

**ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
НАСЕЛЕНИЯ 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»)**

РАССМОТРЕНА на заседании
педагогического совета
ГБУ «Мой особый семейный
центр «Роза ветров»
Протокол от «31» 08 2026г. № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ «Мой особый семейный
центр «Роза ветров»

Е.Н. Голованова/
«31» 08 2026г.



**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Дельфиненок»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 – 18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Акимова Елена Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2026 г.

Краткая аннотация

Данная программа является адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программой (далее АДООП «Дельфиненок», программа) физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми множественными нарушениями развития, 7-18 лет, ознакомительного уровня освоения.

Содержание программы направлено на формирование навыков и умений, которые оказывают коррегирующее влияние на ход умственного и физического развития детей. АДООП «Дельфиненок» составлена с учетом психофизических возможностей обучающихся, с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми множественными нарушениями развития.

Весь предлагаемый для изучения материал направлен на коррекцию недостатков умственного и физического развития обучающихся, формирование их практических действий и личностных качеств. В ходе реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дельфиненок» формируется правильное социальное поведение. Развиваются такие качества личности, как выносливость, сопереживание, усидчивость, терпеливость, дисциплинированность.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дельфиненок»

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфиненок» (АДООП «Дельфиненок») разработанная для обучающихся учреждений ДТСЗН г. Москвы с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития, 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 2.1.4284-26 «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 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом МОиН РФ от 19. 12. 2014 № 1598);

- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (утвержден приказом МОиН РФ от 19. 12. 2014 № 1599).

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, с изменениями от 24.10.2022).

- Устав ГБУ «Мой особый семейный центр «Роза ветров».

Целевая аудитория: возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы 7 - 18 лет. Программа составлена на основе знаний возрастных, физических, психологических особенностей детей с указанной нозологией. Основная задача в работе с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми множественными нарушениями развития - создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей с учетом индивидуальных способностей каждого ребенка.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития

В дефектологии термином «умственная отсталость (интеллектуальные нарушения)» обозначается стойко выраженное снижение познавательной деятельности ребенка, возникающее на основе органического поражения центральной нервной системы.

Умственная отсталость (интеллектуальные нарушения) не является психическим заболеванием, она не лечится. В зависимости от степени умственной отсталости можно добиться больших или меньших результатов. Причины умственной отсталости заключаются в неправильном формировании или в поражении головного мозга на ранних этапах его развития.

Умственно отсталых детей различают по тяжести и выраженности на группы:

- легкая степень (F70) – уровень интеллекта по Векслеру 50-70;
- умеренная степень (F71) – уровень интеллекта 35-49;
- тяжелая степень (F72) – уровень интеллекта 20-34.
- глубокая степень (F73) – уровень интеллекта меньше 20.

У многих умственно отсталых детей наблюдаются нарушения в физическом развитии: дисплазии, деформации формы черепа и размеров конечностей, нарушение общей, мелкой и артикуляционной моторики, трудности формирования двигательных автоматизмов.

В результате вовремя не формируется контроль за двигательными актами, появляются трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координированности, пространственной ориентировки. У многих возникают сопутствующие движения - синкинезии. При этом нарушаются и моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием моторики (крупной и мелкой). Большинство людей с нарушениями интеллекта совсем не могут прыгать - ни на двух, ни на одной ноге.

Внимание

У умственно отсталых детей более, чем у их нормальных сверстников, выражены недостатки внимания: малая устойчивость, трудности распределения внимания, замедленная переключаемость. Также у них сильно страдает непроизвольное внимание, однако преимущественно недоразвита именно его произвольная сторона. Это связано с тем, что умственно отсталые дети при возникновении трудностей не пытаются их преодолеть. Они, как правило, в этом случае бросают работу. Однако, если работа интересна и посильна, она поддерживает внимание детей, не требуя от них большого напряжения. Свойственно пассивное непроизвольное внимание с фиксацией не более 10-15 минут, частая отвлекаемость, двигательное беспокойство, вялость, пассивность, возможны агрессивные реакции при настаивании на продолжении деятельности. Распределение внимания практически отсутствует. Отмечается нетерпимость, выкрикивание, задавание вопросов, не касающихся определенной темы.

