

ДТСЗН ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР «РОЗА ВЕТРОВ»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ «МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР «РОЗА ВЕТРОВ»)**

РЕКОМЕНДОВАНО

Педагогическим советом
ГБУ «Мой особый семейный
центр «Роза ветров»
Протокол № 1
« 29 » августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ «Мой особый
семейный центр «Роза ветров»
Голованова Е.Н./
2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕЛЬФИНЕНОК»**

Направленность программы:
физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовая
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации:

Разработчик программы
Акимова Елена Викторовна
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы.....	10
3. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение программы.....	18
4. Список литературы.....	20
5. Приложение.....	21

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфиненок» для детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости находящихся в учреждениях Департамента труда и социальной защиты города Москвы составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный уровень:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678 «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 3 сентября 2019 г. №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- 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»;
- Письмо Минпросвещения России от 1 августа 2019 г. №ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298);
- Приказ Минобрнауки России от 25 октября 2013 г. № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- СанПиН 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнения работ или оказания услуг»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Региональный уровень:

- Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей» (в редакции приказов Департамента образования города Москвы от 7 августа 2015 г. № 1308, от 8 сентября 2015 г. № 2074, от 30 августа 2016 г. № 1035 и от 31 января 2017 г. № 30).

Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфиненок» является программой физкультурно-спортивной **направленности** и предназначена для воспитанников младшего, среднего и старшего возрастов.

Актуальность программы обусловлена, что физическому развитию воспитанников с интеллектуальными нарушениями в ГБУ «Мой особый семейный центр «Роза ветров» уделяется значительное внимание, оно направлено на охрану жизни, укрепление здоровья, коррекцию двигательных недостатков, своевременное формирование у детей-инвалидов двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость и т.д.), овладение физическими упражнениями и подвижными играми; воспитание положительных эмоциональных качеств, развитие мотивации к обучению.

Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья, гармонического развития и физического совершенствования человека. Особенно чувствительны к физическому воздействию окружающей среды дети, в силу специфических особенностей растущего организма. Пребывание в воде оказывает положительное воздействие на терморегуляцию организма ребенка. Проведение занятий в воде повышает обмен веществ, способствует выработке адекватной реакции организма на повышенную теплоотдачу. Систематические занятия плаванием способствуют росту защитных сил организма ребенка.

Новизна программы состоит в том, что в процессе обучения воспитанники с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости научатся плавать в бассейне. Программа будет способствовать развитию физических качеств, а также умению переносить полученные знания в естественные условия.

В рамках работы спортивной секции «Дельфиненок» предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка с умеренной степенью интеллектуального недоразвития, коррекционно-реабилитационные мероприятия, направленные на коррекцию, компенсацию и социальную адаптацию каждого воспитанника, профилактику негативизмов, стабилизацию эмоциональной сферы, нервных срывов; общее развитие всех функций организма, воспитание мотивации к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание основ положительных нравственных качеств.

Занятия в секции «ДЕЛЬФИНЕНОК» - это обучение и воспитание ребенка с различными нарушениями в развитии в условиях водной среды.

Цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания в воде, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, расширение его индивидуального двигательного, социального, интеллектуального опыта.

Задачи программы:

- формирование навыка безбоязненного вхождения в воду,
- формирование умения передвигаться по дну бассейна различными способами,
- формирование умения погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой,
- формирование умения дышать в воде,
- освоение основных навыков плавания,
- развитие двигательных навыков (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.),
- формирование привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием,
- формирование стойких гигиенических навыков.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7 - 18 лет.

Сроки реализации дополнительной программы: 68 академических часа при 34 учебных неделях.

Форма обучения – очная.

Режим занятий и особенности организации учебного процесса:

- 2 занятия в неделю по 40 минут каждое;
- форма организации деятельности: индивидуальная, групповая;
- состав групп разновозрастной.

Форма организация занятий – индивидуально-групповая.

