

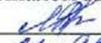
СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом д/с № 54 «Белоснежка» -
филиала АН ДОО «Алмазик»

Протокол № 1
« 25 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с № 54 «Белоснежка» -
филиалом АН ДОО «Алмазик»


М.А. Долгих
« 25 » августа 2021 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
секция «Капитошка»
(обучение плаванию, аквааэробика)
детского сада № 54 «Белоснежка» - филиала АН ДОО «Алмазик»
для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

на 2021-2022 учебный год.

Разработчик:

Васильева Ульяна Викторовна,
инструктор по плаванию.

г. Мирный
2021 г.

Содержание.

| №п/п | Наименование раздела | Стр. |
|------------|--|------|
| 1 | Целевой раздел: | |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цель и задачи | 5 |
| 1.3 | Принципы и подходы в организации образовательного процесса | 6 |
| 1.4 | Значимые для разработки программы характеристики | 8 |
| 1.5 | Планируемые результаты освоения рабочей программы | 8 |
| 2 | Содержательный раздел: | |
| 2.1 | Организация физкультурно-оздоровительного процесса | 9 |
| 2.2 | Структура занятий | 9 |
| 2.3 | Мониторинг возможных достижений детей | 12 |
| 2.4 | Вариативные формы, методы реализации ДОП с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников | 14 |
| 2.5 | Перспективно – календарное планирование | 15 |
| 3 | Организационный раздел | |
| 3.1 | Расписание занятий | 16 |
| 3.2 | Материально – техническое обеспечение | 16 |
| 3.3 | Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания | 17 |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Капитошка» (обучение плаванию, аквааэробика) для детского сада № 54 «Белоснежка» - филиала АН ДОО «Алмазик» детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет), (далее Программа) является внутренним нормативным документом детского сада.

Аквааэробика является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека. Это одна из форм закаливания и профилактики многих заболеваний. При регулярных занятиях аквааэробикой вырабатывается хорошая осанка, укрепляются стопы ног, совершенствуются органы кровообращения и дыхания, механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Занятия аквааэробикой имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования важных черт личности: воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, развития умения действовать в коллективе, оказания помощи друг другу. Аквааэробика выступает как сопутствующая форма обучения плаванию детей дошкольного возраста - она делает процесс обучения более эффективным, разнообразным, веселым, интересным. Придает занятиям яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью.

Программа реализуется в рамках физического направления развития дошкольников, содействует их разностороннему физическому развитию, выходит за рамки содержания ООП детского сада/

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются элементы аквааэробики, художественное слово, нестандартное спортивное оборудование.

Обеспечение начального обучения аквааэробики дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания – это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде – это дети.

Ведущие идеи Программы:

- создать условия для знакомства с новой формой физической активности и участия в ней детей дошкольного возраста;
- проводить занятия по аквааэробике как сопутствующее, преемственное продолжение обучения плаванию детей дошкольного возраста по стандартной структуре, содержащей подготовительную, основную и заключительную часть;

- включить в занятия не только игры и игровые упражнения, но и нетрадиционные средства обучения, такие как художественное плавание, упражнения релаксации в воде, способствующие раскрытию творческой уникальности ребенка

Основные плюсы акваэробики обусловлены уникальными свойствами воды:

- травмобезопасность занятий;
- отсутствие излишней нагрузки на суставы и связки;
- дополнительный эффект за счет преодоления сопротивления воды;
- массажный и лимфодренажный эффект.

Акваэробика способствует:

- формированию «мышечного корсета»;
- предупреждению искривлений позвоночника;
- гармоничному развитию почти всех мышечных групп;
- устранению повышенной возбудимости и раздражительности;
- созданию хорошего настроения.

В программу входит ознакомление с техникой плавания стилем «брасс», обучение элементам плавания «брасс».

Программа разработана с учетом рекомендаций авторов методических пособий по обучению плаванию дошкольников: Баранова Г.В., М.Д. Маханева «Фигурное плавание в детском саду»; Л.С. Арзамасцева, Л.Д. Морозова, Н.В. Миклева «Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности».

