: с разным положением рук (гребковые движения правой и левой), с ускорением, спортивная (перекат с пятки на носок, руки согнуты в локтях), спиной вперёд с вращением рук (медленно, быстро; напряжённо, расслабленно); боком (правым, левым). Многократные выдохи в воду (следить за дыханием). Работа ног как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, держась одной рукой на неподвижную опору (согласовывать движения рук, ног, дыхания). То же на спине. То же с подвижной опорой (выполнять движения с доской или кругом). Скольжение на груди и на спине как при плавании кролем (увеличить расстояние). Игровое упражнение «Тюлень» (открывать глаза в воде, голова опущена в воду). <i>Заключительная часть.</i> Свободные игры с предметами. Упражнение «Звёздочка» (следить за дыханием, прогнуться в пояснице). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Мобилизующее дыхание».	2 часа
Март	Тема №7.5. Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук. Теория: Беседа о безопасности на водных объектах (реки, озера) в весенний период. Понятие «ледоход». Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: Релаксационные упражнения «Морские фигуры». Контрастный душ. В воде: Различные виды ходьбы по кругу: «Краб», «Пингвин», «Цапли», «Гигантские шаги», (спину держать ровно, сочетать вдох и выдох). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Аквабилдинг» (выполнять упражнение в различном темпе, с постепенным усложнением условий: глубина, скорость).	2 часа

	Передвижение с вращениями рук в различных направлениях (сочетать передвижение с дыханием). Игровое упражнение «Прыжок дельфина» (руки вытянуть вперед, прогнуться). Скольжение с работой ног, как при плавании кролем на груди и спине (согласовывать движение ног, рук, дыхание). Скольжение с работой рук, как при плавании кролем на груди и спине (согласовывать движение ног, рук, дыхание). Игра «Попади в цель». <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание. «Стрелка» на спине (увеличить дистанцию скольжения). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Корабль и ветер».	
	Тема №7.6. Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине. Теория: Рассказ детям о виде спорта – водное поло. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 73). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы по кругу: спиной вперед с одновременными вращениями рук назад; спиной вперед с одновременными вращениями рук вперед; имитация движения рук, как при плавании кролем на груди, в полуприседе (спину держать ровно). Многократные выдохи в воду (сочетать вдох и выдох). Упражнение «Морская звезда», на груди и спине (прогнуться в пояснице). Скольжение на груди и спине (руки и ноги плотно сведены). Скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании кролем. Работа рук как при плавании кролем на груди, стоя на месте (сочетать движение с дыханием). Одной рукой держась за поручень, работать другой рукой и ногами как при плавании кролем на груди (согласовывать движение руки, ног, дыхание). Плавание облегченным кролем на груди и спине (выполнять движения в полной координации). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с игрушками. Упражнения «Поплавок», «Медуза» (выполнять упражнения произвольно). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Ха-дыхание».	2 часа

Тема №7.7. Развитие координационных способностей. Теория: Рассказ детям о виде спорта – водное поло. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: Релаксационные упражнения «Морские фигуры». Контрастный душ. В воде: Различные виды ходьбы по кругу: приставным шагом, спиной вперёд, с работой рук (спину держать ровно, следить за дыханием). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Аквабилдинг» (выполнять упражнение в различном темпе, с постепенным усложнением условий: глубина, скорость). Скольжение на груди и спине (выполнять с различным положением рук). Работа ног как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду (согласовывать дыхание и движение ног). Работа ног как при плавании кролем на спине, с выдохом в воду (согласовывать дыхание и движение ног). Плавание кролем на спине при помощи ног, с плавательной доской (дыхание произвольное). Игра «Чья черепаха быстрее плывёт» (помогать ногами). Прыжки (задержать дыхание). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Дудочка».		2 часа
	Раздел 8. «Облегченные способы плавания»	6 часов
Тема №8.1. Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении. Теория: Рассказ детям о виде спорта – парусный спорт. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 77). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Различные виды передвижений по кругу: ходьба с вращением рук вперёд-назад, с ускорением, спиной вперёд, с вращением рук (спину держать ровно). Игра «Морской конёк» (следить за дыханием). Скольжение на груди и спине с выдохом в воду (равномерное дыхание). Скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании кролем (сочетать дыхание с работой ног).		2 часа

