МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД № 129

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД № 129
Дата: 2024.09.04 16:07:29 +02'00'

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
Комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда детский сад № 129

Россия, 236013, Калининградская область, г.Калининград , ул.Алданская 22в
Электронная почта: ds129@edu.klgd.ru
73-60-53;73-60-54;73-60-58

Программа рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета МАДОУ д/с №129
Протокол от «08» августа 2024г. № 1

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с №129
_____ Е.В. Манчук
Приказ от «08» августа 2024 г. № 197-о/в

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Капелька»

Возрастная категория: 5-6 лет
Срок реализации: 10 месяцев
Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Кузьмин Роман Александрович

г. Калининград, 2024.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Капелька»** имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению 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, проявлять самостоятельность.

Отличительная особенность

Образовательный процесс в овладении плавательными навыками требует от детей усидчивости, концентрации внимания на выполнение каждого движения, а дети не любят монотонности и однообразия. В связи с этим появилась необходимость поиска наиболее эффективных, нестандартных инновационных подходов к ее решению, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей. Выведение занятий плаванием на новый уровень, с использованием технологии аквааэробики, которое проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный импульс. Дети с большой охотой и желанием

выполняют упражнения, которые до этого, может быть, были для них сложными.

Новизна программы

Состоит в оригинально выстроенной системе работы, изменении содержания традиционной программы обучения плаванию, где мы частично изменили, расширили некоторые приёмы, а также отказались от ряда некоторых приёмов методики, посредством интегрирования нетрадиционных методов.

Адресат программы: дополнительная общеразвивающая программа предназначена для работы с детьми от 5 до 6 лет, посещающих МАДОУ д/с № 129 и все желающие в возрасте от 5 до 6 лет.

Объем и срок освоения программы предусматривает:

Срок освоения программы: 10 месяцев – 40 часов.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Набор детей в объединение свободный. Группа обучающихся одного возраста, состав группы постоянный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Зачисление в группы обучающихся производится с обязательным условием предоставления справки о состоянии здоровья, обеспечивающей допуск к занятиям плаванием, результатом анализа на энтеробиоз.

Состав групп 10-15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 40. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 25 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час.

Педагогическая целесообразность

Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навыки глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды снижает давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

Практическая значимость

Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья.

Цель программы: обучение детей старшего дошкольного возраста спортивным стилям плавания, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить детей способам плавания: кроль на груди и на спине, дельфин, брасс;
- освоить элементы прикладного плавания, аквааэробики;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- расширять и осваивать словарь, связанный с выполнением движений, усвоением специальной плавательной терминологии.

Развивающие:

- способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития детей;
- тренировать все системы и функции развивающегося организма;
- удовлетворять естественную потребность в двигательной активности;
- развивать пространственные ориентировки, внимание, память, мышление;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения разнообразных действий.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях;
- формировать у учащихся настойчивость в достижении цели;
- содействовать профилактике плоскостопия и нарушении осанки;
- развивать нравственно-волевые качества: выдержки, дружелюбия, инициативности, чувство взаимовыручки;
- воспитывать привычку к закаливанию, здоровому образу жизни.

Принципы обучения

1. *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

2. *Доступность.* Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по

плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

3. *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.

4. *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.

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

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

Планируемые результаты

В результате освоения программы дети будут знать и уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Пытаться плыть кролем на груди с помощью работы рук и ног в согласовании с дыханием.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

- Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Формы аттестации

Два раза в год (декабрь, май) проводятся открытые образовательные мероприятия с демонстрацией музыкально – ритмической композиция для родителей (законных представителей) обучающихся.

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Контрольное тестирование (5-6 лет)	
Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч Подныривание под мост Проплывание тоннеля Игровое упражнение «Ловец»
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук Скольжение на спине Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед Соскок головой вперед
Лежание	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Звездочка» на груди, на спине Лежание на спине с плавательной доской

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- **Высокий уровень**–означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

- **Средний уровень**–говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью тренера или плавсредств.
- **Низкий уровень**–указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- первенство дошкольников по плаванию «Янтарный дельфинчик» (на базе МАДОУ и городское).