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет). Форма организации – групповая. Для успешного освоения программы на занятиях численность детей в группе должна составлять не более 6 человек. Годовая нагрузка – 69 занятий. Продолжительность занятия 25 минут. Занятия проходят во второй половине дня 2 раза в неделю.

Учебный план

| Возраст | Продолжительность занятий в минутах | Количество занятий в неделю | Количество занятий в месяц | Количество занятий в учебный год |
|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| Старший дошкольный возраст 5-6 лет | 25 | 2 | 8 | 68 |

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы – Всестороннее физическое развитие ребёнка, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по акваэробике.

Задачи:

| | |
|------------------------|---|
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ | <ul style="list-style-type: none">• Приобщать детей к здоровому образу жизни.• Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем.• Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний.• Профилактика искривления позвоночника и возникновения плоскостопия Гармоничное развитие почти всех мышечных групп. |
| ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ | <ul style="list-style-type: none">• Совершенствовать плавательные навыки, обучать элементам плавания стилем «брасс».• Формировать самооценку и самоконтроль при выполнении физических упражнений под музыку.• Обучать уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку. Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья |
| РАЗВИВАЮЩИЕ | <ul style="list-style-type: none">• Развивать физические качества, жизненную емкость легких; укреплять сухожилия связочно-суставного аппарата; развивать своды стопы и мускулатуры.• Развивать чувство ритма, пластики в движениях.• Развивать плавательные навыки через разучивание согласованных упражнений и композиций. Развивать творчество в игровых действиях под музыку в воде. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ | <ul style="list-style-type: none">• Воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, силу воли, выдержку.• Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.• Побуждать стремление к качественному выполнению движений.• Воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми. |

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Принцип оздоровительной направленности – средствами физических упражнений укреплять здоровье; физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и здоровья.

Принцип постепенности в повышении требований
Предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыков плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Общеметодические
Определяющие содержание, формы и методы в соответствии с целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

Принцип доступности

Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению.

Принцип 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.

Принцип сознательности и активности

Предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием; осознанную потребность в физическом здоровье, понимание сущности здорового образа жизни.

Подходы к формированию программы

Индивидуальный подход

Обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения. Гибкое использование педагогом различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные силы и слабые стороны.

Личностно – ориентированный подход

Предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей и творческого потенциала личности.

Деятельностный подход

Предполагает развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как само целеполагание, само планирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ.

Аксиологический (ценностный)

Подход предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

Компетентный подход

Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности, их сущность, причины; ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определенных социальных ролей.

1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Характеристика возрастных особенностей развития детей необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Старший дошкольный возраст жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При избыточной массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

1.5. Планируемые результаты.

Воспитанники 5-6 лет.

Оздоровление

Способности:

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия. • Осознанное бережное отношение к своему здоровью; развит интерес к спорту. | <ul style="list-style-type: none"> • Уверенно и безбоязненно держаться на воде, освоив скольжение как основной навык плавания. • Выполнять простые движения техники плавания «кроль». • Выполнять упражнения аквааэробики с предметами и без предметов. • Выполнять ритмичные согласованные упражнения и композиции под музыку. • Активно участвовать в подвижных играх и эстафетах на воде. |
|--|---|

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Организация физкультурно-оздоровительного процесса.

Программа рассчитана на один год обучения, предназначена для детей в возрасте от 5 до 6 лет. Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения, а также развитие движений по аквааэробике.

Аквааэробика - одна из эффективнейших форм оздоровительной физической культуры, которая положительно влияет на организм ребенка. Вода действует успокаивающе на нервных детей, а слишком активным дает возможность выплеснуть излишки энергии. Во время занятий ребенок получает возможность гармоничного развития.

2.2. Структура занятий.

Занятия по плаванию делятся на три части: *подготовительный, основной и заключительный.*

Подготовительный часть проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующих лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной часть проводится в воде. Выполняются упражнения аквааэробики, упражнения по овладению и совершенствованию техники плавания, повторяется пройденное. Проводятся игры на формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, подвижные и сюжетно-ролевые игры.

