

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам №11 г. Балашова»

Рассмотрено и принято на
заседании педагогического совета
Протокол № 5 от 28.05 2026 г.



Утверждено
Приказом директора
«Школа АОП №11 г.Балашова»
/Кейб Е.Г./
Приказ № 97 от 04.05 2026

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и инвалидностью
(с нарушением интеллекта)**

«ДЕЛЬФИН»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-17
Срок реализации программы: 1 месяца

Автор-составитель:
Геворгян Мари я Павловна
педагог дополнительного образования

**г. Балашов
2026г.**

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа по плаванию «Дельфин» направлена на укрепления здоровья детей и здорового образа жизни через физическую культуру и спорт. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют мышечный корсет, способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа разработана на основе:

1. Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказ Министерства Просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден Министерством Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями и здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ» (Письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении методических рекомендаций» № АБ-3924/06 от 30.12.2022 г.)

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. При обучении плаванию применяются общеразвивающие, специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, игры и развлечения на воде.

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива. Однако,

занимаясь с группой, инструктор должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся. Детей, как правило, обучают технике спортивного плавания, потому что, во-первых, контингент юных пловцов является резервом для отбора спортивное плавание; во-вторых, предварительное освоение облегченного способа плавания и последующее переучивание занимают больше времени; в-третьих, дети быстро теряют интерес к обучению «непрестижным» способам плавания. В связи с этим в программах по плаванию предусматривается одновременное обучение плаванию двумя (схожими по структуре движений) способами: кролем на груди и на спине. Это позволяет увеличивать количество упражнений и изменять условия их выполнения. Разнообразие упражнений не только развивает моторную обучаемость, но и стимулирует активность и интерес на занятиях плаванием, что является необходимым методическим требованием работы с детьми.

Новизна: Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств и оказывает существенное влияние на состояние здоровья. Это одна из эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятие плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Отличительные особенности: Отличительной особенностью программы «Дельфин» является то, что она сочетает гидрореабилитацию, сенсорную интеграцию и двигательную коррекцию в безопасной водной среде. В отличие от интеллектуальных или сухопутных занятий, где ментальные барьеры мешают обучению, физические свойства воды снимают мышечный тонус, развивают координацию и компенсируют дефицит активности без ударной нагрузки на суставы. Специфика курса заключается в приоритете социализации, пространственной ориентации и навыков самообслуживания над спортивными результатами. Обучение строится на пошаговом повторении микроэлементов, визуальных ориентирах и индивидуальном подходе в малогрупповых группах, что при строгом гигиеническом и терапевтическом контроле делает программу важнейшим автономным средством комплексной реабилитации.

Педагогическая целесообразность: Программа педагогически целесообразна, имеет физкультурно-спортивную направленность, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формировать физические качества, пробуждать интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Особенности реализации программы состоит в том, что программа разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеющих интеллектуальные нарушения.

Занятия в спортивной секции по плаванию развивают моторную ловкость, координацию движения, является способом самовыражения в спорте детей с ОВЗ, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения. С учетом особенностей детей в программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость, скоординированность, обучающие действиям в команде.

Обучение плаванию детей школьного возраста представляет собой определённый комплекс упражнений, выполняемый в определённой последовательности, чтобы развить навыки плавания и способствовать развитию детской моторики.

Единообразность и эффективность обучения базовым навыкам плавания детей может быть обеспечена исключительно личностно-ориентированным подходом и методикой обучения, позволяющий научить детей не бояться водного пространства, держаться на воде без вспомогательных средств.

Целевая аудитория (адресат программы): дети с нарушением интеллекта в возрасте 12-17 лет.

Психолого – педагогическая характеристика адресата программы.

Умственная отсталость (интеллектуальные нарушения) — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС –чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталость отягощена психическими заболеваниями различной этиологии.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, привносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу.

Подростковый период 12–17 лет – это период развития личности и интеграции в общество. Важным качеством личности является более или менее объективное отношение человека к себе, его самооценка, которая у умственно отсталых формируется медленнее, чем у нормально развивающихся сверстников. Значительную трудность представляет собой воспитание у детей адекватной самооценки, так как большинство подростков с интеллектуальной недостаточностью проявляют склонность к завышенной самооценке. В условиях специального обучения самооценка умственно отсталых детей корректируется и к моменту окончания школы приближается к адекватной. Исследования и наблюдения показали, что после окончания специальной (коррекционной) школы умственно отсталые подростки интегрируются в окружающую среду, приспосабливаясь к ней с различной степенью успеха. Относительно благополучные в интеллектуальном и физическом отношении молодые люди поступают на предприятия, на которых проходили практику в школьные годы, или туда, куда их могут пристроить родители. Они работают малярами, переплетчиками, слесарями-ремонтниками низких разрядов, сапожниками, швеями, уборщицами, подсобными рабочими и др. Часть выпускников трудятся в сельском хозяйстве. Как правило, они оказываются трудолюбивыми, исполнительными, но малоинициативными, подчас чрезмерно торопливыми или, наоборот, медлительными. Некоторые из них нуждаются в более или менее регулярной поддержке и помощи со стороны опытных рабочих. Другие самостоятельно выполняют хорошо знакомые