Учебный план

№	Наименование разделов программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Правила поведения на воде.	1	1	2
2.	Правила безопасного поведения в бассейне	1	2	3
3.	Общеукрепляющие упражнения «Сухое плавание»		7	8
4.	Подготовительные упражнения для освоения с водой		6	6
5.	Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания		15	16
6.	Упражнения в воде общеразвивающей направленности		3	3
7.	Игры на воде		2	2
8.	Упражнения на расслабление		2	2
Итого астрономических часов		2	38	40

Содержание

Раздел 1. Правила поведения на воде.

- Беседы «Вода наш друг», «Вода всему «Голова», «Вода и здоровье», «Чистота залог здоровья», «Если хочешь быть здоров закаляйся», «Что такое «крепкое здоровье», «Основные правила поведения у воды», «Играть в воде, но не баловаться», «Где грозит опасность», «Когда надо позвать взрослого».
- Просмотр видеороликов о безопасном поведении у воды и на воде.

Раздел 2. Правила безопасного поведения в бассейне.

- Техника безопасности в бассейне.
- Знания о правилах поведения и действий в случай возникновения опасных ситуаций в воде.
- Способы привлечения взрослых на помощь в соответствующих обстоятельствах.

Раздел 3. Общеукрепляющие упражнения «Сухое плавание»

- Упражнения для развития двигательных способностей (скоростно-силовых качеств, силы, координации, выносливости, гибкости):

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

«Лягушата»: играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка» - приседают. Игрок, перепутавший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.

*«Брось мяч в круг»*занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Рыбак и рыбки»: играющие «Рыбки» встают в круг, в центр круга встает «Рыбак, в руках скакалка, он проводит скакалкой по кругу, по полу, «Рыбки должны подпрыгнуть, если кого-нибудь из играющих заденет скакалка он пойман, входит из круга. Задача каждому остаться в кругу, а «рыбаку быстрее вращать скакалку чтобы поймать больше рыбок.

Игры и упражнения для развития силы:

1. Перетягивание каната: играющие делятся на две команды, кто перетянет канат в свою сторону тот и победил.
2. Сгибание разгибание рук «Отжимания».
3. Приседания.
4. Запрыгивание на возвышенность.
5. Сгибание разгибание туловища «Пресс».
6. «Лодочка» прогиб в спине, лежа на животе.

Игры и упражнения для развития выносливости:

«Караси и карпы»: играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси» другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами», убегающими к обозначенному месту. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от линии в другую сторону. Теперь «карпы» ловят «карасей».

«Море волнуется»: играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде «море волнуется» все расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

Упражнения на развитие гибкости:

1. Наклоны туловища.
2. «Шпагаты».
3. «Мостик» прогиб в спине.
4. Стойка на лопатках «Березка».

Игры и упражнения для развития координации:

1. «Ковбои», «Пальмы», «Кактусы».
2. Движения рук способом «Кроль».
3. Движения рук способом «Брас».

4. Движения рук способом «Баттерфляй».

- Упражнения, позволяющие понять смысл техники движений в воде, выполняемые на суше.
- Имитационные и подводящие упражнения.

Раздел 4. Подготовительные упражнения для освоения с водой.

- Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.
- То же, но без помощи рук, с переходом на бег.
- То же, но спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег.
- Ходьба приставным шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
- Ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
- Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
- Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.
- Тоже, но с помощью одновременных гребковых движений руками.
- Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

Раздел 5. Упражнения для освоения в воде общеразвивающей направленности

Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды.

- Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.
- Тоже, но без помощи рук, с переходом на бег.
- Тоже, но спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег.
- Ходьба приставным шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
- Ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
- Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
- Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.
- Тоже, но с помощью одновременных гребковых движений руками.

Погружение в воду с головой.

- Набрать в ладони воду и умыться.
- Держась за бортик, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться медленно в воду до уровня носа.
- Тоже, но погрузиться до уровня глаз.

- Тоже, но погрузиться в воду с головой.

Всплывание и лежание.

- Держась руками за бортик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.
- То же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками от бортика.
- «Поплавок».
- «Медуза».

