



МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ
ЦЕНТР им. Г.И. Россолимо

Государственное бюджетное
учреждение города Москвы
«Мой особый семейный центр
имени Г.И.Россолимо»
Департамента труда и социальной
защиты населения города Москвы

«Рекомендовано»

Педагогическим советом
ГБУ «Мой особый семейный
центр имени Г.И.Россолимо»
Протокол № 5
от «31» августа 2026 г.

«Утверждаю»

И. о. директора ГБУ «Мой
особый семейный центр
имени Г.И.Россолимо»
 Е.А. Шибеева
Приказ № 100-Д
от «31» 08 2026 г

**Адаптированная
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей с ТМНР и ментальными нарушениями
«Мы плаваем»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Маркин Сергей Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2026

Пояснительная записка

Актуальность программы. 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.

В рамках работы спортивного объединения «Мы плаваем» предусматривается укрепление здоровья детей, 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.

Ведущая цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, расширение его индивидуального двигательного, социального, физического развития.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

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 спортивного объединения 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.

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 межпозвоковых 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.

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.

Состав групп:

Занятия индивидуальные.

Занятия проводятся 1 раза в неделю не более 40 минут.

Возраст занимающихся – 8-17 лет.

Краткая характеристика двигательных навыков.

У всех людей с отклонениями в развитии имеет место та или иная моторная недостаточность, которая отражается на общем здоровье, уменьшает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям,

неблагоприятно влияет на развитие всех систем организма и нервно-психической деятельности. Поэтому развитие движений и коррекции двигательных нарушений составляют основу физического воспитания.

В физическом развитии лиц с нарушениями интеллекта, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся людей. Наряду с этим встречается и множество отклонений, в основе которых лежит диффузное поражение коры головного мозга. Эти отклонения находят свое выражение в ослабленности организма, большей восприимчивости простудным и инфекционным заболеваниям, а также в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия и др.

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).

У большинства занимающихся 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.

Большинство людей с нарушениями интеллекта совсем не могут прыгать - ни на двух, ни на одной ноге.

Новизна программы. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Мы плаваем», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Ключевые аспекты новизны программ по плаванию для детей с ТМНР заключается в комплексном подходе, который одновременно решает задачи физического оздоровления, коррекции нарушений и социальной адаптации. Программа предусматривает адаптацию содержания, методов и темпа обучения с учётом конкретного диагноза, уровня развития и особых образовательных потребностей ребёнка.

В воде снимается часть нагрузки с опорно-двигательного аппарата, что позволяет безопасно тренировать мышцы, развивать подвижность суставов, корректировать осанку и предупреждать плоскостопие. Вода также стимулирует работу центральной нервной системы, вегетативных функций, оказывает закаливающее и эмоциональное воздействие.

Новизна программы — в ее системности, нацеленности на раскрытие потенциала каждого ребёнка и создании условий для его полноценной интеграции в общество.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы: Успешность обучения воспитанников практическим, базовым навыкам плавания.

Задачи программы.

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:

- развить двигательные функции и физические качества, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

Образовательные:

- учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- 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.

Планируемые результаты:

Личностные:

– умение поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, организовать свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– на личном примере осознать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;

– сформировать в себе морально-волевые качества, уметь проявлять упорство в достижении поставленных целей;

– сформировать умение работать в коллективе и готовность оказать помощь и поддержку.

Метапредметные:

– развитие двигательных функций и физических качеств, общую 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 учебных заданий и способы их исправления;

Образовательные:

овладение основами базовой техники плавания;

– владение элементарной теоретической подготовкой;

– умение правильно определять и регулировать свою физическую нагрузку;

Срок реализации программы и её объём.

1 год. 36 ч.

Форма обучения.

Очная.

Форма организации деятельности.

Занятия - индивидуальные.

Форма подведения итогов реализации программы.

Программа предусматривает вводную, промежуточную и итоговую диагностику результатов обучения обучающихся.