Форма подведения итогов реализации программы – соревнования.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В рамках работы спортивной секции решаются три основные задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные в соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями детей.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для общего физического развития, профилактики, компенсаций, коррекции имеющихся нарушений опорно - двигательного аппарата.

Работоспособность мышц у детей невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление всех групп мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

Коррекционное значение плавания особенно прослеживается в комплексной работе по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Плавание является одним из важных звеньев комплексной коррекции. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку и зон роста позвонков. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений. В воде уменьшается статическое напряжение всего тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная физиологическая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет изгибы стопы ребенка и предупреждает развитие, а при наличии нарушений, корректирует плоскостопие.

Воздействие физических упражнений на организм ребёнка во время занятий плаванием способствует закаливанию детского организма: вода очищает и укрепляет кожные покровы, совершенствуется механизм терморегуляции, активизируются обменные процессы, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным изменениям условий внешней среды. Укрепляется тонкая нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются двигательные навыки, увеличивается выносливость.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды, улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, формируются навыки диафрагмального дыхания, что способствует коррекции нарушений речевого дыхания.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания.

Плавание благотворно не только для физического развития ребенка, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязни глубины.

Именно первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Основные методы работы с воспитанниками:

- *Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных **средств обучения** плаванию.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

Порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся по программе «Дельфиненок» (формы проведения промежуточной аттестации).

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации - участие в соревнованиях, педагогический мониторинг с отражением результатов в диагностических таблицах.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации - оценка плавательной подготовленности воспитанников.

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов (модулей), тем занятий	Количество часов			Форма промежуточного контроля
		всего	теория	практика	
1	Ознакомление с водой	1	1		Контрольные вопросы
2	Знакомство с сопротивлением воды	1		1	Педагогическое наблюдение с занесением данных в Индивидуальную карту деятельности
3	Свойства воды	1		1	Педагогическое наблюдение с занесением данных в Индивидуальную карту деятельности
4	Передвижение в воде	1		1	Педагогическое наблюдение с занесением данных в Индивидуальную карту деятельности
5	«Брызги»	1		1	Педагогическое наблюдение с занесением данных в Индивидуальную карту деятельности
6	Погружение лица в воду	2	1	1	Контрольные вопросы
7	Горизонтальное положение в воде	2	1	1	Контрольные вопросы
8	Движение ногами	1		1	Педагогическое наблюдение с занесением данных в Индивидуальную карту деятельности
9	Движение ногами в упоре лежа	2		2	Педагогическое наблюдение с занесением данных в Индивидуальную карту деятельности
10	Вдох и выдох	1		1	Педагогическое наблюдение с занесением данных в Индивидуальную карту деятельности
11	Погружение лица	1		1	Контрольные

	в воду				вопросы, изделие
12	Погружение в воду	3		3	Контрольные вопросы
13	Выдох в воду	1		1	Педагогическое наблюдение с занесением данных в Индивидуальную карту деятельности
14	Погружение в воду и выдох	1		1	Педагогическое наблюдение с занесением данных в Индивидуальную карту деятельности
15	Погружение в воду в парах	1		1	Педагогическое наблюдение с занесением данных в Индивидуальную карту деятельности
16	Лежание на воде с поддержкой	2		2	Педагогическое наблюдение с занесением данных в Индивидуальную карту деятельности
17	Всплывание и лежание на воде	2		2	Педагогическое наблюдение с занесением данных в Индивидуальную карту деятельности
18	Всплывание и лежание на воде	2		2	Педагогическое наблюдение с занесением данных в Индивидуальную карту деятельности
19	Лежание на воде	2		2	Педагогическое наблюдение с занесением данных в Индивидуальную карту деятельности
20	Открытие глаз в воде	1		1	Педагогическое наблюдение с занесением данных в Индивидуальную карту деятельности
21	Скольжение	4		4	Педагогическое наблюдение с занесением данных в Индивидуальную карту деятельности
22	Итоговое занятие	1		1	Соревнования
Итого		34	3	31	