Скольжение в воде.

- Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.
- Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
- Тоже, но поменяв руки.

Раздел 6. Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания.

Плавание как способ перемещения тела в воде входит в состав основных средств Аква-аэробики. Освоение плавательных движений происходит так же, как и на занятиях по плаванию. Изучаются движение ногами, руками, дыхание и согласование движений. Элементы плавания используются на глубокой воде с применением ласт.

Упражнения в воде общеразвивающей направленности.

Комплексы упражнений на развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации, выносливости, быстроты) в воде.

Учебные прыжки.

«Оловянные солдатики»: дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду.

«Все на месте»: дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют соскок в воду.

«Самолет»: прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. Задача – сохранить это положение в полёте.

«Боксер»: прыжок с имитацией движений рук боксёра.

«Велосипедист»: прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.

Упражнения для развития силовых способностей.

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по Аква-аэробики в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

Упражнения на развитие гибкости.

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений).

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

- Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
- Вращение таза или туловища.
- Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
- Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

Упражнения аэробной направленности.

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

Ходьба и бег.

На месте. Вперёд и назад. В сторону (боком).Вокруг своей оси. Лёжа на спине, груди или боку. Ноги вместе или широко расставлены.

Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой): вперёд или назад. В сторону. Одной ногой. Попеременно обеими ногами. Одновременно обеими ногами. Стоя вертикально. Лёжа. С продвижением.

«Ножницы»: на месте. С продвижением. Стоя вертикально. Стоя в наклоне. Лёжа. С поворотом. Вперёд – назад.

«Велосипед»: сидя. Стоя вертикально. Лёжа на боку. На месте и с продвижением. С вращением «педалей» вперёд и назад.

Перекаты и раскачивания: вперёд – назад (со спины на грудь). Слева направо (сбоку на бок). С прямыми ногами.

Упражнения с предметами.

С держанием за поручень.

«Футболист»: держась за поручень, выполнять движения ногой в различных направлениях.

«Солнышко»: держась за поручень круговые движения ногой в различных суставах.

«Стрелка»: вытянувшись под водой держась за поручень зафиксировать движения ног.

«Катамаран»: лежа на спине на поручне, переменная работа ног, сгибание и разгибание рук., подтягивание коленей к груди.

С использованием нудл (цветная радуга.

«Печем бублики для мамы»: на полусогнутых ногах сгибать и разгибать нудл.

«Печем бублики для папы»: руки за спиной держат нудл за края. Соединение нудла вокруг себя.

«Мельница»: из положения основной стойки, нудл –за плечами. Повороты туловища влево, вправо.

«Веселые весла»: полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом.

«Насос»: из положения основной стойки. Нудл перед собой, руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Сгибание и разгибание рук.

«Моторчик парохода»: полуприсед в воде. Круговые движение нудлом перед собой.

«Морской конек»: полуприсед. Нудл между ног. Прыжки с продвижением вперед.

«Водоворот»: сед на нудл, руки держаться за края. Движения ногами в правую, левую сторону.

«Рыба-молот»: кроль на груди, нудл перед собой.

«Лягушата»: брасс на груди, нудл перед собой.

«Разноцветный серфинг»: лечь на воду, нудл под грудью, расположен вертикально по отношению к туловищу. Работа кролем, руки держат нудл.

«Подводные пещеры»: основная стойка, доска перед собой у груди. Движения руками вперед, назад.

Упражнения монетками (круглые диски).

«Поплавок»: стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Энергичное сгибание, разгибание рук.

«Штурвал»: стойка, ноги врозь. Руки перед собой. Поворот кистей рук направо, налево.

«Подводные канаты»: полуприсед, руки в стороны. Доска в правой руке. Передача доски из руки в руку под водой.

«Чудо юдо-раба кит»: стойка доска между ног. Кроль на груди вперед.

«Морские звездочки»: лежа на доске, руки ноги в стороны. Поворот корпуса по часовой стрелке.

«Морские звезды»: лежа на доске на спине, руки ноги в стороны. Поворот корпуса по часовой стрелке.

Плавание и его элементы.