Заключительный часть имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию.

Структура занятия:

- Разминка (3 мин.).
- Обучение плаванию, отработка движений (10 мин.).
- Составление и выполнение музыкально-ритмических композиций (12 мин.).
- Свободное плавание (5 мин.).

| Подготовительная часть | Время | Основная часть | Время | Заключительная часть | Время |
|--|--------|---|---------|--|--------|
| Разминка состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений на суше и в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания. | 5 мин. | Обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов; подвижные игры на воде: направлены на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений под музыку. | 20 мин. | Постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление»), и восстановление дыхания. | 5 мин. |

I раздел «Аквааэробика»

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- игры на воде;
- упражнения силовой направленности;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- упражнения на расслабление;
- упражнения, подводящие к обучению спортивным способам плавания.

| Этап обучения | Методы | Задачи обучения |
|---|--|---|
| <p align="center">1 этап</p> <p>Цель: ознакомление с видом аквааэробики и разнообразным аква – оборудованием, обучение базовым движениям аквааэробики, правильному дыханию, приемам безопасного пребывания в воде.</p> | <p>Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками, ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыхательными упражнениями</p> | <p>Ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела; помощь в ориентации в воде; обучение основным движениям в воде.</p> |
| <p align="center">2 этап</p> <p>Цель: развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием аква-оборудования</p> | <p>Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой.</p> | <p>Способствование развития чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчество.</p> |
| <p align="center">3 этап</p> <p>Цель: совершенствование специальных упражнений.</p> | <p>Упражнения на все группы мышц.</p> | <p>Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.</p> |

II раздел «Аквааэробика с элементами танца»

Основными средствами занятий аквааэробикой с элементами танца в воде являются:

- ритмичные согласованные упражнения и композиции под музыку;
- упражнения, направленные на пластичность, гибкость и выполнение согласованных движений;
- слушание музыки и ритма при выполнении элементов и упражнений танца;
- выполнение композиций из отдельных элементов танца.

Принципы подбора музыкального произведения:

- небольшие по объему (3 - 4 минуты);
- доступные для детского восприятия и понимания;
- удобные по темпу в воде (умеренно-быстрые или умеренно – медленные, разнообразные по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями).

Начинать введение танцевальных элементов следует со второй половины учебного года.

III раздел «Обучение элементам плавания способом «басс»»

Плавание брассом отличается одновременными симметричными движениями как ногами, так и руками с небольшими паузами при их чередовании - классический брасс.

| Этап обучения | Методы |
|--|--|
| <p>1 этап. Изучение движения рук при плавании способом «брасс»</p> | <p>Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками, ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыхательными упражнениями; чередование полных и половинчатых гребков руками брассом, ноги «кролем»; плавание брассом, руки сжаты в кулаках.</p> |
| <p>2 Этап Изучение движения ног при плавании способом брасс</p> | <p>Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, толчок ногами от бортика бассейна; скольжение на груди, руки вдоль туловища; толчок ногами «брассом» лежа на спине, руки вдоль туловища, стопы касаются ладоней; толчки ногами «брассом» с поднятой головой, руки лежат на доске; чередование полных и половинчатых гребков руками брассом</p> |
| <p>3 Этап Формирование умения плаванью способом брасс в полной координации</p> | <p>Плавание брассом по элементам: гребок и дыхание – толчок и скольжение.</p> |
| <p>4 этап Закрепление и совершенствование навыков плавания при помощи движений рук и ног с дыханием</p> | <p>Плавание брассом на минимальное количество гребков</p> |

2.3 Мониторинг возможных достижений детей

Оценочные материалы к программе, Система мониторинга достижения обучающихся планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений обучающихся. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования. Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков,

обучающихся в каждой группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Уровень формирования и развития определяется по трем критериям:

- Высокий - означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний- недостаточно правильном выполнении упражнения. ребенок выполняет с помощью.
- Низкий - указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Критерии оценки двигательных умений детей.