	Плавание кролем на груди и спине при помощи ног, с плавательной доской (сочетать дыхание с работой ног). Плавание кролем на груди и спине с помощью ног и рук (дыхание произвольное). Игра «Щука» (погружаться в воду с головой). Прыжки в воде – «упражнение «Дельфин» (прогнуться в пояснице, руки вверх в замок). <i>Заключительная часть.</i> Свободные игры с предметами. Упражнение «Звёздочка» на груди и спине (прогнувшись в пояснице). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок».	
Апрель	Тема №8.2. Совершенствование техники плавания облегченным кролем, плавание кролем на груди и спине. Теория: Рассказ детям о виде спорта – парусный спорт. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: Релаксационное упражнение «Настроение моря». Контрастный душ. В воде: Различные виды ходьбы: лицом вперёд, боком вперёд, спиной вперёд; «Цапля» (следить за дыханием, держать осанку). Разнообразные движения руками: одной – вперёд, другой – назад, до поверхности воды; напряженно и расслабленно, медленно и быстро. <i>Основная часть.</i> Комплекс «Бригитта» (выполнять упражнение в различном темпе, с постепенным усложнением условий: глубина, скорость). Игра «Лягушки-квакушки» (выполнять движения ногами как при плавании брассом). Игра «Фонтан» (менять размах и темп движения ногами). Многократные выдохи в воду (следить за дыханием). Скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и спине (равномерное дыхание). Плавание кролем на груди с выдохом в воду, с выносом рук из воды (произвольное дыхание). Плавание кролем на спине с выдохом в воду, с выносом рук из воды (произвольное дыхание). Игра «Щука» (погружаться в воду с головой). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Штанга».	2 часа

	Тема №8.3. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств. Теория: Рассказ детям о виде спорта – гребля. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 82). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Передвижение по кругу по дну бассейна с различным положением рук и в разном темпе: руки на поясе, руки на колени, в приседе (спину держать ровно, следить за дыханием). Игра «Фонтан» (изменять размах и темп движения ног). Многократные выдохи в воду (следить за дыханием). Скольжение на груди и спине (менять положение рук). Скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и спине (сочетать работу рук, ног, дыхание). Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании кролем (выполнять руками гребковые движения). Скольжение с работой рук и ног как при плавании кролем на груди (сочетать работу ног, рук, дыхание). Скольжение с работой рук и ног как при плавании кролем на спине (сочетать работу ног, рук, дыхание). Игра «Тонущие мячики» (погружаться в воду с головой). Прыжки в воде (погружение с поворотом на 90°). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Динамическое упражнение «Медуза» (выполнять вдох, задержать дыхание). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Мобилизующее дыхание».	2 часа
	Раздел 9. «Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине)»	7 часов
	Тема №9.1. Развитие силы мышц. Теория: Рассказ детям о виде спорта – гребля. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: Релаксационное упражнение «Настроение моря». Контрастный душ. В воде: Различные виды ходьбы по кругу: с перекатом с пятки на носок, спиной вперёд; с движением руками (спину держать ровно, следить за дыханием). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Бригитта» (выполнять упражнение с постоянным усложнением, дыхание в ритме и темпе	1 час

	работы рук и ног). Игра «Дельфин» (выполнить глубокий вдох, задержать дыхание, прогнуться в пояснице). Игра «Море волнуется» («Морские фигуры»). Многократные выдохи в воду: на груди, на спине, с работой ног, с движениями как при плавании кролем (сочетать дыхание с работой ног и рук). Игра «Крабы» (передвигаться согласованно в паре). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание. Упражнение «Стрелка» (открыть глаза в воде, соединить кисти рук вверх). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Насос и мяч».	
	Тема №9.2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук. Теория: Рассказ об Олимпийских играх и водных видах спорта, включенных в эти соревнования. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 86). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы по кругу: «Цапля», «Гигантские шаги», «Пингвин», с вращением рук (спину держать ровно, следить за дыханием). Погружение под воду – игра «Тонущие мячики» (погружение в воду с головой). Скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и спине (равномерное дыхание). Игра «Какой рак доползёт быстрее» (двигаться спиной вперёд). Игра «Берегись крокодила» (погружаться в воду с головой). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с нестандартным оборудованием – игра «Поймай рыбку» (погружаться в воду с головой). Упражнение «Медуза» (расслабить кисти рук и ног). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Ха-дыхание».	2 часа
Май	Тема №9.3. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине. Теория: Беседа об Олимпийских играх. Стимулирование желания участвовать в соревнованиях по плаванию на уровне ДООУ и в городской Спартакиаде. Практика:	2 часа

