

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 232«Сказка»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2022 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим МАДОУ № 232  
\_\_\_\_\_ Л.В. Сметанина  
Приказ №1-од  
от «01» сентября 2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Аква-лига»**  
Возраст обучающихся 5-8 лет  
Срок реализации 1 год

Разработчик:  
Кретьова Елена Юрьевна  
Инструктор по Физо (плавание)

г. Кемерово, 2022

## Содержание

<b>Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»</b>		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Ожидаемые результаты	12
<b>Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>		
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2.	Условия реализации программы	15
2.3.	Формы аттестации	16
2.4.	Оценочные материалы	16
2.5.	Методические материалы	17
2.6.	Список литературы	18

## **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 . Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аква-лига» реализуется в ходе дополнительного образования в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении №232 «Детский сад комбинированного вида» и по содержанию деятельности является программой физкультурно-спортивной направленности, реализация которой осуществляется на основе адаптированной программы Т.И. Осокиной «Обучению детей плаванию в детском саду». По последним данным Минобрнауки Российской Федерации в состоянии здоровья дошкольников наблюдается резкое ухудшение. К шестилетнему возрасту 50% детей уже имеют 4-5 различных отклонений в состоянии здоровья. Причем у 30-40% из них отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 20% имеют низкий уровень развития физических качеств и к семи годам их число возрастает до 30%. Именно поэтому в концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны, которая регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами:

- ▶ Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- ▶ Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ▶ Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- ▶ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- ▶ Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- ▶ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- ▶ Устав МАДОУ №232.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию особенно актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях ДООУ. Одним из таких средств являются занятия синхронным плаванием.

Синхронное плавание - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью синхронного плавания можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Программа направлена на создание условий развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребенка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видам деятельности.

**Отличительной особенностью** данной технологии является интеграция физических, эстетических, художественно-творческих и психо-эмоциональных особенностей дошкольника, приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию.

Синхронное плавание – один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении композиций. Использование данной методики рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста.

Настоящая программа разработана на основе методических пособий «Обучение плаванию и синхронного плавания в группах оздоровительной направленности ДООУ» под редакцией Н.В. Микляевой и «Физкультура и плавание в детском саду» под редакцией С.В.Яблонской. В этих пособиях представлены инновационные формы работы по плаванию.

**Актуальность Программы** заключается в том, что игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения. Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности.

Одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, на укрепление опорно-двигательного аппарата, на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса МАДОУ № 232. Предназначена для детей всех групп дошкольного возраста, а так же различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

**Новизна программы** дополнительного образования по внедрению элементов синхронного плавания в занятия в бассейне:

- включение элементов синхронного плавания в условиях малогабаритных бассейнов, положительно влияют на общую физическую и плавательную подготовленность детей 5-8 лет;
- методика обучения элементам синхронного плавания содержит комплекс дыхательных упражнений на суше.
- такие упражнения как «группировка», «фламинго», «вращение вперед», «вращение назад», «винт-вращение», «прогнувшись», «согнув колени», «круг».
- введение элементов синхронного плавания в занятиях плаванием помогает решать проблему водобоязни, что способствует повышению уровня плавательной подготовленности;
- позволяет использовать эти элементы в качестве средства педагогического контроля за обучением навыку плавания и физическими качествами юных пловцов;
- степенью освоения элементов синхронного плавания 5-7 летними детьми в условиях малогабаритного бассейна в детском образовательном учреждении является критерием, позволяющим проводить в дальнейшем отбор в специализированные секции.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Форма обучения:** очная, групповая. Количество детей на занятии 8-10 человек.

**Срок реализации Программы:** 1 год.

**Объем Программы:** 72 часа в год.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю.

**Адресат Программы** – дети 5-8 лет.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей и уровня их плавательной подготовленности). Сроки реализации программы – 1 год. Длительность образовательной деятельности: 25 – 30 минут.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

**Формы образовательной деятельности:**

занятия тренировочного типа;

сюжетно - игровое;

игровые;

контрольно-проверочное;

в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде);

занятия с участием родителей;

спортивные досуги, развлечения.

**Принципы реализации программы:**

*Систематичность.* Занятия плаванием определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

*Доступность.* Предполагает соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

*Активность.* Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

*Наглядность.* Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование.

*Последовательность и постепенность.* При обучению детей плаванию простые и упражнения должны предшествовать более сложным и трудным.

форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

*Индивидуальность подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель:** формирование, сохранение и укрепление физического и психического здоровья старшего дошкольника, его эстетическое и художественное воспитание средствами музыки, ритмичных, синхронных движений через развитие плавательных умений и навыков, способностей, качеств личности. В связи с взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями секции вытекают следующие задачи:

### **Задачи:**

#### **Образовательные**

- способствовать формированию техники спортивными способами плавания (*кроль на груди, кроль на спине*);
- знакомить с общими представлениями о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- способствовать обучению простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формировать основы техники прикладного плавания.