операции. Часть выпускников специальных школ для умственно отсталых детей не работают. Они живут в семьях и по мере своих сил помогают в домашнем хозяйстве.

Уровень программы: ознакомительный.

Срок освоения программы: 1 месяца

Форма обучения: очная

Цель программы - физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам плавания.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- сформировать первичные базовые навыки плавания, знания о стилях плавания;
- формировать представления о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;

Развивающие:

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;
- укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Личностные результаты

Направлены на адаптацию ребенка, преодоление страхов и принятие правил:

- **Преодоление страха:** способность спокойно и без паники заходить в водную среду.
- **Дисциплина:** выполнение строгих команд тренера по безопасности («Старт», «Стоп», «Из воды»).
- **Саморегуляция:** умение сдерживать плач и эмоциональные вспышки при попадании воды на лицо или в глаза.
- **Гигиена:** освоение базовых навыков самообслуживания (душ до и после бассейна, переодевание).

Предметные результаты (Двигательные навыки)

Минимальный уровень (для детей с умеренной умственной отсталостью):

- **Контакт с водой:** способность передвигаться по дну бассейна шагом и бегом, умывать лицо.
- **Погружение:** готовность приседать в воде до уровня подбородка и носа.
- **Дыхание:** умение делать короткий выдох на поверхность воды (упражнение «подуй на чай»).
- **Опорность:** способность лежать на груди/спине при полной физической поддержке тренера.

Достаточный уровень (для детей с легкой умственной отсталостью):

- **Погружение с головой:** умение полностью скрываться под водой на 1–2 секунды с открыванием глаз.
- **Выдох в воду:** навык выполнения серии ритмичных выдохов ртом в воду с образованием пузырей.
- **Равновесие:** самостоятельное удержание позы «Поплавок» или «Звездочка» (самостоятельно или с нудлом).
- **Скольжение:** умение проскользить по воде на груди («Стрелочка») после толчка от бортика на 1–1.5 метра.
- **Продвижение:** способность преодолеть дистанцию 5–10 метров, удерживая плавательную доску и активно работая ногами кролем.

Коррекционные результаты

- **Физические:** нормализация мышечного тонуса, развитие координации движений «рука — нога».
- **Речевые:** укрепление артикуляционного аппарата и развитие речевого дыхания за счет выдохов в воду.
- **Психологические:** снятие тактильной гиперчувствительности, развитие пространственной ориентации в воде.

Если вам требуется оформить эти результаты в виде **готового текстового блока для пояснительной записки** программы или добавить **раздел «Связь с жизненными компетенциями»**, дайте знать!

Учебный план.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория (суша)	Практика (вода)	Подробные формы текущего и итогового контроля
1	Вводное занятие. Дружба с водой.	2	1	1	
1.1	Правила поведения у воды и в душе. Инструктаж.	1	0.5	0.5	Наблюдение: выполнение команды «Слушай меня», самостоятельный сбор вещей, реакция на душ. Тест: игра «Стоп-Старт» на суше (реакция на свисток).
1.2	Вход в воду, передвижение по дну, умывание.	1	0.5	0.5	Тест: игра «Цапли» (перешагивание брызг).
2	Освоение в воде и выдохи.	3	0.5	2.5	
2.1	Погружение в воду до подбородка и глаз.	1	0.2	0.8	Тест: игра «Прятки» (присесть под воду по нос).
2.2	Обучение выдоху в воду («пузыри»).	1	0.1	0.9	Тест: упр. «Кипим как чайник» (выдох ртом в воду).
2.3	Комплексное погружение с головой.	1	0.2	0.8	Игровой тест: «Водолазы» (достать со дна яркое кольцо).