Содержание программы Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль	Количество учебных часов			Форма итогового контроля
		ВСЕГО	теория	практика	

1.	Вводное занятие, правила поведения и ознакомление с водой - 1 ч.				
1.1	Ознакомление с водой	1	1		Наблюдение
2.	Знакомство с сопротивлением воды - 2 ч.				
2.1	Знакомство с сопротивлением воды	1		1	Наблюдение
2.2	Свойства воды	1		1	Наблюдение
3.	Передвижение по дну бассейну: -6 ч.				
3.1	Передвижения по дну бассейна шагом	2		2	Наблюдение
3.2	Передвижения по дну бассейна приставным шагом	2		2	Наблюдение
3.3	Передвижение по дну бассейна прыжками	2		2	Наблюдение
4.	«Брызги» – 2 ч.				
4.1	Брызги руками	1		1	Наблюдение
4.2	Брызги ногами	1		1	Наблюдение
5.	Горизонтальное положение в воде – 4 ч.				
5.1	Горизонтальное положение у опоры	2		2	Наблюдение
5.2	Горизонтальное положение со вспомогательными средствами	2		2	Наблюдение
6.	Скольжение – 2 ч.				
6.1	Скольжение по поверхности воды	2		2	Наблюдение
7.	Движения руками – 2 ч.				
7.1	Движения руками стелем кроль	1		1	Наблюдение
7.2	Движения руками стилем брасс	1		1	Наблюдение
8.	Движения ногами – 5 ч.				
8.1	Движения ногами в упоре руками	2		2	Наблюдение
8.2	Движения ногами стиля кроль	2		2	Наблюдение

8.3	Движения ногами стиля брасс	1		1	Наблюдение
9.	Лежание на воде – 4 ч.				
9.1	Лежание на воде с поддержкой	2		2	Наблюдение
9.2	Лежание на спине	1		1	Наблюдение
9.3	Лежание на животе	1		1	Наблюдение
10.	Вдох и выдох – 2 ч.				
10.1	Выдох в воду	2		2	Наблюдение
11.	Погружения – 3 ч.				
11.1	Погружение лица в воду	1		1	Наблюдение
11.2	Погружение в воду с головой	2		2	Наблюдение
12.	Подвижные игры – 3 ч.				
12.1	Подвижные игры с перемещением	1		1	Наблюдение
12.2	Подвижные игры с погружением	2		2	Наблюдение
ИТОГО:		36	0	36	

Содержание учебно-тематического плана

№ п/п раздела (модуля), темы их названия	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
Раздел 1. Вводное занятие, правила поведения и ознакомление с водой - 1 ч.		
1.1 Ознакомление с водой	Теоретическое занятие - 1 ч.	Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Ознакомление с водой.
Раздел 2. Знакомство с сопротивлением воды. - 2 ч.		
2.1 Знакомство с сопротивлением воды	Практическое занятие – 1 ч.	Простейшие упражнения в воде
2.2 Свойства воды	Практическое занятие – 1 ч.	Лежание на воде, выдох в воду, плескание
Раздел 3. Передвижение по дну бассейну: -5 ч.		
3.1 Передвижения по дну бассейна шагом	Практическое занятие – 2 ч.	Ходьба по дну бассейна, передвижение за игрушками, шариками.

3.2 Передвижения по дну бассейна приставным шагом	Практическое занятие – 1 ч.	Ходьба по дну бассейна приставным шагом, передвижение за игрушками, шариками.
3.3 Передвижение по дну бассейна прыжками	Практическое занятие – 2 ч.	Прыжки на одной и двух ногах, прыжки во все стороны
Раздел 4. «Брызги» – 2 ч.		
4.1 Брызги руками.	Практическое занятие – 1 ч.	Хлопаем по поверхности воды
4.2 Брызги ногами.	Практическое занятие – 1 ч.	Хлопаем по поверхности воды, сверху и снизу движения ногами
Раздел 5. Горизонтальное положение в воде – 4 ч.		
5.1 Горизонтальное положение у опоры		
5.2 Горизонтальное положение со вспомогательными средствами	Практическое занятие – 2 ч.	Лежание на воде держась за нудл, круг
Раздел 6. Скольжение – 2 ч.		
6.1 Скольжение по поверхности воды	Практическое занятие – 2 ч.	Скольжение по поверхности, с предметами и без
Раздел 7. Движения руками – 2 ч.		
7.1 Движения руками стелем кроль	Практическое занятие – 2 ч.	Движения руками стелем кроль, подводящие упражнения к ним.
7.2 Движения руками стилем брасс	Практическое занятие – 2 ч.	Движения руками стилем брасс, подводящие упражнения к ним.
Раздел 8. Движения ногами – 5 ч.		
8.1 Движения ногами в упоре руками	Практическое занятие – 2 ч.	Движения ногами в упоре руками