	<i>Подготовительная часть.</i> На суше: Релаксационное упражнение «Морские фигуры». Контрастный душ. В воде: Различные виды ходьбы по кругу: «Краб», «Пингвин», «Цапли», «Гигантские шаги» (спину держать ровно, сочетать вдох и выдох). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Весёлые утята» (выполнять упражнения в различном темпе, с постепенным усложнением условий: глубина, скорость). Игра «Лягушки-квакушки» (выполнять движения ногами - брасс). Упражнение «Стрелка» (открыть глаза в воде). Многократные выдохи в воду (выполнить под водой вдох-выдох). Игра «Жучок-паучок» (погружение в воду с головой). Скольжение на груди (равномерное дыхание). Скольжение на спине (равномерное дыхание). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание. Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Сосулька».	
	Тема №9.4. Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног. Теория: Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 90). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы в воде по кругу: спиной вперёд с одновременным вращением рук назад; спиной вперёд с одновременными вращениями рук вперёд; с движениями рук как при плавании кролем на груди, в полуприседе (спину держать ровно, туловище вперёд). Игра «Море волнуется» (выполнять движение «Морские фигуры»). Упражнение «Тюлень» (скользить вперёд, голова опущена). Игра «Лягушки-квакушки» (выполнять движения ногами - брасс). Скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и спине (соблюдать координацию движений). Игра «Белые медведи» (действовать согласованно). <i>Заключительная часть.</i>	2 часа

	Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Упражнение «Звёздочка» на спине (прогнуться, руки в стороны). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок».	
	Тема №9.5. Развитие координации. Теория: Беседа о безопасности на водных объектах (реки, озера) в летний период. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: Релаксационные упражнения «Морские фигуры». Контрастный душ. В воде: Различные виды ходьбы по кругу: с вращением рук назад, с ускорением, спиной вперёд с вращениями рук (спину держать ровно). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Весёлые утята» (выполнять упражнение с постепенным усложнением, дыхание в ритме и темпе работы рук). Игра «Чья черепаха быстрее плывёт» (действовать согласованно). Многократные выдохи в воду (следить за дыханием). Скольжение как при плавании кролем на груди и спине (выполнять упражнение с задержкой дыхания). Скольжение с работой ног как при плавании кролем (выполнять упражнение с задержкой дыхания). Игра «Щука» (действовать по сигналу). Плавание кролем на груди и спине без выноса рук из воды (соблюдать координацию движений). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание. Упражнение «Морская фигура» (следить за дыханием). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Отдых».	1 час
	Раздел 10. «Итоговая диагностика»	1 час
	Тема №10.1. Контрольное занятие. Теория. Инструкции по выполнению контрольных заданий. Практика. С помощью контрольных тестов выявить уровень освоения программы.	1 час

Методическое обеспечение адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Обеспечение программы методическими видами продукции

1. Плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Картотека игр и упражнений на воде.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.
11. Сценарии праздников и развлечений на воде.

Рекомендации при проведении занятий

Важнейшей задачей участия ребёнка с ОВЗ в программах дополнительного образования является расширение сферы его самостоятельности, под которой понимается преодоление им обособленности за счёт снятия комплекса неполноценности, приобретение навыков коммуникации и умения осваивать и применять без непосредственной посторонней помощи знания и навыки для решения повседневных задач.

Программа строится на следующих **принципах**:

Основополагающий принцип организации совместного интегрированного обучения является *принцип коррекции отношений*. Социальная интеграция детей с ОВЗ является первичной по отношению к учебной деятельности.

Принципы, среди которых возможно выделить:

- учет индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся с ОВЗ;
- систематичность и последовательность;
- уход от жесткого регламентирования обучения;
- создание развивающей предметной среды, моделирующей содержание детской деятельности и инициирующей ее;
- использование многообразных форм организации обучения;
- обеспечение взаимосвязи занятий с повседневной жизнью детей, их самостоятельной деятельностью (игровой, художественной, конструктивной и др.);
- широкое использование методов, активизирующих мышление, воображение, поисковую деятельность;
- создание эмоционально значимых для детей ситуаций;
- выделение в качестве ведущей диалоговой формы общения педагога и ребенка, детей между собой, что формирует уважение, доверие и совместное творчество;
- обеспечение ребенку возможности ориентироваться на сверстника,

взаимодействовать с ним и учиться у него.

Для успешного освоения образовательной программы детям с ОВЗ необходимо предоставление особых условий.

Принцип индивидуального подхода. В первую очередь, речь идет об индивидуализации подходов к обучению, в частности, о подборе условий организации обучения, об индивидуализации формы выполнения заданий, о выборе оптимальных способов и сроков представления результатов, о качественном подходе при оценивании результатов.