Цель диагностики: выявить уровень развития двигательных умений и навыков при обучении плаванию.

Методы: наглядный, игровой.

| <i>Тесты</i> | <i>Результаты (показатель)</i> | |
|--|--------------------------------|---|
| Погружение в воду | Высокий | ребенок, сделав вдох, полностью погружается лицом в воду на продолжительное время. |
| | Средний | ребенок, сделав вдох, погружается в воду до уровня глаз или же погружается с головой, но на непродолжительное время. |
| | Низкий | ребенок наклонился над поверхностью воды, погружение не выполнил. |
| Упражнения «Звездочка» | Высокий | ребенок выполняет упражнения в течении 5 сек. |
| | Средний | ребенок выполняет упражнения в течении 2-3 сек. |
| | Низкий | ребенок лежит на воде поддерживаемыми предметами (надувные игрушки, нарукавниками). |
| Скольжение в воде на груди с предметом | Высокий | ребенок умеет лежать в воде на груди при различных положениях рук, ног, выполняет скольжение на груди без предварительного показа. |
| | Средний | ребенок ведет себя скованно, нерешительно. Владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять предварительно показанные педагогом упражнения. |
| | Низкий | ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданные темп и ритм. Действует непосредственно по показу педагога. |
| Скольжение в воде на спине с предметом | Высокий | ребенок умеет лежать в воде на спине при различных положениях рук, ног, выполняет скольжение на груди без предварительного показа. |

| | | |
|---|----------------|---|
| | Средний | ребенок ведет себя скованно, нерешительно. Владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять предварительно показанные педагогом упражнения. |
| | Низкий | ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданные темп и ритм. Действует непосредственно по показу педагога. |
| Выполнение упражнений аквааэробики | Высокий | ребенок правильно и с удовольствием выполняет упражнения аквааэробики в соответствии с музыкой. |
| | Средний | ребенок в зависимости от настроения бывает активным или пассивным при выполнении упражнений аквааэробики. |
| | Низкий | ребенок пассивен, неохотно выполняет упражнения аквааэробики, упражнения выполняет не под музыку. |
| Выполнение упражнений аквааэробики | Высокий | ребенок правильно и с удовольствием выполняет упражнения аквааэробики в соответствии с музыкой. |
| | Средний | ребенок в зависимости от настроения бывает активным или пассивным при выполнении упражнений аквааэробики с элементами танца. |
| | Низкий | ребенок пассивен, неохотно выполняет упражнения аквааэробики, упражнения выполняет не под музыку. |
| Скольжение на груди с доской с работой ногами брассом | Высокий | Более 3 м |
| | Средний | 2-3 м, ритмичные движения ногами |
| | Низкий | Менее 2-х м, сбой в работе ногами |

Итоговым мероприятием в конце учебного года проводится эстафетное плавание всеми разученными способами (с доской, в полной координации).

2.4 Вариативные формы, методы реализации ДОП с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

МЕТОДЫ:

Словесные методы:

Объяснение, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные методы:

Показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические методы:

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.

ФОРМЫ:

| <i>Формы организации детей:</i> | <i>Формы проведения занятий:</i> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Подгрупповые• Парная• Индивидуальная• Поточная | <ul style="list-style-type: none">• установочное занятие в форме беседы-экскурсии (об истории плавания, безопасность на воде);• занятия тренировочного типа;• сюжетно-игровое;• игровое;• контрольно-проверочное;• занятия с участием родителей. |

СРЕДСТВА:

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- Комплекс подводящих упражнений
- Элементы «сухого

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- Движение рук и ног;
- Дыхание пловца;
- Согласование движений рук, ног, дыхания;
- Плавание в координации движений.

Простейшие спады и прыжки в воде:

- Прыжки на месте и с продвижением.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- Развитию умения передвигаться в воде;
- Овладению навыком погружения и открывания глаз;
- Овладению выдохам в воду;
- Развитию умения всплывать;
- Овладению лежанием;
- Овладению скольжению;
- Развитию умения выполнять прыжки в воде;
- Развитию физического качества.