2.2. Содержание учебно-тематического плана

№ п/п раздела (модуля), темы, их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
Ознакомление с водой	Теоретическое занятие – 1 ч.	Правила поведения в бассейне; свойства воды; безбоязненное отношение к воде. <i>На суше:</i> знакомится с правилами поведения в бассейне; как мыться под душем, где надо раздеваться. <i>В воде:</i> входит в воду с помощью педагога, держась за поручни. Ходит вдоль бортика; окунаться в воду. Самостоятельно играют с предметами по желанию.
Знакомство с сопротивлением воды	Практическое занятие – 1 ч.	Отношение к воде без страха; самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна. <i>На суше:</i> ходит, легко бегать; приседать с подниманием рук вверх; прыгать на месте «мячики»; упражнение «сделай дождик». <i>В воде:</i> входит в воду самостоятельно под присмотром педагога: ходить в воде вдоль бортика; ходить, высоко поднимая колени; ходить, загребая воду руками. Прыгать, держась за бортик. Игра «сделаем дождик». Самостоятельно играть с предметами.
Свойства воды	Практическое занятие – 1 ч.	Самостоятельно входить в воду; активно передвигаться; безбоязненное отношение к воде. <i>На суше:</i> ходить, бегать стайкой, меняя направление. Играть «принеси игрушку». Подпрыгивать на месте. <i>В воде:</i> входит в воду самостоятельно; окунаться в воду; подпрыгивать у бортика, держась двумя руками; переносить игрушку с одного бортика на другой; игра «Солнышко и дождик». Свободно играть с игрушками.
Передвижение в воде	Практическое занятие – 1 ч.	Активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка; выполнять разные движения в воде. <i>На суше:</i> чередовать ходьбу с легким бегом; ходить на носочках по дорожке; ходить по кругу; приседать; делать подскоки. <i>В воде:</i> самостоятельно входить в воду, окунаться. Ходить, загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать. Свободные игры с игрушками.

«Брызги»	Практическое занятие – 1 ч.	Безболезненно относиться к воде; не бояться брызг, не вытирать лицо руками. <i>На суше:</i> ходить с махом рук вперед – назад; легкий бег; хлопки над головой, перед собой приседания с хлопками. Попрыгивать (мячик). <i>В воде:</i> самостоятельно входить в воду; ходить и бегать вдоль бассейна; приседать и выпрыгивать из воды; стоя – поливать воду на лицо, похлопывать по воде, делая брызги. Игра «Хоровод». Самостоятельные игры с игрушками.
Погружение лица в воду	Практическое занятие – 1 ч.	Самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных направлениях. Приступить к упражнению на погружение лица в воду. Погружать лицо в воду, не бояться брызг; развивать координацию движений. <i>На суше:</i> ходить по кругу, держась за обруч, приседать, наклоняться, стоя в кругу. Ходить, высоко поднимая колени. <i>В воде:</i> входить и окунаться. Ходить, высоко поднимая колени; хлопать по воде. Ходить по кругу, держась за обруч, наклониться, опускать лицо в воду. Приседать – окунаться до носа. Игра «Водяные жуки»; «Лодочки плывут». Игры с игрушками. <i>На суше:</i> ходить, легкий бег. Ходить, по кругу меняя направление, по сигналу приседать. Стоя в кругу – наклоны лица вниз, приседания держась за обруч. <i>В воде:</i> самостоятельно сходить в воду и окунаться. Ходить высоко поднимая колени; передвижения со сменой направления. Стоять в кругу – наклоны лица в воду; приседать до носа. Игра «Лодочки плывут». Самостоятельные игры с игрушками.
Горизонтальное положение в воде	Практическое занятие – 3 ч.	Принимать горизонтальное положение в воде; опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении. <i>На суше:</i> ходить, бегать; ходить, высоко поднимая колени; приседать в парах; сидя в упоре сзади – двигать прямыми ногами. <i>В воде:</i> входить в воду самостоятельно, расходиться по команде встать в пары. «Найти себе пару». Приседать в парах. Принимать упор лежа спереди на прямые руки; ноги вытягивать, они должны всплыть. «Крокодилы» - передвижение по дну бассейна на руках. Самостоятельные