Индивидуальный подход предполагает не только внешнее внимание к нуждам ребенка, но предоставляет самому ребенку возможности реализовывать свою индивидуальность.

Принцип поддержки самостоятельной активности ребенка. Важным условием успешности инклюзивного образования является обеспечение условий для самостоятельной активности ребенка. Реализация этого принципа решает задачу формирования социально активной личности, которая является субъектом своего развития и социально значимой деятельности.

Принцип активного включения в образовательный процесс всех его участников предполагает создание условий для понимания и принятия друг друга с целью достижения плодотворного взаимодействия на гуманистической основе. Инклюзия - это активное включение детей, родителей и специалистов в области образования в совместную деятельность: совместное планирование, проведение общих мероприятий, семинаров, праздников для создания инклюзивного сообщества как модели реального социума.

Принцип вариативности в организации процессов обучения и воспитания. Включение в инклюзивную группу детей с различными особенностями в развитии предполагает наличие вариативной развивающей среды, т.е. необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, безбарьерной среды, вариативной методической базы обучения и воспитания и способность использования педагогом разнообразных методов и средств работы как общей, так и специальной педагогики.

Принцип партнерского взаимодействия с семьей. Усилия педагогов будут эффективными, только если они поддержаны родителями (законными представителями), понятны им и соответствуют потребностям семьи. Задача специалиста - установить доверительные партнерские отношения с родителями или близкими ребенка, внимательно относиться к запросу родителей, к тому, что, на их взгляд, важно и нужно в данный момент для их ребенка, договориться о совместных действиях, направленных на поддержку ребенка.

Особенности организации занятий с детьми с ОВЗ

Для успешного освоения образовательной программы детям с ОВЗ необходимо предоставление особых условий.

Педагогу важно выстраивать программу обучения таким образом, чтобы дети с любыми особыми образовательными потребностями сумели реализовать свой потенциал на должном уровне и в полной мере.

Дети с ОВЗ значительно отличаются от нормально развивающихся сверстников и требуют специальных коррекционных воздействий для компенсации нарушений.

Мыслительная деятельность детей с ОВЗ характеризуется сниженной познавательной активностью, конкретностью, элементами инфантильности и

стереотипичности, хаотичностью, импульсивностью или замедленностью мыслительных действий, преобладанием интуитивного компонента мышления, недостаточной сформированностью основных мыслительных операций, проявляющейся в наибольшей степени на вербальном уровне.

Дети испытывают трудности, как при вычленении определенных частей многоэлементного комплекса, так и при необходимости их обобщения. В ходе анализа они упускают детали, затрудняются в выделении существенных и несущественных признаков, в установлении причинно-следственных связей.

Восприятие детей с ОВЗ неустойчиво и в значительной мере зависит от посторонних раздражителей. Для дошкольников характерна сниженная скорость перцептивных операций, что отражается на эффективности работы ребенка на занятиях. Снижение эффективности неприятия неизбежно ведет к относительной бедности и недостаточной дифференцированности зрительных образов - представлений. В свою очередь, недостаточность сенсорных представлений ограничивает возможность наглядного мышления ребенка, т. к. они в значительной мере поставляют материал для такого мышления. Таким образом, постоянный дефицит перцептивной информации приводит к усугублению вторичного отставания в умственном развитии.

Внимание детей с ОВЗ характеризуется ограниченным объемом, неадекватными колебаниями, недостатками переключения и распределения, завышенными истощаемостью и пресыщаемостью. Дети не могут сосредоточиться на существенных признаках, у них отмечаются выраженная зависимость внимания от внешних посторонних воздействий и неустойчивость внимания при выполнении длинного ряда операций.

Для детей с ОВЗ характерна *слабость речевой регуляции действий*. Они испытывают затруднения в планировании предстоящих действий, в их речевом оформлении, не всегда подчиняются требованиям словесной инструкции, не учитывают ее в целом и руководствуются при выполнении задания каким-либо одним из требований. Вербальные отчеты детей о произведенных действиях недостаточно точны. Ребенку иногда бывает легче выполнить действие по инструкции, чем дать вербальный отчет о проделанном. Существенное запаздывание развития внутренней речи, затрудняет формирование у детей способности прогнозирования и саморегуляции деятельности.

Эмоциональные незрелость и нестабильность, проявляющиеся в эмоциональной импульсивности, доходящей до агрессии, конфликтности, грубости, чрезмерной обидчивости и раздражительности, не позволяют детям с ОВЗ успешно адаптироваться к условиям обучения.