8.2 Движения ногами стиля кроль	Практическое занятие – 2 ч.	Движения ногами стиля кроль, подводящие упражнения к ним.
8.3 Движения ногами стиля брасс	Практическое занятие – 1 ч.	Движения ногами стиля брасс, подводящие упражнения к ним.
Раздел 9. Лежание на воде – 4 ч.		
9.1 Лежание на воде с поддержкой	Практическое занятие – 2 ч.	Лежание на воде с поддержкой инструктора и вспомогательных средств, а потом и самостоятельно.
9.2 Лежание на спине	Практическое занятие – 1 ч.	Лежание на спине с поддержкой инструктора и вспомогательных средств, а потом и самостоятельно.
9.3 Лежание на животе	Практическое занятие – 1 ч.	Лежание на животе с поддержкой инструктора и вспомогательных средств, а потом и самостоятельно.
Раздел 10. Вдох и выдох – 2 ч.		
10.1 Выдох в воду	Практическое занятие – 2 ч.	Выдох в воду
Раздел 11. Погружения – 3 ч.		
11.1 Погружение лица в воду	Практическое занятие – 1 ч.	Погружение лица в воду
11.2 Погружение в воду с головой	Практическое занятие – 2 ч.	Погружение в воду с головой
Раздел 12. Подвижные игры – 3 ч.		
12.1 Подвижные игры с перемещением	Практическое занятие – 1 ч.	Подвижные игры с перемещением

12.2 Подвижные игры с погружением	Практическое занятие – 2 ч.	Подвижные игры с погружением
-----------------------------------	-----------------------------	------------------------------

Методическое и организационно-педагогическое обеспечение

Формы, методы, технологии.

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, систематичности, сознательности и активности.*

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей.*

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники плавания, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Систематичность — регулярность занятий, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

Методы обучения, используемые на занятиях студии «Мы плаваем».

- 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;
- упражнение на дыхание;
- 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 в воду:

5. Игры и игровые упражнения, способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- 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.

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.

Формы контроля.

К формам контроля можно отнести: текущий контроль, когда педагог в процессе наблюдения формирует представления о качестве освоения умений и навыков на занятии.

Тематический контроль: проводится после каждой пройденной темы, по средствам наблюдения.

Самоконтроль, самооценка и взаимоконтроль: когда занимающиеся сами следят за правильностью выполнения упражнений, подсказывают своим партнёрам и, если нужно корректируют.

Программа предусматривает вводную, промежуточную и итоговую диагностику результатов обучения.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полугодие.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает диагностику по специальной физической подготовке.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. На основе данных мониторинга на каждого воспитанника можно сделать вывод о результатах обучения и динамики личностного развития в процессе освоения образовательной программы.

Критерии оценки.

1. Преодоление водобоязни.

0 баллов – ребенок боится сразу заходить в воду.

1 балл – ребенок заходит в воду, но вздрагивает при попадании на него брызг, готов вот-вот расплакаться.

2 балла – ребенок ведет себя скованно и нерешительно.

3 балла- ребенок охотно входит в воду, не боится ее.

2. Выдох в воду.

0 баллов – ребенок не делает выдох.

1 балл – ребенок делает выдох перед собой в воздух.

2 балла – при выдохе опускает губы в воду.

3 балла- опускает все лицо в воду.

3. Погружение в воду.

0 баллов – не погружается, боится.

1 балл – погружается, держась за поручень неуверенно.

2 балла – погружается уверенно, держась за поручень.

3 балла- погружается самостоятельно не держась.

4. Передвижение в воде.

0 баллов – не передвигается по дну бассейна.

1 балл – ходит, держась за поручень или за руки инструктора.

2 балла – ходит с минимальной поддержкой инструктора или с доской.

3 балла- ходит свободно, без поддержки.

5. Лежание в воде.

0 баллов – ребенок не ложится на воду.

1 балл – ребенок лежит в поддерживающих средствах с максимальной помощью инструктора, присутствует страх.

2 балла – ребенок ложится с помощью инструктора, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

3 балла- ребенок лежит в воде на груди и на спине при различных положениях рук и ног.

6. Движения ногами.

0 баллов – ребенок не может двигать ногами.

1 балл – Двигает с максимальной помощью инструктора.

2 балла – Двигает с минимальной помощью инструктора.

3 балла- Самостоятельно двигает ногами, соблюдая поочередность ног.

Оценочный материал: Форма проведения оценки результативности программы приведена в приложении 1.

Календарно-учебный график

студии дополнительного образования «Мы плаваем».