#### **Оздоровительная**

- способствовать укреплению здоровья дошкольников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

#### **Воспитательная**

- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению гигиенических норм и правил.

#### **Развивающая**

- способствовать развитию двигательных умений и навыков детей, психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план образовательной деятельности

Наименование разделов и тем занятий	Теория	Практика	Всего
<b>Раздел 1 Теоретические знания</b>			<b>3</b>
1.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях по плаванию	0,5	0,5	1
1.2 История развития синхронного плавания. Значение синхронного плавания для здоровья.	0,5	0,5	1
1.3 Знакомство с терминологией, сигналами, схемами	0,5	0,5	1
<b>Раздел 2 Знакомство со свойствами воды</b>			<b>9</b>
2.1 Дыхание в воде		3	3
2.2 Погружение в воду		3	3
2.3 Нырание		3	3
<b>Раздел 3 Техника спортивного плавания</b>			<b>8</b>
3.1 Элементы плавания «кроль» на груди		4	4
3.2 Элементы плавания «кроль» на спине		4	4
<b>Раздел 4 Элементы синхронного плавания</b>			<b>34</b>
4.1 Скольжение		5	5
4.2 Лежание на воде, всплывание		3	3
4.3 Перевороты в воде		9	9
4.3 Элементы синхронного плавания		9	9
4.4 «Рисунки на воде» под музыкальное сопровождение		8	8
<b>Раздел 5 Игры и развлечения на воде</b>			<b>8</b>
5.1 Игры на воде		4	4
5.2 Развлечения на воде		4	4
<b>Раздел 6 Контрольные нормативы</b>			<b>10</b>
6.1 Задержка дыхания, навыки выполнения разнообразных движений на воде		10	10
Всего:	1,5	70,5	72
Итого:			

### Содержание программы

Тема	Теория	Практическая работа
<b>Раздел 1 Теоретические знания</b>		
<p>1.1. «Техника безопасности и правила поведения на занятиях по плаванию»</p> <p>«Путешествие в царство Нептуна»</p>	<p>Закрепление с детьми правила поведения на занятиях. Воспитание интереса к сохранению своего здоровья и занятиям.</p>	<p>Беседа о правилах поведения в бассейне. Упражнения на суше: «Мячи», «Неваляшки», «Жуки», «Рыбки», «Карусель».</p>
<p>1.2. История развития синхронного плавания</p> <p>«Рисунки на воде»</p> <p>«Ручеек»</p>	<p>Продолжить знакомство со значением синхронного плавания для здоровья.</p> <p>Проверить плавательную подготовленность детей. Формировать физические качества: выносливость, силу. Формирование умения совместного выполнения движений.</p>	<p>Просмотр видеоматериала с записью синхронного плавания спортсменов и танцев.</p> <p>Упражнение «Киты», «Ласточка», «Фламинго», «Журавушка», «Стрела» на груди и спине с выдохом «Торпеда» на груди и спине с выдохом.</p>
<b>Раздел 2 Знакомство со свойствами воды</b>		
<p>2.1 Дыхание в воде</p> <p>«Цветные поплавки»</p>	<p>Закрепление умения контролировать своё дыхание во время выполнения упражнений одновременно; Воспитание чувства взаимопомощи между детьми.</p>	<p>Игровое упражнение: «Поплавки», «Медузы», «Звёздочки».</p> <p>Игры: «Водолазы», «Гудок», «Поезд», «Качели», «Котлы».</p>
<p>2.2 Погружение под воду с головой</p> <p>«Рыбки»</p>	<p>Закрепление плавных переходов от одного синхронного движения к другому, не мешая товарищу; совершенствование длительной задержки дыхания в воде; воспитание дружеских отношений в детском коллективе.</p>	<p>Игры: «Рыбы в траве», «Поезд в тоннель», «Сядь на дно», «Достань игрушку со дна», «Туннель».</p>

