



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

**ОДОБРЕНО:**

Решением педагогического совета ФРЦ  
от «11» марта 2021 г.  
(протокол № 2)

**УТВЕРЖДЕНО:**

Решением Учёного совета МГППУ  
от «31» марта 2021 г. (протокол № 3)  
Председатель Учёного совета,

**РЕКОМЕНДОВАНО:**

Решением учебно-методического совета  
МГППУ от «24» марта 2021 г.  
(протокол № 3)

ректор

А.А. Марголис

## **Программа дополнительного образования «Школа плавания»**

Вид программы: Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая)

Предметная направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 4 лет до 12.

Срок реализации программы: 1 год

Количество обучающихся в группе: 1-3 чел.

Автор: Исхаков Роман Харисович, учитель физической культуры ФРЦ МГППУ

Москва 2021

## Содержание

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Актуальность
  - 1.2. Отличительные особенности программы
  - 1.3. Цели и задачи программы
  - 1.4. Планируемые результаты
  - 1.5. Формы контроля
  - 1.6. Принципы и подходы к формированию программы.
2. Учебно-тематический план программы дополнительного образования
3. Содержание программы дополнительного образования
4. Результаты освоения программы дополнительного образования
5. Методическое обеспечение программы дополнительного образования
6. Список использованной литературы

## 1. Пояснительная записка

Программа «Школа плавания» имеет оздоровительно-реабилитационную направленность. Занятия проводятся для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС).

Учащиеся с РАС представляют собой полиморфную группу, характеризующуюся разнообразными клиническими симптомами и психолого-педагогическими особенностями. Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 12 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Ребенок с аутизмом имеет множественные грубые нарушения в физическом развитии, страдает согласованность, точность и темп движений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других - повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений (Н. Л. Вайзман, 1997).

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания, научиться правильно взаимодействовать с педагогом и другими детьми. 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 плавать, желанию взаимодействовать с детьми.

Программа может реализовываться в рамках оказания внебюджетных образовательных услуг

**Формы проведения занятий:** индивидуальные и минигрупповые

Занятия рассчитаны на 1 раз в неделю по 1 часу.

Наполняемость группы до 3 человек.

### 1.1 Актуальность

В программе максимально используется оздоровительное воздействие плавания на организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают координацию движений, закаливают организм. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность, что особенно актуально для детей с РАС. Помимо обучения плаванию, в программе предусмотрены блоки по формированию навыков взаимодействия с педагогом и блок по формированию навыков социального взаимодействия в группе, что также необходимо детям с РАС.

По статистике Национальной ассоциации аутизма (США), лидирующей причиной смертности среди детей с аутизмом младше 14 лет является утопление. Обучение детей плаванию также является жизненно необходимым навыком для детей с РАС.

Новизна программы состоит в том, что на основе изученного, переработанного и опробованного материала во время занятий плаванием применяются различные методики, адаптированные для детей с РАС.

## **1.2. Отличительные особенности программы**

Важной отличительной особенностью этой программы является то, что она рассчитана на детей разной подготовленности, обязательно учитывается индивидуальный подход к детям с РАС.

Программа состоит из 5 блоков. Для детей с разной подготовленностью используется разная комбинация упражнений, заданий и игр из каждого блока. На этапе диагностирования используется весь набор упражнений для выяснения подготовленности детей и обнаружения «пробелов». Подбирается индивидуальная мини программа на учебный год.

## **1.3. Цели и задачи программы**

Цели и задачи данной программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей и возможностей ребенка.

Цель: подготовить ребенка к плодотворной работе в воде, обучить детей с РАС плаванию, закалывание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, воспитание потребности в здоровом образе жизни, максимально активное взаимодействие ребенка с группой или/и педагогом.

Программа «Школа плавания» способствует решению следующих взаимосвязанных задач.

*Оздоровительные задачи:*

- Укрепить здоровье ребенка.
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

*Образовательные задачи:*

- Формировать двигательные умения и навыки.
- Формировать знание о видах и способах плавания, и собственном теле.
- Формировать социальные навыки в группе.

*Воспитательные задачи:*

- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

#### **1.4. Планируемые результаты обучения**

К концу года обучения дети с РАС по программе «НОВИЧОК» предположительно должны приобрести следующие умения и навыки:

- С удовольствием ходить на занятия.
- Активно и продуктивно взаимодействовать с педагогом.
- Раздеваться и одеваться с подсказками и небольшой помощью.
- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Выполнять простейшие плавательные движения ногами и руками.
- Проплыть с подвижной опорой небольшое расстояние.