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и её свойствами:

- Передвижения по дну и простейшие действия в воде;
- Погружение в воду, в том числе с головой;
- Упражнение на дыхание;
- Открывание глаз в воде;
- Всплытие и лежание на поверхности воды;
- Скольжение по поверхности воды.

2.5. Перспективное планирование на 2021 учебный год.

- Перспективно – календарный план первого года обучения (для воспитанников старшего дошкольного возраста 5-6 лет) Приложение 1

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Расписание занятий

| Дни недели/подгруппа | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--------------------------------------|---------------|---------|---------------|---------------|---------------|
| Старшая группа № 6 «Солнышко» | | | | | |
| Старшая группа «Солнышко» | 18.10 – 18.35 | | | | 18.10 – 18.35 |
| Старшая группа № 4 «Улыбка» | | | | | |
| Старшая группа «Улыбка» | | | 18.10 – 18.35 | 18.10 – 18.35 | |

3.2 Материально – техническое обеспечение

Перечень игрового оборудования для бассейна детского сада № 54 «Белоснежка»

| <i>№ п/п</i> | <i>Наименование оборудования</i> | <i>Количество</i> |
|------------------|----------------------------------|-------------------|
| 1 | Доска для плавания | 12 |
| 2 | Колобашка для плавания | 12 |
| 3 | Комплект тонущих игрушек: | |

| | | |
|----|--|----|
| | «Дельфины» | 2 |
| | «Морские коньки» | 2 |
| 4 | Круг спасательный детский | 1 |
| 5 | Круг спасательный детский облегченный | 2 |
| 6 | Круги для плавания | 12 |
| 7 | Ласты детские | 12 |
| 8 | Лопатка для плавания Classic | 12 |
| 9 | Набор плавающих игрушек | 4 |
| 10 | Набор подводных обручей с центром тяжести «Слалом-кольца» | 4 |
| 11 | Набор тонущих колец | 2 |
| 12 | Нарукавники для плавания | 12 |
| 13 | Нудл (палка-трубка) | 12 |
| 14 | Плавающий обруч | 6 |
| 15 | Свисток | 2 |
| 16 | Термометр для воды | 1 |
| 17 | Цветной поплавок | 6 |
| 18 | Шест инструктора | 1 |
| 19 | Шест спасательный | 1 |
| 20 | Дорожка разделительная для бассейна ППЭ поплавок 001019 | 1 |

3.3 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

- Плакаты по обучению плаванию детей.
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы
- Комплексы упражнений на суше и в воде.
- Упражнения для общего физического развития и координации движений.
- Пособие для родителей по обучению плаванию.
- Пособие для родителей по закаливанию детей в домашних условиях.
- Л.С. Арзамасцева, Л.Д. Морозова, Н.В. Миклева: Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ АРКТИ, 2011г.

- Н. Ж. Булгакова. Игры на воде для обучения и развлечения Спорт 2016
- М.Д. Маханева Фигурное плавание в детском. Сфера, Москва 2009 г.
- Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под.ред. А.А.Чеменевой. – СПб: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011.
- Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: «Просвещение», 1985.

Приложение № 1
к Дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Капитошка»
(обучение плаванию, акваэробика)

**Перспективно – календарный план первого года обучения
для воспитанников старшей группы № 6 «Солнышко»**

| № | Дата | Задачи |
|----------|--------------|---|
| 1 | 10.09.2021г. | Повторить и закрепить основные правила поведения в бассейне. Выявление уровня подготовленности детей. |
| 2 | 13.09.2021г. | Обучение разнообразным передвижениям в воде. |
| 3 | 17.09.2021г. | Освоение базовых упражнений по акваэробике. |
| 4 | 20.09.2021г. | Обучение задержке дыхания. |
| 5 | 24.09.2021г. | Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений. Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. |
| 6 | 27.09.2021г. | Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений. Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. |