Методы, используемые для адаптации программы дополнительного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья:

- проведение опросов, бесед, тестирования для определения особенностей психической деятельности и личностных характеристик детей-инвалидов и детей с ОВЗ для занятий по программе;
- беседы с детьми и их родителями о здоровом образе жизни, о возможностях сохранения и самовосстановления здоровья;
- проведение педагогом дополнительного образования консультаций детей и родителей о направленностях и особенностях программы дополнительного образования;

- организация знакомства представителей детско-взрослого сообщества, в том числе в дистанционном режиме;
- проведение психолого-педагогических тренингов на повышение самооценки, функциональная тренировка поведения, мышечная релаксация;
- проведение занятий по развитию коммуникабельности и навыков общения в стандартных ситуациях: проведение игровых программ и массовых игр: игры знакомства; ролевые игры-шутки; упражнения на вербальную и невербальную коммуникацию; игры на развитие эмоциональных реакций и различных видов поведения в разных ситуациях.

Методы и формы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Игротерапия – занятия могут быть организованы не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Игра – это наиболее естественная форма жизнедеятельности ребенка. В процессе игры формируется активное взаимодействие ребенка с окружающим миром, развиваются его интеллектуальные, эмоционально-волевые, нравственные качества, формируется его личность в целом. Сюжетно-ролевые игры способствуют коррекции самооценки ребенка, формированию у него позитивных отношений со сверстниками и взрослыми. Основной задачей игр также является коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Релаксация – в зависимости от состояния ребенка может использоваться сухой бассейн.

Психогимнастика – включает игры на снятие напряжения, развитие эмоционально-личностной сферы. Игры «Мое настроение», «Веселый – грустный».

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

Формой организации совместной деятельности педагога и обучающихся является *занятие*. Рекомендуемая структура занятия:

1. Подготовительная часть — проводится на суше и включает несколько упражнений общеразвивающего характера для подготовки организма к плаванию и упражнений, имитирующих плавательные движения;
2. Основная часть — проводится в воде, где выполняются упражнения на овладение техникой плавания, организуются подвижные игры на совершенствование усвоенных движений;
3. Заключительная часть — включает в себя свободное, произвольное плавание.

Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания, беседы о пользе плавания, минутки ОБЖ.

Рекомендуемые игры и упражнения:

Игры и упражнения для развития кистей рук: «Улитка», «Коза», «Фонарик», «Солнышко», «Оса», «Человечки», «Ушки у зайца», «Крыша у дома», «Домик», «Алые цветы», «Засолка капусты» и др.

Игры на передвижение в воде: «Белые медведи», «Караси и карпы», «Переправа», «Футбол» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Вода кипит», «Буря в море», «Песенка рыбкам», «Аквалангисты» и др.

Игры на закрепление навыков погружения под воду: «Водолазы», «Найди клад», «Поезд едет в тоннель», «Щука и рыбы», «Удочка», «Сомбреро», «Охотники и утки», «Салки». Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука», «Кто лучше?», «Кто дальше?» и др.

Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?», «Самый ловкий» и др.

Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

Акваэробика (в воде под музыку): комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско») и др.

Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» и др. (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «осьминожки»)

Для активизации деятельности обучающихся с ОВЗ можно использовать:

1. Использование сигнальных карточек при выполнении заданий (рисунки и схемы движений, цветные карточки, карточки со знаками для оценивания). Карточки могут использоваться при изучении любой темы, с опорой на неё дети выполняют задания, либо оценивают его правильность.

2. Детям очень нравится соревновательный момент в ходе выполнения разного вида заданий.

3. Восприятие материала на определенном этапе занятия с закрытыми глазами используется для развития слухового восприятия, внимания и памяти; переключения эмоционального состояния детей в ходе занятия; для настроения 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 ребёнка. 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 приемы своей работы, уметь выбрать наиболее рациональные).

Программа предусматривает возможные изменения подходов к обучению

Подбор условий организации обучения

До первого занятия и по мере необходимости на следующих занятиях с детьми нужно провести *беседу о правилах поведения в бассейне* (его помещениях и непосредственно в чаше бассейна).

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 предупреждать 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 нарушением слуха и 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.

Формы и методы работы с родителями (законными представителями) обучающихся с ОВЗ:

До начала занятий в бассейне необходимо провести *собрание с родителями* (законными представителями). Следует разъяснить оздоровительное и прикладное значение плавания. Рассказать о порядке и требованиях в бассейне, костюме, предметах гигиены. Просить обратить внимание на выработку у детей навыков личной гигиены, умение обращаться с душем, самостоятельно мыться, одеваться и раздеваться.