К концу года обучения дети с РАС по программе «СРЕДНЯЧОК» предположительно должны приобрести следующие умения и навыки:

- Активно и продуктивно взаимодействовать с педагогом.
- Раздеваться и одеваться с подсказками.
- Уметь играть в паре в простейшие игры(или с ребенком, если групповое занятие, или с педагогом).
- Погружать лицо и голову в воду.
- Пытаться проплывать 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».

- Выполнять серию прыжков с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа.
- Скользить на груди, выполнять упражнения «На буксире».
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».
- Плавать с подвижной опорой.
- Проплыть небольшое расстояние свободным стилем без помощи.

К концу года обучения дети с РАС по программе «ПРОФИ» предположительно должны приобрести следующие умения и навыки:

- Активно играть в игры на воде с педагогом и детьми.
- Самостоятельно одеваться и раздеваться.
- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с подвижной опорой и без неё.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног.
- Скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Плавать свободным стилем без помощи.
- Проплыть «кролем» на груди с полной координацией движений небольшое расстояние.

### **1.5. Формы контроля**

Реализация программы дополнительного образования предусматривает входной, текущий контроль и итоговую работу обучающихся.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся.

Текущий (промежуточный) – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы.

Итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме ознакомительной беседы с обучающимися по правилам организации, гигиены и безопасной работы.

Текущий контроль включает следующие формы: групповые задания работы

Итоговый контроль осуществляется в форме игры-соревнования команд, включающий обобщающие задания по пройденным темам.

## **1.6. Принципы и подходы к формированию программы.**

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.

### **Методы обучения.**

- Словесные: объяснения, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

У детей с РАС отмечается нарушение понимания обращенной речи, поэтому вся речь педагога должна быть короткой, четкой, информативной; он должен выражаться прямолинейно без каких-либо метафор или сарказма.

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

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при изучении спортивной техники. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает занимающимся понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей, поскольку у них сильно выраженная склонность к подражанию (особенно у младших школьников), что делает наглядность наиболее эффективной формой обучения.

К наглядным методам относятся показ изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособий; применение жестикуляции.

- 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.

Методы практических упражнений условно разделяют на две подгруппы:

- 1) преимущественно направленные на освоение техники плавания;
- 2) преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

*Соревновательный метод.* Для него характерны:

- 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
- 2) умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за первенство.

Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам занимающихся, содействуя воспитанию воли, настойчивости в достижении цели, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психологическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

*Игровой метод.* Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств.

Игра способствует воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Как и соревнование, игра повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных плавательных движений. Вот почему соревновательный и игровой методы необходимо применять уже в самом начале обучения.

### **Методы освоения техники плавания**

Изучение техники плавания осуществляется путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания — по частям и в целом.

*Метод разучивания по частям.* Облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающихся.

Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению способа плавания в целом.

Большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения — более интересным.

На начальных этапах обучения плаванию раздельный метод психологически мотивирован, так как освоение простейших движений дает занимающимся уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

*Метод разучивания в целом.* Применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных ее элементов. Сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания осуществляется только путем целостного выполнения плавательных движений.

***Применение дополнительных ориентиров.*** На первых уроках плавания, пока новичок еще не умеет открывать глаза в воде, необходимо научить его определять положения тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх-низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направление движения тела вперед-назад, вправо-влево и т.д. Для этого пригодны любые предметы, ориентируясь на которые, новичок может определить, в какую сторону и сколько он проплыл (бортик бассейна, разграничительные дорожки, лестницы и др.).

При освоении упражнений (например, формы, характера и амплитуды движения), согласования движений руками с дыханием рекомендуется ориентировать движения конечностей по отношению к собственному телу. Так, при плавании на спине для выполнения эффективного гребка с большой амплитудой дается указание грести рукой до бедра, коснуться его, после чего вынуть руку из воды; при плавании кролем для правильного согласования движений руками с дыханием дается указание в конце гребка дотронуться до бедра рукой, одновременно выполнив вдох.

***Непосредственная помощь преподавателя.*** Помощь, оказываемая педагогом во время занятий, может быть самой разнообразной: сопровождение выполнения упражнений подсчетом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание и т.п.

Особое место занимает непосредственная помощь педагога, когда он и обучаемый действуют совместно. Такая помощь оказывается не только на суше, когда нужно уточнить детали техники или исправить допущенную ошибку при выполнении упражнения, но и в воде. Для этого занимающийся с помощью педагога несколько раз повторяет движение, фиксирует нужное положение тела или конечностей, имитирует движение.

Таким образом, успех обучения технике плавания определяется комплексным применением трех групп методов: словесных, наглядных и практических.