Педагог дополнительного образования: Маркин Сергей Михайлович

№ п/п	Месяц	Число	Форма и вид занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
1.	Сентябрь	1-3	Практическая	1	Ознакомление с водой	Бассейн	Наблюдение
2.	Сентябрь	8-10	Практическая	1	Знакомство с сопротивлением воды	Бассейн	Тематический контроль
3.	Сентябрь	15-17	Практическая	1	Свойства воды	Бассейн	Наблюдение
4.	Сентябрь	22-24	Практическая	1	Передвижения по дну бассейна шагом	Бассейн	Самоконтроль
5.	Октябрь	29-1	Практическая	1	Передвижения по дну бассейна приставным шагом	Бассейн	Самоконтроль
6.	Октябрь	6-8	Практическая	1	Передвижение по дну бассейна прыжками	Бассейн	Текущий контроль
7.	Октябрь	13-15	Практическая	1	Брызги руками	Бассейн	Самооценка

8.	Октябрь	20-22	Практическая	1	Брызги ногами	Бассейн	Наблюдение
9.	Октябрь	27-29	Практическая	1	Горизонтальное положение у опоры	Бассейн	Тематический контроль
10.	Ноябрь	3-5	Практическая	1	Горизонтальное положение у опоры	Бассейн	Наблюдение
11.	Ноябрь	10-12	Практическая	1	Горизонтальное положение со вспомогательным и средствами	Бассейн	Самоконтроль
12.	Ноябрь	17-19	Практическая	1	Горизонтальное положение со вспомогательным и средствами	Бассейн	Самоконтроль
13.	Ноябрь	24-26	Практическая	1	Скольжение по поверхности воды	Бассейн	Текущий контроль
14.	Декабрь	1-3	Практическая	1	Скольжение по поверхности воды	Бассейн	Самооценка
15.	Декабрь	8-10	Практическая	1	Скольжение по поверхности воды	Бассейн	Наблюдение
16.	Декабрь	15-17	Практическая	1	Движения руками стелем кроль	Бассейн	Тематический контроль
17.	Декабрь	22-24	Практическая	1	Движения руками стилем брасс	Бассейн	Наблюдение
18.	Декабрь	29-31	Практическая	1	Движение ногами в упоре руками	Бассейн	Наблюдение
19.	Январь	12-14	Практическая	1	Движение ногами в упоре руками	Бассейн	Тематический контроль
20.	Январь	19-21	Практическая	1	Движения ногами стиля кроль	Бассейн	Наблюдение
21.	Январь	26-28	Практическая	1	Движения ногами стиля кроль	Бассейн	Самоконтроль
22.	Февраль	2-4	Практическая	1	Движения ногами стиля брасс	Бассейн	Самоконтроль
23.	Февраль	9-11	Практическая	1	Движения ногами стиля брасс	Бассейн	Текущий контроль

24.	Февраль	16-18	Практическая	1	Лежание на воде с поддержкой	Бассейн	Самооценка
25.	Февраль	23-25	Практическая	1	Лежание на воде с поддержкой	Бассейн	Наблюдение
26.	Март	2-4	Практическая	1	Лежание на спине	Бассейн	Тематический контроль
27.	Март	9-11	Практическая	1	Лежание на животе	Бассейн	Наблюдение
28.	Март	16-18	Практическая	1	Выдох в воду	Бассейн	Тематический контроль
29.	Март-Апрель	30-1	Практическая	1	Выдох в воду	Бассейн	Самоконтроль
30.	Апрель	6-8	Практическая	1	Погружение лица в воду	Бассейн	Самоконтроль
31.	Апрель	13-15	Практическая	1	Погружение в воду с головой	Бассейн	Наблюдение
32.	Апрель	20-22	Практическая	1	Погружение в воду с головой	Бассейн	Тематический контроль
33.	Май	4-6	Практическая	1	Подвижные игры с перемещением	Бассейн	Наблюдение
34.	Май	11-13	Практическая	1	Подвижные игры с перемещением	Бассейн	Самоконтроль
35.	Май	18-20	Практическая	1	Подвижные игры с погружением	Бассейн	Текущий контроль
36.	Май	25-27	Практическая	1	Подвижные игры с погружением	Бассейн	Самооценка
Итого		36ч.					

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение: бассейн.

Оборудование:

- плавательные доски;
- мячи различной величины;
- бутылки пластиковые;
- надувные предметы (нарукавники, подушки, круги, плотики и др.);
- плавающие предметы (рыбки, шарики, маленькие мячи и др.);
- тонущие предметы различной величины, формы и расцветки;

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. «Концепция развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» в редакции Приказа Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533;
6. 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.
7. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации».
9. СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». (вступил в силу с 1.09.2026), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 года №19.

Список используемой 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. (Развитие и воспитание).
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. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-8