Ощущение и восприятие

Отмечается нарушение восприятия в целом по сравнению с нормально развивающимися детьми. Умственно отсталым требуется значительно больше времени, чтобы воспринять предлагаемый им материал. Замедленность восприятия усугубляется еще и тем, что из-за умственного недоразвития они с трудом выделяют главное, не понимают внутренние связи между частями, персонажами и пр. Эти особенности при обучении проявляются в замедленном темпе узнавания, а также в том, что учащиеся часто путают графически сходные буквы, цифры, предметы, сходные по звучанию звуки, слова и т. п. Отмечается также узость объема восприятия.

Умственно отсталые выхватывают отдельные части в обозреваемом объекте, в прослушанном тексте, не видя и не слыша иногда важный для общего понимания материал. Восприятием детей с умственной отсталостью необходимо руководить. Они не

умеют вглядываться, не умеют самостоятельно рассматривать, увидев какую-то одну нелепость, они не переходят к поискам остальных, им требуется постоянное побуждение.

В учебной деятельности это приводит к тому, что дети без стимулирующих вопросов педагога не могут выполнить доступное их пониманию задание. Для умственно отсталых характерны трудности восприятия пространства и времени, что мешает им ориентироваться в окружающем. Часто даже в 8-9 летнем возрасте эти дети не различают правую и левую сторону, не могут найти в помещении школы свой класс, столовую, туалет и т. п. Они ошибаются при определении времени на часах, дней недели, времен года и т. п. Значительно позже своих сверстников с нормальным интеллектом умственно отсталые начинают различать цвета. Особую трудность представляет для них различение оттенков цвета.

Память

Основные процессы памяти – запоминание, сохранение и воспроизведение – у умственно отсталых имеют специфические особенности, так как формируются в условиях аномального развития. Они лучше запоминают внешние, иногда случайные зрительно воспринимаемые признаки. Труднее ими осознаются и запоминаются внутренние логические связи. У умственно отсталых позже, чем у их нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание. Слабость памяти умственно отсталых проявляется в трудностях ее воспроизведения. Из-за непонимания логики событий воспроизведение умственно отсталых носит бессистемный характер. Необходимо указать и на такую особенность памяти, как эпизодическая забывчивость. Она связана с переутомлением нервной системы из-за общей ее слабости.

Речь

Характерным для умственной отсталости является недоразвитие речи. Большинство этих лиц начинают говорить после 4 лет. У таких детей страдают все стороны речи: фонетическая, лексическая, грамматическая. Отмечаются трудности звуко-буквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи.

В результате наблюдаются различные виды расстройства письма, трудности овладения техникой чтения, снижена потребность в речевом общении.

Мышление

Мышления является главным инструментом познания. Оно протекает в форме таких операций, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция.

У умственно отсталых детей все эти операции недостаточно сформированы и имеют своеобразные черты. Так анализ предметов они проводят бессистемно, вычленивают лишь наиболее заметные части. Устанавливают обычно лишь такие зрительные свойства предметов, как величину, цвет. Не умеют выделять главное в предметах и явлениях. Некритичны. Не могут самостоятельно оценить свою работу. Как правило не понимают своих неудач.

Чаще всего свойственно наглядно-действенное мышление. Наглядно-образное значительно снижено. Словесно-логическое отсутствует.

Особенности развития личности и эмоционально-волевой сферы умственно отсталых детей

Особым образом идёт развитие эмоциональной сферы умственно отсталого ребёнка.

Во-первых, чувства умственно отсталого ребенка долгое время недостаточно дифференцированы. У нормального ребенка можно наблюдать множество различных

оттенков переживаний. Так, например, получение хорошей отметки может у него вызвать смущение, радость, чувство удовлетворенного самолюбия и т. д. Переживания умственно отсталого более примитивны, полюсны. Он испытывает только или удовольствие, или неудовольствие, а дифференцированных тонких оттенков переживаний почти нет.