		игры с игрушками. <i>На суше:</i> ходить, легкий бег; ходить высоко поднимая колени. Упражнение «крокодилы»; приседания в парах. Прыжки с продвижением вперед. <i>В воде:</i> входить в воду, окунуться. Игра «Бегом за мячом»; в парах поочередно приседать, погружаясь в воду. Передвигаться по дну бассейна на руках «Крокодилы». Упражнение «помешать» воду носком. Игра «поймай рыбку»
Движение ногами	Практическое занятие – 1 ч.	Двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках; развивать координацию в движениях в воде. <i>На суше:</i> ходить, бегать, приседая в парах, прыгать с продвижением вперед; сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. <i>В воде:</i> входить в воду самостоятельно, ходить и бегать по дну бассейна парами; передвигаться в различных направлениях, по команде учителя; упражнение «Фонтаны» - упоре лежа спереди на прямых руках. Игра «Бегом за мячом». Погружение до носа в парах; самостоятельные игры с мячом.
Движение ногами в упоре лежа	Практическое занятие – 2 ч.	Принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, двигать ногами как при плавании кролем. <i>На суше:</i> ходить, бегать парами; ходьба с изменением направления. Упражнение «Фонтан» сидя в упоре сзади и в упоре лежа спереди на прямых руках. <i>В воде:</i> входить в воду самостоятельно, ходить парами; приседать в парах; бег в различных направлениях. Принимать упор лежа спереди на прямых руках; ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз. Упражнение «Фонтаны» сидя в упоре сзади. Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Моторные лодки». Самостоятельные игры с мячом.
Вдох и выдох	Практическое занятие – 1 ч.	Осваивать вдох и выдох в воду. <i>На суше:</i> ходить, бегать. Упражнение «Остуди чай». Сдуть бумажку; присесть на корточки, обхватить колени и сгруппироваться. Ходьба по кругу. <i>В воде:</i> входить в воду, окунаться. Упражнение «Лодочки плывут»; делать вдох – присесть подуть на воду, губы касаются воды. Упражнение «Остуди чай». Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Карусели»; Игры с плавающими

		игрушками.
Погружение лица в воду	Теоретическое занятие – 1 ч., Практическое занятие – 1 ч.	Делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. <i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущего занятия. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно. <i>В воде:</i> входить в воду, окунуться, наклониться над поверхностью воды – дуть до появления кругов и воронки. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади – движения ногами как при плавании кролем на спине. По сигналу погружаться в воду – садиться, ложиться, приседать. Игра «Кораблики». Самостоятельные игры с игрушками.
Погружение в воду	Практическое занятие – 3 ч.	Смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, воспитывать уверенность передвижения в воде. <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Наклоны вперед руки на поясе, делать полный вдох и выдох. Приседания и подпрыгивания вверх. Движения ногами, как при плавании кролем. <i>В воде:</i> входить в воду, и окунаться. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Упражнение «Волны на море». Стоя в кругу приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри. Свободная игра с большими мячами.
Выдох в воду	Практическое занятие – 1 ч.	Погружение в воду с головой; развивать дыхание; воспитывать уверенность передвижения в воде. <i>На суше:</i> разучивать упражнение «Стрела». <i>В воде:</i> входить самостоятельно в воду, самостоятельно окунаться, приседать погружаясь в воду с головой, и выпрыгивать из воды; игра «Пузыри». Вдох – выдох в воду, стоя в кругу, наклонившись вперед. Игра «Карусели». Самостоятельные игры с предметами.
Погружение в воду и выдох	Практическое занятие – 1 ч.	Погружение в воду с головой; выполнять вдох и выдох. <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба; делать вращательные движения руками вперед; движения ногами как при плавании кролем на груди, лежа на животе. Игра «Веселые брызги». <i>В воде:</i> входить в воду, самостоятельно окунаться. Упражнение «Лодочки плывут».