## 2. Учебно-тематический план программы дополнительного образования

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретическое занятие	Практическое занятие
<b>1.</b>	<b>Адаптация ребенка к помещению бассейна.</b>	<b>7</b>	<b>4,5</b>	<b>2,5</b>
1.1.	Выполнение упражнений на суше	1,5	1	0,5
1.2.	Игры на бортике бассейна.	2	1,5	0,5
1.3.	Выполнение заданий на бортике бассейна			
1.4.	Опускать руки и ноги в воду	1	0,5	0,5
1.5.	Заходить в бассейн и выполнять упреждения на мелком месте.	1,5	1	0,5
1.6.	Заходить на глубину самостоятельно	1	0,5	0,5
<b>2.</b>	<b>Формирование базовых навыков взаимодействия с педагогом</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
2.1.	Имитация действий и движений	3,5	1,5	2
2.2.	Выполнение действий по инструкции	3,5	1,5	2
<b>3.</b>	<b>Освоение водной стихии</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
3.1.	Формирование представления о физических свойствах воды	2	1,5	0,5
3.2.	Формирование навыка задержки дыхания на вдохе	2,5	1	1,5
3.3.	Формирование навыка прыжков в воду	2,5	0,5	2
<b>4.</b>	<b>Формирование навыков социального взаимодействия в группе</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
4.1.	Игры на имитацию действий с переходом ходов	3	0,5	2,5

4.2.	Простые игры с правилами для достижения общего результата	3	0,5	2,5
<b>5.</b>	<b>Обучение плаванию спортивными стилями</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
5.1.	Способ «кроль на груди».	2,5	0,5	2
5.2.	Способ «кроль на спине»	2,5	0,5	2
5.3.	Способ «брасс»	1,5	0,5	1
5.4.	Способ «баттерфляй»	2,5	0,5	2
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>13,5</b>	<b>22,5</b>

### 3. Содержание программы дополнительного образования

№ п/п	Виды учебных занятий (Очный формат)	Краткое содержание
<b>Раздел 1. Адаптация ребенка к помещению бассейна.</b>		
Тема 1.1. Выполнение упражнений на суше	Теоретическое занятие	Беседа о свойствах воды Знакомство с правилами поведения на воде Создать представление о движениях в воде, о плавании
	Практическое занятие	Создать представление о движениях в воде, о плавании
Тема 1.2, 1.3. Игры на бортике бассейна. Выполнение заданий на бортике бассейна	Теоретическое занятие	Беседа о свойствах воды Знакомство с правилами поведения на воде Создать представление о движениях в воде, о плавании
	Практическое занятие	Создать представление о движениях в воде, о плавании
Тема 1.4. Опускать руки и ноги в воду	Теоретическое занятие	Беседа о свойствах воды Знакомство с правилами поведения на воде Создать представление о движениях в воде, о плавании
	Практическое занятие	Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками

Тема 1.5. Заходить в бассейн и выполнять упреждения на мелком месте.	Теоретическое занятие	Беседа о свойствах воды Знакомство с правилами поведения на воде Создать представление о движениях в воде, о плавании
	Практическое занятие	Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками
Тема 1.6. Заходить на глубину самостоятельно	Теоретическое занятие	Беседа о свойствах воды Знакомство с правилами поведения на воде Создать представление о движениях в воде, о плавании
	Практическое занятие	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду Упражнять в выполнении разных движений в воде
<b>Раздел 2. Формирование базовых навыков взаимодействия с педагогом</b>		
Тема 2.1. Имитация действий и движений	Теоретическое занятие	Беседа о свойствах воды Знакомство с правилами поведения на воде Создать представление о движениях в воде, о плавании
	Практическое занятие	Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды
Тема 2.2. Выполнение действий по инструкции	Теоретическое занятие	Беседа о свойствах воды Знакомство с правилами поведения на воде Создать представление о движениях в воде, о плавании
	Практическое занятие	Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды
<b>Раздел 3. Освоение водной стихии</b>		
Тема 3.1. Формирование представления о физических свойствах воды	Теоретическое занятие	Беседа о свойствах воды Знакомство с правилами поведения на воде Создать представление о движениях в воде, о плавании
	Практическое занятие	Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, энергично разгребая