Во-вторых, чувства умственно отсталых детей часто бывают неадекватны, непропорциональны воздействиям внешнего мира по всей динамике. У одних детей можно наблюдать чрезмерную легкость и поверхностность переживаний серьезных жизненных событий, быстрые переходы от одного настроения к другому. У других детей (такие встречаются гораздо чаще) наблюдается чрезмерная сила и инертность переживаний, возникающих по малосущественным поводам. Так, например, незначительная обида может вызвать очень сильную и длительную эмоциональную реакцию. Проникнувшись «желанием куда-либо пойти, с кем-либо повидаться и т. д., умственно отсталый ребенок не может затем отказаться от своего желания, даже если это стало нецелесообразным.

Эмоциональная незрелость характеризуется тем, что у детей отсутствует типичная для здорового ребёнка живость и яркость эмоций, характерны слабая заинтересованность в оценке, низкий уровень притязаний, повышенная внушаемость, отсутствие критики. Присущая таким детям интеллектуальная недостаточность и скудный жизненный опыт затрудняют понимание и адекватное оценивание ситуаций, в которых они оказываются. Некоторые дети в незнакомой обстановке бегут, кричат, берут без спроса всё, что попадает им на глаза, кривляются. Другие, напротив, молчат, испуганно смотрят по сторонам, прячутся за родителей, не вступают в контакт с педагогом.

Детей с ТМНР можно разделить на несколько категорий, каждая из которых имеет свои особенности. Для детей с церебральным параличом характерны специфические отклонения в психическом развитии. В зависимости от тяжести поражения мозга может наблюдаться полное или частичное отсутствие тех или иных движений. Полное отсутствие произвольных движений, обусловленное поражением двигательных зон коры головного мозга и проводящих двигательных (пирамидных) путей головного мозга, называется центральным параличом, а ограничение объема движений – центральным парезом. Ограничение объема произвольных движений обычно сочетается со снижением мышечной силы. Ребенок затрудняется или не может поднять руки вверх, вытянуть их вперед, в стороны, согнуть или разогнуть ногу. Все это сказывается на развитии важнейших двигательных функций и прежде всего манипулятивной деятельности и ходьбы.

Задачами обучения являются: формирование у детей положительного эмоционального отношения к изобразительной деятельности и к конструированию; заинтересованности в обучении и в получении результата, потребности в отражении действительности в рисунке, в поделке, различным приемам рисования, лепки, аппликации и конструирования.

Дети с синдромом Дауна испытывают трудности в освоении речи, у них снижена острота слуха, понижен мышечный тонус, имеется задержка в интеллектуальном развитии. Кроме этого, у них затруднено умение решать возникшие практические проблемы, наблюдается ограниченность представлений, недостаточность умозаключений, лежащих в основе мыслительной деятельности. Дети с синдромом Дауна, как правило, делают то, что им говорят. Они обучаются несложным действиям с предметами, распознают их по форме, цвету и другим наглядным признакам. Показывая ребенку, как

выполнять задание, затем вместе с ним повторяя необходимые действия, можно выработать у него в результате несложные изобразительные умения и навыки. В последнее время в изобразительном искусстве широко используются методы рисования.

Продуктивная деятельность играет важную роль в психическом развитии ребенка с синдромом Дауна. Практики отмечают высокую эффективность рисования в развитии наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, а также в выработке навыков анализа, сравнения, обобщения.

Дети-аутисты с трудом переходят от одного вида движений к другому, не подражают, не воспроизводят последовательной цепи действий, в особенности моторных, сочетанных с речевыми ответами. Им трудно воспроизведение недавно усвоенных знаний, в особенности знаний из долговременной памяти по требованию. Любые задания должны предлагаться им в наглядной форме, объяснения должны быть простыми, повторяющимися по несколько раз, с одной и той же последовательностью, одними и теми же выражениями. Так как у детей имеются множественные нарушения в развитии, то занятия ручным творчеством помогает развитию и формированию зрительных восприятий, воображения, пространственных представлений, памяти, чувств и других психических процессов. Так же постепенно расширяется запас знаний на основе представлений о разнообразных формах окружающего мира, различных величинах, многообразии оттенков цветов. Формируются мыслительные операции анализ, сравнение, обобщение.

У большинства детей с ТМНР отклонения в физическом развитии оказываются явно выраженными. Корпус у них наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе они шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. При беге встречается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, движения рук и ног несогласованные, движения неритмичны. При этом у некоторых отмечаются боковые раскачивания корпуса.