<p>2.3 Ныряние</p> <p>«Мы дельфины»</p>	<p>Совершенствование навыка нырянию в воду с головой; закрепление плавному слиянию движения под музыкальное сопровождение; воспитание организованности и внимательности на занятии.</p>	<p>Игровые упражнения: «Дельфины в цирке», «Спящий крокодил», «Утки - нырки», «Насос» Игры: «Пятнашки с «поплавками»», «Достань клад», «Хитрая рыбка».</p>
<b>Раздел 3 Техника спортивного плавания</b>		
<p>3.1 Элементы плавания «кроль» на груди</p> <p>«Озорная змейка»</p>	<p>Совершенствование умения сочетать движения рук, ног и дыхания облегченным способом; закрепление плавному слиянию движения под музыкальное сопровождение.</p>	<p>Игровые упражнения: «Перевозчики», «Бегущая лента», «Кроль», «Воротики». Игра: «Водные жмурки».</p>
<p>3.2 Элементы плавания «кроль» на спине</p> <p>«Отдых на воде»</p>	<p>Корректирование работы ног при плавании способом «кроль» на спине; закрепление свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению по всей его поверхности.</p>	<p>Игровые упражнения: «Поплавок на спине», «Качели», «Медуза», «На буксире». Игра: «Воскресенье в океане».</p>
<b>Раздел 4 Элементы синхронного плавания</b>		
<p>4.1 Скольжение</p> <p>«Волшебные стрелочки»</p>	<p>Закрепление навыка скольжения, освоение толчка, обеими ногами одновременно.</p>	<p>Игры и игровые упражнения: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Фонтан», «Корабли», «Кто сделает меньше гребков», «Рыбы в океане».</p>
<p>4.2 Лежание на воде</p> <p>«Морские жители»</p>	<p>Закреплять лежание и скольжение на груди, в выдох в воду. Познакомить с определениями «хват», «круг», «оборот», «поворот».</p>	<p>Игровые упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звезда», «Поплавок-звезда», «Струнка-звезда».</p>



<p>4.5 Закрепление и отработка сложных элементов синхронного плавания</p> <p>«Потанцуем вместе»</p>	<p>Развитие умения самостоятельно придумывать и составлять композиции в группе; совершенствование техники плавания стилем «кроль»; формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.</p>	<p>Игровые упражнения: «Попробуй, выкрутись», «На кого похож», «Помоги и подскажи», «Танцую не один», «Уточка», «Киты», «Бабочка».</p> <p>Игра: «Танец светящихся рыбок».</p>
<p>4.6 «Рисунки на воде» под музыкальное сопровождение «Циркачи» (Берлинская полька)</p> <p>«Цветные мячи» («Симфония № 40, 1 часть» В. А. Моцарт)</p> <p>«Змейка учится плавать» («История любви» Поль Мориа)</p>	<p>Совершенствование умения плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой; развитие физических качеств; воспитание организаторских способностей у детей.</p> <p>Совершенствование синхронных движений, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды; способствование оздоровлению посредством создания положительного настроения, приятных эмоций.</p> <p>Закрепление умения свободно ориентироваться в чаше бассейна, умело распределять рисунков по всей поверхности бассейна.</p> <p>Развитие воображения, способности к эмпатии; способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций.</p>	<p>Упражнения: «Кроль», «Циркачи», «Нырание», «Звёздочка - поплавок», «Лилия», «Поплавок», «Кроль», «Акробаты», «Стрелочка»</p> <p>Игра: «Курьерская доставка».</p> <p>Упражнения: «Показались, спрятались поплавки», «Торпеда в обруч», «Звёздочка с мячом», «Доплыви с помощью рук», «Пусти пузыри», «Догони свой мяч».</p> <p>Игра: «Метки и ловкие».</p> <p>Упражнения: «Передвижение змейки», «Змейка спряталась», «Змейка плывёт в туннель», «Фонтан», «Торпеда», «Положи змейку», «Доплыви до змейки».</p> <p>Игра: «Невод».</p>

<b>Раздел 5 Игры и развлечения на воде</b>		
<p>5.1 Игры спортивные</p> <p>«Учимся играя!»</p>	<p>Знакомство с другими спортивными играми на воде. Закреплять умения и навыки в играх.</p> <p>Формирование дружеских отношений.</p>	<p>Игры с мячом: «Борьба за мяч», «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», Водное поло.</p> <p>Игры-соревнования: «Веселые старты на воде», эстафетное плавание.</p>
<p>5.2 Развлечения на воде</p> <p>«Обитатели морей»</p> <p>«Морское путешествие с Капитошкой»</p> <p>« В гостях у Нептуна»</p>	<p>Вызвать чувство радости и удовлетворения от движения в воде.</p>	<p>Показательные выступления для детей старшей группы и родителей.</p>
<p>5.3 Контрольные нормативы: дыхание, скольжение. Лежание на воде</p> <p>«Мы тоже умеем»</p>	<p>Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде</p>	<p>Упражнения: «Скольжения на груди», «Скольжения на спине», «Специальные упражнения», «Синхронное плавание», «Плавание произвольным способом».</p>

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

*В результате обучения воспитанники будут знать:*

названия плавательных упражнений, различные способы плавания.

*К концу обучения воспитанники будут уметь:*

владеть двигательными умениями и навыками;

проявлять самостоятельную творческую активность при создании новых музыкально-ритмических композиций, демонстрировать синхронное выполнение танца.

*К концу обучения у воспитанников будут развиты:*

музыкально-творческие способности, гибкость, эстетичность и пластика при выполнении движений синхронного плавания.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, творческой самореализации детей, праздниках и соревнованиях.