		<p>воду руками</p> <p>Продолжать упражнять в погружении лица в воду</p>
<p>Тема 3.2.</p> <p>Формирование навыка задержки дыхания на вдохе</p>	Теоретическое занятие	Создать представление о движениях в воде, о плавании
	Практическое занятие	<p>Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, энергично разгребая воду руками</p> <p>Продолжать упражнять в погружении лица в воду</p>
<p>Тема 3.3.</p> <p>Формирование навыка прыжков в воду</p>	Теоретическое занятие	Создать представление о движениях в воде, о плавании
	Практическое занятие	<p>Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки</p> <p>Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)</p>
<b>Раздел 4. Формирование навыков социального взаимодействия в группе</b>		
<p>Тема 4.1.</p> <p>Игры на имитацию действий с переходом ходов</p>	Теоретическое занятие	<p>Знакомство с правилами поведения на воде</p> <p>Создать представление о движениях в воде, о плавании</p>
	Практическое занятие	<p>Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания</p> <p>Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу</p> <p>Учить плавать с подвижной опорой.</p>
<p>Тема. 4.2.</p> <p>Простые игры с правилами для достижения общего результата</p>	Теоретическое занятие	<p>Знакомство с правилами поведения на воде</p> <p>Создать представление о движениях в воде, о плавании</p>
	Практическое занятие	<p>Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания</p> <p>Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу</p> <p>Учить плавать с подвижной опорой.</p>
<b>Раздел 5. Обучение плаванию спортивными стилями</b>		
<p>Тема 5.1.</p> <p>Способ «кроль на груди».</p>	Теоретическое занятие	<p>Знакомство с правилами поведения на воде</p> <p>Создать представление о движениях в воде, о плавании</p>

	Практическое занятие	Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием Упражнять в скольжении на груди и на спине Воспитывать ловкость
Тема 5.2. Способ «кроль на спине»	Теоретическое занятие	Знакомство с правилами поведения на воде Создать представление о движениях в воде, о плавании
	Практическое занятие	Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием Упражнять в скольжении на груди и на спине Воспитывать ловкость
Тема 5.3. Способ «брасс»	Теоретическое занятие	Знакомство с правилами поведения на воде Создать представление о движениях в воде, о плавании
	Практическое занятие	Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием Упражнять в скольжении на груди и на спине Воспитывать ловкость
Тема 5.4. Способ «баттерфляй»	Теоретическое занятие	Знакомство с правилами поведения на воде Создать представление о движениях в воде, о плавании
	Практическое занятие	Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием Упражнять в скольжении на груди и на спине Воспитывать ловкость

#### 4. Результаты освоения программы дополнительного образования

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий).

При **низком уровне** освоения программы обучающийся:

1. Не умеет выполнять основные упражнения при работе на мелкой воде.
2. Не может освоить практические навыки работы в воде.
3. Испытывает трудности в погружении в воду.
4. Не способен самостоятельно выполнить задание без направляющей помощи учителя.

При **среднем уровне** освоения программы обучающийся:

1. Самостоятельно может войти в воду, выполнить упражнения на имитацию. Правильно погружается в воду.
2. Сформированы минимальные навыки плавания: лежит на спине, правильно лежит на животе, погружает лицо в воду.
3. Может работать по заранее разработанному плану.

При **высоком уровне** освоения программы обучающийся:

1. Сформированы элементарные навыки самостоятельного плавания;
  2. Знает основные стили плавания и может самостоятельно плыть.
  3. Не боится погружаться в воду и знает правила безопасного поведения на воде.
  4. Сформированы навыки плавания применяя разные способы: «брасс», «кроль», «баттерфляй»
- Учащиеся работают индивидуально, выполняя задания под руководством учителя. Результаты работы приобретённые навыки. После каждого изученного раздела предусмотрено время для закрепления полученных умений.

## **5. Методическое обеспечение программы**

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Плакат: «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие плавание.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
7. Комплексы дыхательных упражнений.

Помещение: Бассейн на территории ФРЦ.

Мебель: скамейки, стеллаж для инвентаря, шкафчики для одежды.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги; - плавательные доски; - надувные круги разных размеров; - нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки; - резиновые и пластмассовые игрушки; - тонущие игрушки; - мячи разного размера; - игрушки и предметы, (плавающие) разных форм и размеров; - игрушки и предметы (тонущие), разных форм и размеров; - обручи плавающие и с грузом, - поплавки цветные (флажки), - нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

Игрушки яркие, разноцветные, привлекают детей к занятиям и играм в воде и позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Количество игрушек соответствует числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

## **6. Список используемой литературы**

1. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 156 с
2. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
4. Аутизм и нарушения развития. Научно-практический журнал Т. 16. № 3 (60) — 2018
5. Аутизм и нарушение развития. Научно-практический журнал Т. 16. № 1 (58) — 2018
6. <https://autism-frc.ru/> Федеральный ресурсный центр по организации комплексного сопровождения детей с расстройствами аутистического спектра МГППУ