| | | |
|-----------|--------------|---|
| 7 | 01.10.2021г. | Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. |
| 8 | 04.10.2021г. | Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. |
| 9 | 08.10.2021г. | Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми. |
| 10 | 11.10.2021г. | Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми. |
| 11 | 15.10.2021г. | Повторение упражнения погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. |
| 12 | 18.10.2021г. | Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок. Обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приемов и упражнений в воде. |
| 13 | 22.10.2021г. | Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок. Обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приемов и упражнений в воде. |
| 14 | 25.10.2021г. | Повторение упражнения погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. Разучивание различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками. |
| 15 | 29.10.2021г. | Разучивание различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками. |
| 16 | 01.11.2021г. | Разучивание различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками. |
| 17 | 05.11.2021г. | Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений. |
| 18 | 08.11.2021г. | Переход к упражнениям под музыку, с целью сплочивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде. |
| 19 | 12.11.2021г. | Закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку. |
| 20 | 15.11.2021г. | Обучение попеременным движениям ног вверх -вниз; руки –поочередные круговые движения. |
| 21 | 19.11.2021г. | Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании. |

| | | |
|-----------|--------------|--|
| 22 | 22.11.2021г. | Способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде. |
| 23 | 26.11.2021г. | Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма. |
| 24 | 29.11.2021г. | Закрепление навыка выполнения физических упражнений в воде под музыку. |
| 25 | 03.12.221г. | Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку. |
| 26 | 06.12.2021г. | Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности. Закрепление плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций. |
| 27 | 10.12.2021г. | Выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности. |
| 28 | 13.12.2021г. | Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании способом «кроль». |
| 29 | 17.12.2021г. | Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без. |
| 30 | 20.12.2021г. | Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку. |
| 31 | 24.12.2021г. | Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретенных навыков и умений. |
| 32 | 10.01.2022г. | Обучение совместного выполнения движений, упражнений в шеренге в кругу. |
| 33 | 14.01.2022г. | Повторение упражнений в шеренге, в кругу. Приучать детей следить за своей осанкой. |
| 34 | 17.01.2022г. | Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза. Приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению упражнений. |
| 35 | 21.01.2022г. | Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза. Приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению упражнений. |
| 36 | 24.01.2022г. | Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности. |
| 37 | 28.01.2022г. | Закрепление полученных умений по плаванию. Выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности. |
| 38 | 31.01.2022г. | Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз, руки – поочередные круговые движения. |
| 39 | 04.02.2022г. | Повторяем попеременное движение ног вверх-вниз, руки – поочередные круговые движения. Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании. |
| 40 | 07.02.2022г. | Повторяем усложненные упражнения, для координации рук и ног. Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде. |
| 41 | 11.02.2022г. | Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку. Разучивание простой музыкальной связки. |

| | | |
|-----------|--------------|---|
| 42 | 14.02.2022г. | Формирование умения совместного выполнения движений. Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, в кругу. |
| 43 | 18.02.2022г. | Формировать согласованность движения рук и дыхания в наклоне (на суше). Воспитание взаимопомощи, в ходе игровых упражнений. |
| 44 | 21.02.2022г. | Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал. Воспитание взаимопомощи, в ходе игровых упражнений. |
| 45 | 25.02.2022г. | Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений. Корректирование попеременной работы ног вверх-вниз. |
| 46 | 28.02.2022г. | Формирование умения согласованно выполнять движения в паре, в тройке. |
| 47 | 04.03.2022г. | Учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимно с остальными тройками. Способствовать возникновению мотивации к творческой деятельности. |
| 48 | 11.03.2022г. | Продолжать учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимно с остальными тройками. Разучивание простейших переворотов. |
| 49 | 14.03.2022г. | Учить детей выполнять движения в разных перестроениях. Разучивание простейших переворотов. |
| 50 | 18.03.2022г. | Формировать умения выполнять перевороты на 180 360 градусов. Обучать согласованному выполнению движений под музыку, создание новых движений, основанных на использовании личного опыта. |
| 51 | 21.03.2022г. | Формировать умение выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами. |
| 52 | 25.03.2022г. | Выполнение разных движений под музыку с согласованием их друг с другом. Способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку. |
| 53 | 28.03.2022г. | Совершенствовать перевороты на 180 градусов с последующим скольжением. |
| 54 | 01.04.2022г. | Формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления. Учить ориентироваться на темп музыки. |
| 55 | 04.04.2022г. | Разучивание движений под музыку, с ориентацией на ее темп. Учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта. |
| 56 | 08.04.2022г. | Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции. |
| 57 | 11.04.2022г. | Выполнение простейших переворотов, создание мотивации к творческой деятельности. |
| 58 | 15.04.2022г. | Закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре. |
| 59 | 18.04.2022г. | Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках. Выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовать движения с музыкой. |
| 60 | 22.04.2022г. | Совершенствовать переворот у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении. Выполнение разнообразных согласованных движений под музыку. |

