

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](mailto: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: 6-7 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.**

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.

### **Новизна программы.**

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.

**Адресат программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Капелька» предназначена для детей в возрасте от 6 до 7 лет, посещающих МАДОУ д/с № 129 и все желающие в возрасте от 6 до 7 лет.

**Объем и срок освоения программы.**

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 – 30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час.

**Педагогическая целесообразность.**

Данной программы обусловлена тем, что 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 нарушения осанки;
- развивать нравственно-волевые качества: выдержки, дружелюбия, инициативности, чувство взаимовыручки;
- воспитывать привычку к закаливанию, здоровому образу жизни.

**Принципы отбора содержания.**

В основе обучения плаванию лежат дидактические принципы педагогики:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера,

которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения; принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим;

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

#### **Планируемые результаты.**

В результате освоения программы дети будут знать:

В результате освоения программы дети будут уметь:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост;
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох-выдох в сочетании с движениями ног;
- Дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой;
- Скользить на груди и на спине с работой ног;
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение-«Поплавок» на длительность лежания;
- Плавать кролем на груди с работой ног;
- Плавать способом кроль на груди и на спине;
- Пытаться плавать способом дельфин.

#### **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 0,1 секунды. 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.

|                    |                                                                                      |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Навык плавания     | Контрольное упражнение                                                               |
| Нырание            | Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).                                        |
|                    | Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.                            |
| Продвижение в воде | Плавание на груди с работой рук, с работой ног.                                      |
|                    | Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.                            |
| Выдох в воду       | Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.                                 |
|                    | Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду      | Прыжок головой вперед.                                                               |
|                    | Прыжок ногами вперед в глубокую воду.                                                |
| Лежание            | Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.                                     |
|                    | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.                           |

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»                 | -                | 14       | 14    |
| 4. | Подготовительные упражнения для освоения с водой            | -                | 6        | 6     |
| 5. | Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания | -                | 6        | 6     |
| 6. | Упражнения в воде общеразвивающей                           | -                | 3        | 3     |

|              |                            |          |           |           |
|--------------|----------------------------|----------|-----------|-----------|
|              | направленности             |          |           |           |
| 7.           | Игры на воде               | -        | 4         | 4         |
| 8.           | Упражнения на расслабление | -        | 2         | 2         |
| <b>Итого</b> |                            | <b>2</b> | <b>38</b> | <b>40</b> |

## **Содержание программы**

### ***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»

- Игровые ролевые ситуации по правилам безопасного поведения на воде;

- Просмотр видеороликов о безопасном поведении у воды и на воде;

### ***Правила техники безопасности 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;

- типичные ошибки, совершаемые людьми (ребенком, взрослым) в опасных для жизни и здоровья ситуациях.

### ***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.

— «Рыбаки 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 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. «Ковбой», «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.

***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.

■ То же, но с помощью одновременных гребковых движений руками.

- Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

- Тоже, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

- «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками.

- «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

***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.

- Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

- Тоже, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

- «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками.

- «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

***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.

- Упражнение «Сядь на дно».

- Игры на погружение.

***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».

- «Звёздочка на груди».

- «Звёздочка на спине».

*Скольжение в воде*

- Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.

- Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

- То же, но поменяв руки.

- Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.

- То же на правом боку, поменяв положение рук.

- Скольжение на спине: руки вытянуты вперёд.

*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.

«Бомбочка»: прыжок в группировке.

«Торпеда в цель»: прыжок солдатиком в обруч.

«Кто выше»: прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.

«Кто дальше»: прыжок двумя ногами через шест на дальность.

«Штангист»: из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.

*Упражнения для развития силовых способностей*

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по Аква-аэробике 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. Ноги в стороны – вместе.

#### *«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

*«Мостик капитана»*

Стойка на правой ноге, левая согнута в колене, нудл под левой ногой. Выпрямление и сгибание ноги.

*«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

*«Морской воротник»*

Кроль на спине, нудл за шеей.

*«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

*«Осьминожки»*

Сед на доску. Удерживание равновесия при продвижение вперед, руки брасс.

*«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.*

### ***Игры на воде***

- Игры, способствующие умению продвигаться в воде:

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

*«Пройти 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:

*«Водолазы»:* 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 (гляделки)» 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.

#### 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                 | Подготовительная группа<br>(6-7 лет) |
| 2     | Режим работы<br>МАДОУ д/с № 129   | 7.00-19.00                           |
| 3     | Начало реализации<br>программы    | 09.09.2024 года                      |
| 4     | Окончание реализации<br>программы | 30.06.2025 года                      |

|                        |                                                      |                              |
|------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|
| 5                      | Количество недель реализации программы               | 40                           |
| 6                      | Количество занятий в неделю                          | 1                            |
| 7                      | Продолжительность занятий                            | Не более 30 минут            |
| 8                      | Время проведения                                     | 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.<br>20.05.2025г. |
| <b>Праздничные дни</b> |                                                      |                              |
|                        | 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 из пенопласта детские       | 15 шт.     |
| 2.      | Игрушки надувные                  | 15 шт.     |
| 3.      | Игрушки резиновые и пластмассовые | 15 шт.     |
| 4.      | Мелкие игрушки из плотной резины  | 15 шт.     |

|     |                                                              |        |
|-----|--------------------------------------------------------------|--------|
|     | (тонущие).                                                   |        |
| 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 часть,
- заключительная часть.

*Подготовительная часть:* основная задача подготовительной части урока - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части урока. В подготовительную часть входят: построение и переключки 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.

#### **Основные формы и методы.**

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, 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 сводой 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;
  - всплытие 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

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: Методические 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.