		Игра «Сделаем дождик». Упражнение «Спрячемся под воду» Догонять плавающие игрушки и приносить их. Подпрыгивание и приседание в воду.
Погружение в воду в парах	Практическое занятие – 1 ч.	Движения парами; погружения в воду с головой. <i>На суше:</i> ходить с вращательными движениями рук; легкий бег; подскоки на месте; движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе. <i>В воде:</i> входить в воду, окунаться; ходить и бегать, высоко поднимая колени, загребая воду руками. Игра «Найди себе пару». В парах приседать по очереди погружаясь в воду с головой. Игра «Переправа парами». Самостоятельные игры с игрушками.
Лежание на воде с поддержкой	Практическое занятие – 2 ч.	Всплывать и лежать на воде; делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировке в воде. <i>На суше:</i> легкий бег; ходить с вращательными движениями руками поочередно; игра «Найди себе пару»; присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. <i>В воде:</i> входить в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол»; стоя в кругу погружаться в воду до глаз. Сделать вдох и опустить голову под воду. Игра «Гуси». Произвольные действия в воде с игрушками и без них.
Всплывание и лежание на воде	Практическое занятие – 2 ч.	Всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. <i>На суше:</i> повторять упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> входить в воду, окунаться; передвигаться по дну бассейна, взявшись за руки – «поймай рыбку», попробовать сделать «звезду»; приседания охватив колени руками; игра «У кого больше пузырей». Произвольные игры..
Всплывание и лежание на воде	Практическое занятие – 2 ч.	Всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. <i>На суше:</i> выполнить упражнение «Поплавок». Вращательные движения руками назад, поочередные вращательные движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. <i>В воде:</i> , окунаться до шеи, до подбородка. Прыгать вверх и приседать как можно ниже. Упражнение «Медуза», всплыть и лежать на воде с помощью взрослого. Игра «Принеси

		игрушку». Произвольные игры в воде.
Лежание на воде	Практическое занятие – 2 ч.	Лежать на воде; делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировке в воде. <i>На суше:</i> «Стрела»; приседания обхватив колени руками; наклоны с постепенным, полным выдохом; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. <i>В воде:</i> входить в воду, окунаться; «поймай игрушку»; опускать голову делать выдох в воду «Веселые пузыри»; упражнение «Ляг на руки». Пробовать лежать на воде, держась за бортик. Игра «Крокодилы на охоте» - доставать игрушки со дна бассейна. Свободное плавание.
Открывание глаз в воде	Практическое занятие – 1 ч.	Открывание глаз в воде, продолжить учить всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах. <i>На суше:</i> игра «Делай как я»; упражнение «Стрела»; приседание с выпрыгиванием вверх; игра «Веселые пузыри»; упражнение «Воробышки» <i>В воде:</i> входить в воду, окунуться с головой; делать выдох в воду; игра «Веселые пузыри», «Катание на буксире»; «стрела» с помощью взрослого. «Найди себе пару». «Достань игрушку». Самостоятельные игры с игрушками.
Скольжение	Практическое занятие – 4 ч.	Скольжении на груди; всплывать, лежать на воде на спине с помощью взрослого; продолжать учить делать выдох в воду. <i>На суше:</i> ходить, бегать. Упражнение «Поплавок», приседания с наклоном головы к коленям с дыханием; игра «Найди себе пару». «Цапли». <i>В воде:</i> входить в воду, окунаться с головой. «Достань игрушку»: выдох в воду; упражнение «Поплавок»; лежать на воде на спине с помощью взрослого. Игра «Найди себе пару». Свободные игры.
Итоговое занятие	Практическое занятие – 1 ч.	Закрепление пройденного материала.

3. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение программы

3.1. Календарный учебный график

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сент.			теория	1	Ознакомление с водой	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Контрольные вопросы
2	сент.			практика	1	Знакомство с сопротивлением воды	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
3	сент.			практика	1	Свойства воды	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
4	сент.			практика	1	Передвижение в воде	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
5	сент.			практика	1	«Брызги»	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
6	окт.			практика	1	Погружение лица в воду	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Контрольные вопросы
7	окт.			теория	1	Горизонтальное положение в воде	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Контрольные вопросы
				практика	1			
8	окт.			практика	1	Движение ногами	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
9	ноябрь			практика	2	Движение ногами в упоре лежа	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
10	ноябрь			практика	1	Вдох и выдох	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
11.	ноябрь.			теория	1	Погружение лица	ГБУ	Контрольные

	декабрь			практика	1	в воду	МОСЦ «Роза ветров» бассейн	вопросы, педагогическое наблюдение
12	декабрь январь			практика	3	Погружение в воду	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
13	январь			практика	1	Выдох в воду	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
14	январь			практика	1	Погружение в воду и выдох	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
15.	февраль			практика	1	Погружение в воду в парах	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
16	февраль			практика	2	Лежание на воде с поддержкой	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
17	март			практика	2	Всплывание и лежание на воде	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
18	март			практика	2	Всплывание и лежание на воде	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
19	апрель			практика	2	Лежание на воде	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
20	апрель			практика	1	Открытие глаз в воде	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
21	апрель май			практика	4	Скольжение	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение
22	май			практика	1	Итоговое занятие	ГБУ МОСЦ «Роза ветров» бассейн	Педагогическое наблюдение

3.2. Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий в спортивной секции «Дельфиненок» - бассейн.

Бассейн - это помещение где необходима организация рационального двигательного режима в процессе учебной деятельности. Помещения бассейна имеют в наличии две комнаты для переодевания, душевые, туалет, эвакуационные выходы, зал с чашей. Помещения бассейна располагают системой вентиляции и подачи воды. В душевой предусмотрены специальные полки для мыла и мочалок, крючки для халатов. Под каждым душем имеются резиновые коврики, такие же лежат при входе и выходе из чаши бассейна.

Для контроля температурного режима воздуха на стенах размещены термометры. Температура воды легко определяется с помощью плавающего термометра. Визуальный обзор для сохранения прямолинейности проплыва дистанции ограничен стенками ванны бассейна.

В бассейне имеется следующее оборудование - игровые наборы для купания и плавания: тонущие игрушки, резиновые плавающие игрушки, игрушки с изменяющейся плавучестью.

Кольца для ныряния, обручи, резиновые мячи разного диаметра, надувные круги разного диаметра, доски для плавания, нарукавники, нудлы детские.

4.Список литературы

№ п/п	Источник информации	Библиографическое описание
1.	Книга с одним автором	Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2.	Книга с одним автором	Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с.
3.	Книга с одним автором	Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4.	Книга с одним автором	Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004. - 143 с.
5.	Книга с одним автором	Еремеева Л.Ф. «Научите ребёнка плавать»: программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста / Л.Ф. Еремеева. - МП.- СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2005. - 106 с.
6.	Книга с одним автором	Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985. - 80 с.

5. Приложение

Оценочные материалы

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждому этапу обучения. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Оценка плавательной подготовленности мере решения конкретной задачи.

Этапы обучения	Задача
I этап обучения	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться.
II этап обучения	То же, что и в первом, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
III этап обучения	То же, что и на втором этапе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.

Контрольное тестирование (I этап)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодилчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
	Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (II этап)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.

Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (III этап)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

– Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

– Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

– Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит

	произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Результат (задачи)	Возраст детей
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Дошкольный, младший школьный

Требования к уровню подготовки на I этапе обучения плаванию

Этап активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием.

Задачи обучения.

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить выдохам в воду, прыжкам.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запомнить личные вещи.

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).

- Попытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Попытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

Результат (задачи)	Возраст детей
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	младший, средний школьный

Требования к уровню подготовки на II этапе обучения плаванию

На данном этапе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Попытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.

- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Попытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Попытаться скользнуть по поверхности воды.

Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	средний, старший школьный

Требования к уровню подготовки на III этапе обучения плаванию

На данном этапе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Попытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».
- выполнять упражнение «Поплавок».