| | | |
|-----------|--------------|---|
| 61 | 25.04.2022г. | Совершенствовать технику переворотов на 180 360 градусов. Обучение согласованному выполнению движений под музыку. |
| 62 | 29.04.2022г. | Обучение согласованному выполнению движений под музыку. Способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. |
| 63 | 06.05.2022г. | Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений. |
| 64 | 13.05.2022г. | Способствовать оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций |
| 65 | 16.05.2022г. | Совершенствование согласованной работы рук и ног. Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде. |
| 66 | 20.05.2022г. | Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма. |
| 67 | 23.05.2022г. | Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретенных навыков и умений. |
| 68 | 27.05.2022г. | Проведение развлечения на воде. |

Возможна корректировка в планах.

Приложение № 1
к Дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Капитошка»
(обучение плаванию, акваэробика)

**Перспективно – календарный план первого года обучения
для воспитанников старшей группы № 1 «Улыбка»**

| № | Дата | Задачи |
|----------|--------------|---|
| 1 | 15.09.2021г. | Повторить и закрепить основные правила поведения в бассейне. Выявление уровня подготовленности детей. |
| 2 | 16.09.2021г. | Обучение разнообразным передвижениям в воде. |
| 3 | 22.09.2021г. | Освоение базовых упражнений по акваэробике. |
| 4 | 23.09.2021г. | Обучение задержке дыхания. |
| 5 | 29.09.2021г. | Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений. Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. |
| 6 | 30.09.2021г. | Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений. Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. |

| | | |
|-----------|--------------|---|
| 7 | 06.10.2021г. | Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. |
| 8 | 07.10.2021г. | Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. |
| 9 | 13.10.2021г. | Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми. |
| 10 | 14.10.2021г. | Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми. |
| 11 | 20.10.2021г. | Повторение упражнения погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. |
| 12 | 21.10.2021г. | Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок. Обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приемов и упражнений в воде. |
| 13 | 27.10.2021г. | Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок. Обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приемов и упражнений в воде. |
| 14 | 28.10.2021г. | Повторение упражнения погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. Разучивание различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками. |
| 15 | 03.11.2021г. | Разучивание различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками. |
| 16 | 04.11.2021г. | Разучивание различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками. |
| 17 | 10.11.2021г. | Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений. |
| 18 | 11.11.2021г. | Переход к упражнениям под музыку, с целью сплочивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде. |
| 19 | 17.11.2021г. | Закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку. |
| 20 | 18.11.2021г. | Обучение попеременным движениям ног вверх -вниз; руки –поочередные круговые движения. |
| 21 | 24.11.2021г. | Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании. |