## Раздел №2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график.

Наименование разделов и тем занятий	Теория	Практика	Всего
<b>Сентябрь (3)</b>			
<b>Раздел 1 Теоретические знания</b>			<b>3</b>
1.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях по плаванию	0,5	0,5	1
1.2 История развития синхронного плавания. Значение синхронного плавания для здоровья.	0,5	0,5	1
1.3 Знакомство с терминологией, сигналами, схемами	0,5	0,5	1
<b>Раздел 2 Знакомство со свойствами воды (3)</b>			<b>8</b>
2.1 Дыхание в воде		3	3
2.2 Погружение в воду		3	3
2.3 Нырание		2	2
<b>Октябрь (3)</b>			<b>8</b>
2.3 Нырание		1	1
<b>Раздел 3 Техника спортивного плавания</b>			
2.3 Нырание		3	3
3.1 Элементы плавания «кроль» на груди		4	4
<b>Ноябрь (2)</b>			<b>8</b>
3.2 Элементы плавания «кроль» на спине		4	4
<b>Раздел 4 Элементы синхронного плавания</b>			
4.1 Скольжение		4	4
<b>Декабрь (3)</b>			<b>8</b>
4.1 Скольжение		1	1
4.2 Лежание на воде, всплытие		3	3
4.3 Перевороты в воде		4	4
<b>Январь (2)</b>			<b>8</b>
4.3 Перевороты в воде		5	5
4.3 Элементы синхронного плавания		3	3
<b>Февраль (2)</b>			<b>8</b>
4.3 Элементы синхронного плавания		6	6
4.4 «Рисунки на воде» под музыкальное сопровождение		2	2
<b>Март (2)</b>			<b>8</b>
4.4 «Рисунки на воде» под музыкальное сопровождение		6	6

<b>Раздел 5 Игры и развлечения на воде</b>			
5.1 Игры на воде		2	2
<b>Апрель (3)</b>			<b>8</b>
5.1 Игры на воде		2	2
5.2 Развлечения на воде		4	4
<b>Раздел 6 Контрольные нормативы</b>			
6.1 Задержка дыхания, навыки выполнения разнообразных движений на воде		2	2
<b>Май (1)</b>			<b>8</b>
6.1 Задержка дыхания, навыки выполнения разнообразных движений на воде		8	8
Всего:	1,5	70,5	72
Итого:			

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Плавательные доски.
2. Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудлсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный плеер.
14. Диски с музыкальными композициями.

### **Кадровое обеспечение программы**

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим специальное образование и прошедшим предварительную подготовку (курсы повышения квалификации).

## Информационно-методическое обеспечение программы

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Карточка видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Карточка игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами аквааэробики и синхронного плавания.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

### 2.3. Формы аттестации

- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- соревнования;
- наблюдение.

### 2.4. Оценочные материалы

Формой подведения итогов реализации программы является тестирование сформированности навыков синхронного плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений, а также отчётный показ танцевальных композиций.

ФИ О	Погружени е в воду с задержкой дыхания	Скольжени е на груди, на спине	Упражнени е в парах – синхронно	Упражнени е с предметам и – синхронно	Упражнение группой под музыкальное сопровожден ие

Формой подведения итогов реализации программы является тестирование

#### ***Погружение в воду с задержкой дыхания***

(упражнение «Поплавок» в комбинации). Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

#### ***Уровни освоения:***

**высокий** - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

**средний** - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд

**низкий** - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

#### **Скольжение на груди, на спине**

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

#### **Уровни освоения:**

**высокий** - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;

**средний** - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;

**низкий** - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

#### **Упражнение в парах – синхронно**

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

#### **Уровни освоения:**

**высокий** - плавает в полной координации без ошибок;

**средний** - плавает с ошибками;

**низкий** - не плавает.

#### **Упражнение с предметами – синхронно**

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

#### **Уровни освоения:**

**высокий** - плавает в полной координации без ошибок;

**средний** - плавает с ошибками;

**низкий** - не плавает.

#### **Упражнение группой под музыкальное сопровождение**

#### **Уровни освоения:**

**высокий** - плавает в полной координации без ошибок;

**средний** - плавает с ошибками;

**низкий** - не плавает.

## **2.5. Методические материалы**

Чеменева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.

Петрова Л.Н. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. –М.: Человек, 2013. – 148 С.

Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.- 80 с.

Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991. – 159 с.

- Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 215 с.
- Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2010. – 64 С.
- Мартынова Л.В. Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006. -96 С.
- Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. – Волгоград: Учитель. -63 С.
- Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ООО «Метода», 2013.- 144 С.
- Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 144 С.
- Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 80 С.
- Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет –М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 С.
- Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2010. -128 С.
- Егоров Б.Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160

## 2.6 Список литературы.

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.

8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
9. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.