Раздел 7. *Игры на воде (см. Приложение)*

- Игры, способствующие умению продвигаться в воде:

*«Дельфины на прогулке»*из исходного положения руки вверху присесть в воде и выполнить прыжок вверх - вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех;

«Пройди под мостом»: занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

- Игры, способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:

*«Водолозы»*по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20.

Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

- Игры с мячом

*«Брось мяч в круг»*занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков;

«Салки с мячом» играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим;

«Волейбол в воде» играющие встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду;

«Водное поло»: дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

- Игры на внимание

*«Подводный телеграф»*по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов;

*«Смотри внимательно»*играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

Раздел 8. Упражнения на расслабление

- дыхательные упражнения;
- покачивания и потряхивание рук, ног;
- игры на внимание и отвлечение.

Упражнение на расслабление обычно применяют в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод контраста (чередования напряжения и расслабления; вытягивания и расслабления) и мысленное представление о состоянии абсолютного покоя.

Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении; при этом используют помощь партнёра или поддерживающие средства.

Календарный учебный график

№ п/п	Содержание	
1	Возрастная группа	Старшая группа (5-6 лет)
2	Режим работы МАДОУ д/с № 129	7.00-19.00
3	Начало реализации программы	09.09.2024 года
4	Окончание реализации	30.06.2025 года

	программы	
5	Количество недель реализации программы	40
6	Количество занятий в неделю	1
7	Продолжительность занятий	Не более 25 минут
8	Время проведений	2 половина дня
9	Сроки проведения каникул	01.01.2023 г.- 08.01.2024 г.
10	Сроки проведения Дней открытых дверей	29.12.2024 г.- 08.01.2025 г.
11	Сроки проведения промежуточный и итоговой аттестации	16.12.2024г. 20.05.2025г.
	Праздничные дни	
	День народного Единства	04.11.2024г.
	Новогодние праздники и Рождество Христово	29.12.2024 г.- 08.01.2025 г.
	День Защитника Отечества	23.02.2025г.
	Международный женский день	08.03.2025г.
	Праздник Весны и Труда	01.05-04.05.2025г.
	День Победы	08.05.2025г.- 11.05.2025г.
	День России	12.06.-15.06.2025г.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь среднее специальное или высшее образование без предъявления требований к стажу работы, соответствующей профилю кружка.

Материально-техническое обеспечение

Специализированные учебные помещения

№ п./п.	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Бассейн	77

Основное учебное оборудование

№ п./п.	Наименование	Количество
1.	Доски детские	15 шт.
2.	Игрушки надувные	15 шт.

3.	Игрушки резиновые и пластмассовые	15 шт.
4.	Мелкие игрушки из плотной резины (тонущие).	15 шт.
5.	Обручи	15 шт.
6.	Мячи разного размера	
7.	Нарукавники	15 пар
8.	Нудлы	15 шт.
9.	Колобашки	15 шт.
10.	Скамейки	4
11.	Разделительная дорожка	2
12.	Пластмассовые контейнеры для хранения переноски оборудования	2
13.	Стол пластмассовый.	1
14.	Стул пластмассовый	2 шт.
15.	Музыкальный центр	1

Методическое обеспечение

Организация занятий

Занятие строится по следующей схеме:

Подготовительная часть. Основная задача подготовительной части урока - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части урока. В подготовительную часть входят: построение и перекличка занимающихся; объяснение задач урока, методические указания, построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части урока. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает все основные упражнения, направленные на решение задачи урока (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Заключительная 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, а сами движения должны быть плавными. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части урока подводятся его итоги, даются домашние задания, если они необходимы.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют

ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

Формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуемые формы занятий:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- спортивные досуги, развлечения.

Методы обучения плаванию:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

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

- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Средства обучения плаванию:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:
- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:
- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:
- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:
- спады;

- прыжки на месте и с продвижением;

5. 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 скольжением;
- развитию физического качества.

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 г. № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 г. № 597.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. об утверждении правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагогов дополнительного образования и родителей:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993 г.
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-288с.

8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.

9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.

10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.

11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).

12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).

14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.