| | | |
|----|--------------|--|
| 22 | 25.11.2021г. | Способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде. |
| 23 | 01.12.2021г. | Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма. |
| 24 | 02.12.2021г. | Закрепление навыка выполнения физических упражнений в воде под музыку. |
| 25 | 08.12.2021г. | Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку. |
| 26 | 09.12.2021г. | Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности. Закрепление плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций. |
| 27 | 15.12.2021г. | Выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности. |
| 28 | 16.12.2021г. | Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без. |
| 29 | 22.12.2021г. | Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании способом «кроль». |
| 30 | 23.12.2021г. | Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку. |
| 31 | 29.12.2021г. | Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретенных навыков и умений. |
| 32 | 12.01.2021г. | Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма. |
| 33 | 13.01.2022г. | Обучение совместного выполнения движений, упражнений в шеренге в кругу. |
| 34 | 19.01.2022г. | Повторение упражнений в шеренге, в кругу. Приучать детей следить за своей осанкой. |
| 35 | 20.01.2022г. | Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза. Приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению упражнений. |
| 36 | 26.01.2022г. | Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза. Приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению упражнений |
| 37 | 27.01.2022г. | Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности. |
| 38 | 02.02.2022г. | Закрепление полученных умений по плаванию. Выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности. |
| 39 | 03.02.2022г. | Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз, руки – поочередные круговые движения. |
| 40 | 09.02.2022г. | Повторяем попеременное движение ног вверх-вниз, руки – поочередные круговые движения. Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании. |

| | | |
|----|--------------|---|
| 41 | 10.02.2022г. | Повторяем усложненные упражнения, для координации рук и ног. Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде. |
| 42 | 16.02.2022г. | Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку. Разучивание простой музыкальной связки. |
| 43 | 17.02.2022г. | Формирование умения совместного выполнения движений. Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, в кругу. |
| 44 | 24.02.2022г. | Формировать согласованность движения рук и дыхания в наклоне (на суше). Воспитание взаимопомощи, в ходе игровых упражнений. |
| 45 | 02.03.2022г. | Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал. Воспитание взаимопомощи, в ходе игровых упражнений. |
| 46 | 03.03.2022г. | Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений. Корректирование попеременной работы ног вверх-вниз. |
| 47 | 09.03.2022г. | Формирование умения согласованно выполнять движения в паре, в тройке. |
| 48 | 10.03.2022г. | Учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимно с остальными тройками. Способствовать возникновению мотивации к творческой деятельности. |
| 49 | 16.03.2022г. | Продолжать учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимно с остальными тройками. Разучивание простейших переворотов. |
| 50 | 17.03.2022г. | Учить детей выполнять движения в разных перестроениях. Разучивание простейших переворотов. |
| 51 | 23.03.2022г. | Формировать умения выполнять перевороты на 180 360 градусов. Обучать согласованному выполнению движений под музыку, создание новых движений, основанных на использовании личного опыта. |
| 52 | 24.03.2022г. | Формировать умение выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами. |
| 53 | 30.03.2022г. | Выполнение разных движений под музыку с согласованием их друг с другом. Способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку. |
| 54 | 31.03.2022г. | Совершенствовать перевороты на 180 градусов с последующим скольжением. |
| 55 | 06.04.2022г. | Формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления. Учить ориентироваться на темп музыки. |
| 56 | 07.04.2022г. | Разучивание движений под музыку, с ориентацией на ее темп. Учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта. |
| 57 | 13.04.2022г. | Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции. |
| 58 | 14.04.2022г. | Выполнение простейших переворотов, создание мотивации к творческой деятельности. |
| 59 | 20.04.2022г. | Закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре. |

| | | |
|-----------|--------------|--|
| 60 | 21.04.2022г. | Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках. Выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовать движения с музыкой. |
| 61 | 28.04.2022г. | Совершенствовать технику переворотов на 180 360 градусов. Обучение согласованному выполнению движений под музыку. |
| 62 | 04.05.2022г. | Обучение согласованному выполнению движений под музыку. Способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. |
| 63 | 05.05.2022г. | Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений. |
| 64 | 11.05.2022г. | Способствовать оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций |
| 65 | 12.05.2022г. | Совершенствование согласованной работы рук и ног. Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде. |
| 66 | 18.05.2022г. | Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма. |
| 67 | 19.05.2022г. | Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретенных навыков и умений. |
| 68 | 25.05.2022г. | Проведение развлечения на воде. |

Возможна корректировка в планах.