Особенности детей с ТМНР заключаются в нарушении связи с миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми, но они так же способны и талантливы, как и обычные дети и нуждаются лишь в том, чтобы им дали возможность проявить себя и оказали поддержку. Перед педагогами все чаще встает вопрос: как помочь детям познать свое Я, раскрыть его и войти в мир взрослых, полноценно существовать и взаимодействовать в нем? Поиск средств, методов, путей помощи таким детям является актуальной проблемой современной педагогики.

Особенности развития и организации образовательного процесса

В рамках реализации АДОП «Дельфиненок» решаются три основные задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные в соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями детей.

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. 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.

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.

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.

К особым образовательным потребностям в рамках АДОП «Дельфиненок», характерным для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости, относятся:

- разработка тематических занятий, способствующих формированию представлений о природных и социальных компонентах окружающего мира;
- овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогами и другими обучающимися.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития обеспечивается:

- созданием оптимальных путей развития;
- использованием специфических методов и средств обучения;
- дифференцированным, «пошаговым» обучением;
- обязательной индивидуализацией обучения;
- обеспечением присмотра и ухода за обучающимися.

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.

Направленность программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфиненок» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы данной программы обусловлена необходимостью комплексной реабилитации детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и тяжелыми множественными нарушениями развития (ТМНР). Плавание выступает ключевым инструментом физического совершенствования и укрепления здоровья таких обучающихся. Учитывая высокую сензитивность детского организма к внешним воздействиям, занятия в водной среде обеспечивают оптимальные условия для гармоничного развития ребенка с особыми образовательными потребностями». 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.

Педагогическая значимость реализации АДОП «Дельфиненок» базируется на укреплении здоровья детей, коррекционно-реабилитационных мероприятиях, направленных на коррекцию, компенсацию и социальную адаптацию каждого ребенка, 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.

Новизна и главная отличительная особенность программы заключается в интеграции методик обучения и воспитания детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми множественными нарушениями развития в специфические условия водной среды, что позволяет расширить коррекционно-развивающий потенциал педагогического воздействия.

Язык обучения – русский.

Уровень программы - ознакомительный.

Объем и сроки реализации программы

Срок реализации программы – 1 год обучения.

1 год: 36 академических часа при 36 учебных неделях.

Форма обучения – очная.

Режим занятий и особенности организации учебного процесса:

- 1 занятие в неделю по 40 минут каждое;
- состав групп разновозрастной;
- формы проведения занятий – практические занятия.

Форма организация занятий – индивидуальная, групповая, подгрупповая.

Цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми множественными нарушениями развития, расширение его индивидуального двигательного, социального, физического развития.

Задачи программы:

Обучающие:

- учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в воде;
- учить передвигаться по дну бассейна различными способами; уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- учить скольжению в воде на груди и на спине;
- учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

Воспитательные:

- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;
- сформировать морально-волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- продолжать формировать навыки общения;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

Развивающие-коррекционные:

- развить двигательные функции и физические качества, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение навыка плавания;
- развить привычку любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием.

-

Планируемые результаты

Особенности освоения АДОП «Дельфиненок» обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми множественными нарушениями развития.

Предметные результаты:

- овладение основами базовой техники плавания;
- знание элементарной теоретической подготовки;
- умение правильно определять и регулировать свою физическую нагрузку.

Метапредметные результаты

В результате обучения по программе у обучающихся будут сформированы:

- двигательные функции и физические качества, общая выносливость организма к физическим нагрузкам;
- умение планировать свою деятельность, правильно распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, уметь находить пути их решения;
- умение находить ошибки при выполнении заданий, поручений и исправлять их.

Личностные результаты:

В результате обучения по программе у обучающихся будут сформированы:

- умение поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, организовать свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- морально-волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- умение работать в коллективе и готовность оказать помощь и поддержку.

Коррекционные результаты:

- улучшилось психологическое благополучие ребенка;
- сформированы навыки контроля своего поведения на протяжении всего занятия;
- проявляется стабильное эмоциональное состояние, обучающийся понимает и адекватно выражает свои потребности, использует освоенные способы контроля своих эмоций.

Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка успешности усвоения программы проводится методом наблюдения с применением авторской методики, предполагающей учёт нескольких параметров, отражающих как уровень развития физических способностей ребёнка, так и его умения в сфере саморегуляции. Бланк методики приведён в разделе «Оценочные материалы». Дополнительными критериями оценки успешности усвоения программы служат организуемые разного уровня игры и эстафеты, а также – участие обучающихся в спортивных соревнованиях.

Содержание программы

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 в воду	2	1	1	Контрольные вопросы, пример
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	2		2	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		36	4	32	

Содержание программы

№ п/п раздела (модуля), темы, их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
Ознакомление с	Теоретическое	Правила поведения в бассейне; свойства воды;

водой	занятие – 1 ч.	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> входить 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> входить 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 ориентировки 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.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дельфиненок»

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

Условия реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дельфиненок»

Организационно-педагогические условия реализации программы

Специфика взаимодействия и обучения детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития:

- предъявление учебного материала с обязательной опорой на зрительные образы (иллюстрации, образцы готовых изделий);
- расширение словарного запаса и представления об окружающем мире, формировать пространственно-временные представления;
- давать время для обдумывания задания, не торопить с выполнением.

В случае затруднений, использовать все виды помощи (стимулирующая, направляющая, обучающая);

- педагогу необходимо пересматривать объем заданий, чередовать виды деятельности, при переходе с одного вида деятельности к другому переключать внимание ребенка специальными приемами: тактильными, наглядными, слуховыми, двигательными, игровыми, постоянно поддерживать познавательный интерес.

Работа с родителями. Родителей (законных представителей) необходимо ориентировать на создание условий в семье, способствующих наиболее полному усвоению пройденного материала и отработке навыков. Для этого нужно разъяснять родителям результаты, достигнутые ребенком на занятии, и возможные приемы их закрепления в домашних условиях. Совместно работать на обогащение портфолио работ ребенка. Привлекать родителей в работе клуба «Школа родителя особого ребенка», просмотру мастер-классов на канале Rutube ГБУ МОСЦ «Роза ветров».

Основные технологии обучения:

- личностно-ориентированные,
- деятельностный подход,
- уровневая дифференциация,
- информационно-коммуникативные,
- проектные,
- проблемное обучение;
- здоровьесберегающие,
- игровые.

Основные методы, формы, приемы и средства обучения

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 подводных 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 выдохом 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. **Методы стимуляции:**

- демонстрация собственного примера упражнения;
- индивидуальные технологические карты;
- наглядные пособия, раздаточный материал;
- создание увлекательных ситуаций;
- занимательные упражнения;
- экскурсии;
- участие в конкурсах.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение и оборудование

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.

Материалы и инструменты

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.

Кадровое обеспечение

Образовательная деятельность обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития на основе адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дельфиненок» осуществляется с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, инструктор АФК, ЛФК, а также педагогических работников, освоивших соответствующую программу профессиональной переподготовки.

Так же возможно привлечение педагога-психолога, учителя-дефектолога, оказывающего обучающимся необходимую психологическую и техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития.

Форма аттестации

Аттестация обучающихся проводится в течение учебного года как результат освоения программы. При аттестации используется только качественная оценка успешности освоения программы.

Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся. При обучении по программе «Дельфиненок» центральным результатом является появление значимых предпосылок стремления к здоровому образу жизни, одной из которых является способность её осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем педагога, но и с определённой долей самостоятельности во взаимодействии с педагогом и сверстниками.

В целом, оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития, предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Система оценки результатов отражает степень выполнения следующих компонентов:

- обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- полученные знания и умения он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Диагностика достижения предметных результатов по программе «Вкусные истории» проводится в 3 этапа:

- 1 этап – сентябрь (стартовая диагностика);
- 2 этап – декабрь (промежуточная диагностика);
- 3 этап – май (итоговая диагностика).

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий. Выявление представлений, умений и навыков обучающихся отражаются в Индивидуальных картах, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты (Приложение 1).

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с.
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. 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. 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. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985. - 80 с.

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»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодилчик».
- 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.
- Пытаться 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 «Крокодилчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить 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.
- Пытаться 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.
- Пытаться 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».