3	Горизонтальное положение (опорность).	3	0.5	2.5	
3.1	Безопорное удержание на воде («Поплавок»).	1	0.2	0.8	Тест: упр. «Поплавок» (обхватить колени руками под водой). Фиксация времени: удержание позы и отрыв ног от дна на 2–3 секунды.
3.2	Лежание на груди и спине («Звездочка»).	1	0.1	0.9	Игровой тест: «Замри-Морская звезда». Оценка уровня поддержки: лежит сам, лежит с нудлом или только на руках тренера (3–5 сек).
3.3	Скольжение на груди с поддержкой.	1	0.2	0.8	Тест: упр. «Стрелочка» (толчок от дна). Замер результата: дальность скольжения по воде грудью вниз (минимум 1–1.5 метра).
4	Первые плавательные движения.	3	0.5	2.5	
4.1	Движения ногами кролем (у бортика и с доской).	1	0.2	0.8	Тест: упр. «Моторная лодка» (работа ног у борта и с доской).
4.2	Подключение простых движений руками («собачкой»).	1	0.2	0.8	Игровой тест: «Догони уточку» (продвижение за плавающей игрушкой с помощью гребков руками).
4.3	Комплексное плавание с плавсредствами.	1	0.1	0.9	Тест: «Заплыв дельфинов» (плавание с доской/нудлом при помощи ног кролем). Замер дистанции: самостоятельное преодоление 5–10 метров.
5	Итоговое занятие. Праздник на воде.	1	0	1	
5.1	Демонстрация умений и водные эстафеты.	1	0	1	1. Командная эстафета «Переправа» (скорость и координация с доской). 2. Финальное шоу пузырей «Салют» (качество выдоха).
	ИТОГО:	12	2.5	9.5	

Содержание программ.

Раздел 1. Вводное занятие. Дружба с водой (2 часа)

Тема 1.1. Правила поведения у воды и в душе. Инструктаж

- **Теория (на суше):** Понятия «бассейн», «тренер», «борт», «вода». Инструктаж по технике безопасности в картинках и пиктограммах. Правила: не бегать по кафелю, заходить в воду только по команде тренера.
- **Практика (на суше):** Сбор спортивной сумки (шапочка, очки, плавки, полотенце). Изучение маршрута: раздевалка — душ — ногомойка — бассейн. Обучение правильному приему теплого душа до захода в воду.
- **Практика в воде:** Первое знакомство с чашей бассейна. Сидя на бортике, опускание ног в воду, выполнение движений «болтание ногами».

Тема 1.2. Вход в воду, передвижение по дну, умывание

- **Теория (на суше):** Объяснение правил спуска в воду по лестнице спиной вперед, держась двумя руками за поручни.
- **Практика (на суше):** Имитация спуска по лестнице на шведской стенке или гимнастической скамье.
- **Практика в воде:** Спуск в воду с помощью тренера. Передвижение по дну бассейна (шагом, бегом, боком), держась за поручень бортика. Упражнения на адаптацию к температуре воды: «Умойся сам», «Полей соседа» (создание мелких брызг руками).
- **Коррекционная работа:** Преодоление тактильной гиперчувствительности к воде, снятие психоэмоционального напряжения.

Раздел 2. Освоение в воде и выдохи (3 часа)

Тема 2.1. Погружение в воду до подбородка и глаз

- **Теория (на суше):** Рассказ о том, почему вода не кусается, и как правильно задерживать дыхание по команде «Вдох».
- **Практика (на суше):** Упражнение «Раздуй щеки» (задержка дыхания на суше по звуковому сигналу).
- **Практика в воде:** Приседания в воде, держась за руки тренера или бортик. Погружение в воду до уровня подбородка, затем до уровня носа и глаз. Игры «Прятки» и «Лягушата» (подпрыгивания с последующим приседанием в воду).
- **Коррекционная работа:** Развитие зрительно-моторной координации в непривычной среде, преодоление страха потери опоры.

Тема 2.2. Обучение выдоху в воду («пузыри»)

- **Теория (на суше):** Объяснение разницы между вдохом (ртом на воздухе) и выдохом (ртом в воду).
- **Практика (на суше):** Упражнение «Задувай свечу», «Подуй на одуванчик» (формирование направленной воздушной струи через губы «трубочкой»).
- **Практика в воде:** Упражнение «Горячий чай» (дуть на поверхность воды, создавая волны). Упражнение «Кипим как чайник» — опускание губ в воду и выполнение длинного, непрерывного выдоха с образованием крупных мыльных пузырей.
- **Коррекционная работа:** Активация артикуляционного аппарата, развитие речевого дыхания и объема легких.

Тема 2.3. Комплексное погружение с головой

- **Теория (на суше):** Объяснение правил безопасности при погружении с головой (не вдыхать под водой, открывать глаза под водой).