Консультирование – дифференцированный подход к каждой семье, имеющей «особого» ребенка. Главное, чтобы родители верили в своих детей и были помощниками для нас.

Дни открытых дверей – родители посещают группу, бассейн, вместе с ребенком, наблюдают за работой специалистов.

Семинары-практикумы – где родители знакомятся с литературой, играми, учатся применять полученные знания на практике.

Деловые игры.

Проведение совместных праздников, где родитель может видеть достижения своего ребенка, участвовать совместно с ребенком (мама рядом).

Кадровое обеспечение программы

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

Материально-техническое обеспечение

Дидактический материал:

Спортивное оборудование и вспомогательные средства для обучения плаванию:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

Оборудование для проведения занятий:

1. Музыкальный плеер.

2. Диски с музыкальными композициями.

Методические и дидактические материалы: методические разработки, книги, наглядные пособия, плакаты, видеоматериалы по обучению плаванию.

Лекционный материал:

1. Беседы для детей «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Закаляйся смолоду!», «О пользе плавания», «Кто живет в воде?» (растительный и животный мир водоемов), «Профессии людей, связанные с водой и умением плавать», «Мы с водою дружим очень, - каждый быть здоровым хочет!» и др.

2. Консультации для родителей «Вода дарит здоровье», «Каждый человек должен уметь плавать», «Воспитываем здоровых детей», «Вода не прощает неосторожности», «Развитие гибкости» и др.

Список литературы для педагога

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003

2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б.Б. Егорова. - М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004

3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985

4. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М.: Просвещение, 1991

5. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви...: метод. Пособие для дошкол. образоват. учреждений. – М.: Обруч, 2010

6. Рыбак М.В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет). – М.: Обруч, 2014

7. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003

8. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009

9. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011

10. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005

11. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах / Шичанин В.С, Сусман Н.В. Иванова Г.Ф., Иваова Л.В. – М., 1983

Список литературы для родителей

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983

2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977

3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974

4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990

5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995
6. Козлов А.В. Плавание доступно всем / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1986
7. Детские игры. – Москва, 1999
8. Интернет:
 - Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
<http://www.vidod.edu.ru>
 - sparta @ novgorod. Net

Список литературы для обучающихся

1. Дидактическое пособие - таблица «Правила поведения в бассейне».

Диагностика по плаванию (6-7 лет)

Критерии оценки двигательных умений детей в воде

№	Двигательные умения	Уровень выполнения	Критерии оценки
1	Скольжение на груди Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.	4 балла	ребенок проскользил 4 м и более
		3 балла	3 м
		2 балла	2 м
		1 балла	1 м
2	Скольжение на спине Стоя у бортика, руки вверх соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.	4 балла	ребенок проскользил 4 м и более
		3 балла	3 м
		2 балла	2 м
		1 балла	1 м
3	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.	4 балла	ребенок проплыл 14-16м
		3 балла	11-13 м
		2 балла	8-10 м
		1 балла	менее 8 м
4	Плавание произвольным способом Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.	4 балла	ребенок проплыл 8м и более
		3 балла	6-7 м
		2 балла	4-5 м
		1 балла	менее 4 м
5	Упражнение «Торпеда» на груди или на спине Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.	4 балла	ребенок проплыл 8м
		3 балла	6-7 м
		2 балла	4-5 м
		1 балла	менее 4 м
6	Плавание кролем на груди в полной координации Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.	4 балла	ребенок проплыл 14-16м
		3 балла	11-13 м
		2 балла	8-10 м
		1 балла	менее 8 м
7	Плавание кролем на спине в полной координации Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.	4 балла	ребенок проплыл 14-16м
		3 балла	11-13 м
		2 балла	8-10 м
		1 балла	менее 8 м
Уровень исполнения: В – высокий (4 балла), С – средний (2-3 балла), Н – низкий. 1 – промежуточная диагностика (январь), 2 - итоговая диагностика (май)			

№	Фамилия, имя ребенка	Двигательные умения / уровень выполнения														Общий результат	
		Скольжение на груди		Скольжение на спине		Плавание с доской		Плавание произвольны м способом		Упражнение «Торпеда»		Плавание кролем на груди		Плавание кролем на спине			
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
ИТОГО (по количеству)																	
В: детей / %																	
С: детей / %																	
Н: детей / %																	

Вывод, рекомендации: _____