- **Практика (на суше):** Имитация открытия глаз на суше с плотно закрытым ртом.
- **Практика в воде:** Полное приседание под воду с головой на 1–2 секунды («Прячемся от дождика»). Игра «Водолазы» (с открыванием глаз под водой для поиска и поднятия со дна бассейна крупных, ярких тонущих игрушек).
- **Коррекционная работа:** Стимуляция сенсорных систем, развитие пространственной ориентации под водой.

Раздел 3. Горизонтальное положение (опорность) (3 часа)

Тема 3.1. Безопорное удержание на воде («Поплавок»)

- **Теория (на суше):** Разбор понятия «выталкивающая сила воды». Объяснение того, что вода сама держит тело, если округлить спину.
- **Практика (на суше):** Из положения стоя группировка тела: присесть, обхватить колени руками, прижать подбородок к груди.
- **Практика в воде:** Сделать глубокий вдох, присесть под воду, принять положение группировки («Поплавок»), оторвать ноги от дна и всплыть спиной вверх. Удержание позы 2–3 секунды с последующим вставанием на дно.

Тема 3.2. Лежание на груди и спине («Звездочка»)

- **Теория (на суше):** Показ картинок морской звезды. Объяснение важности расслабления мышц шеи (лечь затылком на воду).
- **Практика (на суше):** Лежа на гимнастическом мате на животе/на спине, разведение прямых рук и ног в стороны.
- **Практика в воде:**
 - *На груди:* Лежание на воде с раскинутыми в стороны руками и ногами лицом вниз (с поддержкой тренера или нудла под животом).
 - *На спине:* Лежание на воде спиной вниз, уши в воде, взгляд направлен строго в потолок (с поддержкой тренера под затылок и лопатки).

Тема 3.3. Скольжение на груди с поддержкой

- **Теория (на суше):** Объяснение формы «Стрелочки» (тело должно быть вытянуто в одну прямую линию, руки прямые впереди, голова между рук).
- **Практика (на суше):** Исходное положение стоя — руки подняты вверх, ладонь на ладонь, прижать уши плечами, потянуться вверх.
- **Практика в воде:** Стоя у бортика, подняв руки в положение «Стрелочка», сделать вдох, лечь на воду лицом вниз и выполнить сильный толчок ногами от бортика или дна. Скольжение по поверхности воды вперед до полной остановки (свободное продвижение).

Раздел 4. Первые плавательные движения (3 часа)

Тема 4.1. Движения ногами кролем (у бортика и с доской)

- Теория (на суше):** Объяснение характера движений ног в кроле (ноги прямые, носочки оттянуты как у балерины, движения поочередные вверх-вниз, «бьют по воде»).
- **Практика (на суше):** Лежа на животе на скамье, выполнение поочередных движений прямыми ногами от бедра (упражнение «Ножницы»).
 - **Практика в воде:**

- Держась руками за бортик бассейна в положении лежа на груди — выполнение непрерывных движений ногами кролем (создание фонтана брызг).
- Выполнение того же движения в движении, удерживая руками плавательную доску (дистанция 5–7 метров).

Тема 4.2. Подключение простых движений руками («собачкой»)

- **Теория (на суше):** Показ гребковых движений руками под себя («гребем воду под животик»).
- **Практика (на суше):** Стоя в наклоне вперед, поочередные круговые движения согнутыми руками перед грудью.
- **Практика в воде:** Передвижение по дну шагом с одновременными гребковыми движениями руками под водой (упр. «Собачка» или «Лопasti»). Ловля плывущих резиновых игрушек при помощи гребков.
- **Коррекционная работа:** Развитие мелкой и крупной моторики рук, соотнесения движений левой и правой руки.

Тема 4.3. Комплексное плавание с плавсредствами

- **Теория (на суше):** Объяснение задачи: соединить работу ног и удержание плавсредства для преодоления расстояния.
- **Практика (на суше):** Комплексное упражнение: имитация работы ног с одновременным вытягиванием рук вперед.
- **Практика в воде:** Плавание на груди с доской или нудлом при помощи непрерывных движений ногами кролем с опущенным в воду лицом (и выполнением выдохов в воду по возможности). Самостоятельное преодоление дистанции до 10 метров.

Раздел 5. Итоговое занятие. Праздник на воде (1 час)

Тема 5.1. Демонстрация умений и водные эстафеты

- **Теория (на суше):** Инструктаж перед праздником. Объяснение правил командных эстафет и правил поддержки товарищей по группе.
- **Практика в воде (Комплексное занятие):**
 1. **Разминка:** Общий заход в воду, выполнение упражнения «Мыльные пузыри» (все вместе выдыхают в воду).
 2. **Эстафета «Переправа»:** Дети делятся на две команды. По сигналу тренера каждый участник берет доску и плывет ногами кролем до противоположного бортика (5–7 метров), передает эстафету следующему.
 3. **Игра «Салют»:** Финальное упражнение, где дети одновременно выполняют прыжки из воды с брызгами.
 4. **Торжественная часть:** Выход из воды, подведение итогов на суше, заполнение «Экрана достижений» наклейками-звездочками, вручение дипломов участников летней смены.

Календарный учебный график.

Дата начала	Дата окончания	Количество часов в неделю	Количество учебных недель
08.06.2026	28.06.2026	3	3
29.06.2026	19.07.2026	3	3
20.07.2026	09.08.2026	3	3

Оценочные материалы.

1. Карта фиксации результатов (Экран достижений)

Заполняется тренером методом наблюдения на 1–2 занятия (вход) и 12 занятия (итог).

Критерии оценки:

- **С** (Сформирован) — выполняет сам и уверенно.
- **П** (В стадии формирования) — выполняет с поддержкой педагога.
- **Н** (Не сформирован) — отказ или сильный страх.

Навык / Чек-лист	Тестовое игровое задание	Начало смены	Конец смены
1. Контакт с водой	Зайти в воду без плача, умыться лицо, перешагивать брызги.		
2. Погружение	Игра «Водолазы»: присесть под воду с головой на 1–2 сек.		
3. Дыхание	Упр. «Пузыри»: сделать длинный выдох ртом в воду.		
4. Равновесие	Упр. «Звездочка»: удержать тело на воде (на груди/спине).		
5. Скольжение	Упр. «Стрелочка»: оттолкнуться от борта и проскользить 1 м.		
6. Продвижение	Проплыть с доской в руках 5–10 метров за счет работы ног.		

2. Ключевые маркеры успешности (Примеры)

- **Дыхание:** наличие крупных пузырей на воде при выдохе и отсутствие заглатывания воды.
- **Погружение:** ребенок свободно открывает глаза под водой, чтобы найти тонущую игрушку.
- **Моторика:** поочередные, хлесткие удары ногами от бедра (а не сгибание в коленях «велосипедом»).

3. Форма поощрения

- **Текущая:** выдача цветных наклеек в конце каждого занятия для наклеивания на общий плакат «Наши победы».
- **Итоговая:** проведение праздника «День дельфина» на 12-м часу с вручением каждому ребенку именного ламинированного диплома с указанием его главного успеха (например, «За самое смелое погружение!»).

Материально-техническое обеспечение.

Успешность формирования у детей практических навыков плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдены все основные требования к организации занятий, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила:

Занятия проводятся на реке Хопер, на специально-оборудованном пляже.

Пляж оснащен удобным спуском обучающихся в воду и подъема при выходе из воды. Вода соответствует санитарно-гигиеническим нормам. Имеются в наличии при бассейне душевые комнаты и раздевалки.

Необходимый инвентарь и оборудование:

Длинный шест (два по 2,5 м) для поддержки и страховки детей; -
плавательные доски на каждого, буи ограждения места обучения и как страхующее и поддерживающее средство.

- Круги для плавания.

- Доски для плавания – 25

- Нудлы-25

Методическая литература для педагогов.

- Евсеев С. П. «Теория и организация адаптивной физической культуры» — базовый учебник по работе с детьми с ОВЗ, раскрывающий особенности двигательной коррекции.
- Булгакова Н. Ж. «Обучение плаванию детей младшего возраста» — классическое пособие с пошаговыми комплексами упражнений для начального освоения в воде («поплавок», «звездочка», выдохи).
- Погребной А. И. «Научно-методические основы обучения плаванию детей с отклонениями в состоянии здоровья» — практическое руководство по гидроакустике, снятию водобоязни и дозированию нагрузок при ментальных нарушениях.
- Мосунов Д. Ф. «Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида» — уникальное пособие по психолого-педагогическому сопровождению детей с ОВЗ в условиях водной среды.

2. Литература и наглядные материалы для учащихся (детей)

- Карточки PECS и визуальные расписания «Идем в бассейн» — наборы пиктограмм, иллюстрирующие пошаговый алгоритм: «раздевалка → душ → бортик → вода → упр. "Пузыри"».
- Тематические альбомы «Учись плавать в картинках» — крупные карточки с изображениями детей, выполняющих позы «Звездочка», «Поплавок», «Стрелочка» (используются тренером на суше перед занятием).
- Иллюстрированные правила «Безопасный бассейн» — плакаты с понятными знаками («Не бегать», «Не прыгать без команды», «Слушать тренера»), адаптированные для детей с ментальными особенностями.