

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №271»
(МБДОУ №271)



«271-ТЙ НОМЕР О НЫЛПИ САД»
ШКОЛА ОЗЬ ДЫШЕТОНЪЯ
МУНИЦИПАЛ КОНЬДЭТЭН
ВОЗИСЬКИСЬ УЖЬЮРТ

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

заведующий МБДОУ №271
И.Л. Пушина
Приказ № 156 от 30.08.2024

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по повышению двигательной активности, коррекции осанки
и обучению плаванию детей дошкольного возраста

Адресность: для детей 4-7 лет

Срок реализации программы:
2024-2025 учебный год

Руководитель:
Оловянщикова Наталья
Петровна

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Направленность программы
- 1.2. Уровень программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Новизна и отличительные особенности программы
- 1.5. Педагогическая целесообразность программы
- 1.6. Адресат программы (краткая характеристика целевых групп)
- 1.7. Практическая значимость для целевой группы
- 1.8. Преемственность программы
- 1.9. Объем программы
- 1.10. Срок освоения программы
- 1.11. Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса
- 1.12. Формы обучения
- 1.13. Режим занятий

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Цель программы
- 2.2. Задачи программы

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Учебный план
- 3.2. Содержание учебного плана

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 5.1. Условия реализации программы
- 5.2. Календарный учебный график
- 5.3. Формы подведения итогов реализации программы, оценочные материалы.
- 5.4. Методическое обеспечение программы

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентированную на повышение двигательной активности, коррекцию осанки и обучение плаванию детей дошкольного возраста 4-7 лет.

1.2. Уровень программы

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется на ознакомительном уровне.

1.3. Актуальность программы

Купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Плавание обладает целым рядом особенностей, которые делают его наиболее оптимальным вариантом физической активности в детском возрасте. А элементы аквааэробики, как инновационная форма физкультурно-оздоровительной работы в бассейне, способствуют более интенсивному влиянию на развитие физических качеств детей.

1.4. Новизна и отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является обучение детей правильному плаванию с включением элементов аквааэробики, в процессе чего происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни. Применение игрового метода на занятиях плаванием является обязательным требованием физического воспитания. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые детьми во время игры, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений, но и облегчают овладение ею.

1.5. Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию. Комплексность нагрузки, единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, характерное для занятия в бассейне, получает новое звучание в свете современных требований развивающего образования: детей необходимо активно приобщать к здоровому образу жизни, приучать осознанно манипулировать движениями - видоизменять, придумывать, выбирать наиболее целесообразный способ действия, передавать эмоциональное состояние, входить в воображаемую ситуацию. Обучение движениям приобретает специфическую направленность: не подражать, а творить. Совершенствование плавательных умений проходит как преемственное продолжение обучения плаванию с элементами аквааэробики, что дает огромный оздоровительный эффект, развивает навыки общения, а также творчество и фантазию дошкольников.

1.6. Адресат программы (краткая характеристика целевых групп)

Программа рассчитана для детей 4-7 лет, с учетом санитарно-гигиенических требований к учебным занятиям, возрастных особенностей, компетенций детей.

1.7. Практическая значимость для целевой группы

Что дают ребенку занятия аквааэробикой?

- Адаптация к водной среде обогащает двигательный опыт, дает новые впечатления, что важно для развития детей.

- Водные занятия оказывают выраженный оздоравливающий и укрепляющий эффект. Вода нормализует мышечный тонус, снимает напряжение, укрепляет мышцы, закаливает, развивает вестибулярный аппарат (чувство равновесия).

- Ребенок должен понять, что вода — это не опасность, которой надо бояться, а естественная и здоровая среда, в которой можно находиться. Главное — получать удовольствие от нахождения в воде.

- Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Аквааэробика способствует:

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

Аквааэробика - делает процесс обучения плаванию более эффективным, разнообразным, веселым, интересным. Придает занятиям яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью.

Таким образом, аквааэробика содействует обогащению двигательной активности детей и делает ее разносторонней. Плавательная гимнастика закаляет, помогает избегать заболеваний, взбадривает и освежает. Воспитывает силу воли и дает заряд бодрости.

Данная Программа не только позволяет обеспечить развитие способных детей, но и стимулирует внутреннее развитие и в определённой степени влияет на личность в целом, ведь стимулирование детской инициативы приводит к развитию активной жизненной позиции, к умению не капитулировать перед трудностями. Программа стимулирует собственную активность детей, полностью определяемую ими самими, их внутренним состоянием и активность детей, стимулируемую взрослыми.

1.8. Преемственность программы

Преемственность Программы отражается в построении программного материала каждого последующего года обучения с учётом предыдущего, опора на уже имеющиеся знания и навыки детей.

1.9. Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы – 32 часа.

1.10. Срок освоения программы

Срок освоения Программы составляет 8 месяцев (с 01.10.2024 г. по 31.05.2025 г.), 32 учебные недели.

1.11. Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса

Основной формой обучения является занятие. Занятия проводятся в групповой форме и включают в себя:

- дыхательную гимнастику на суше и в воде;
- игровые и общеразвивающие упражнения на суше и в воде;
- отработку техники движений на суше и в воде;
- музыкально-ритмические движения и подвижные игры на воде.

1.12. Формы обучения

Форма обучения – очная.

1.13. Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия в зависимости от возраста детей:

- в средней группе – 20 минут;
- в старшей группе – 25 минут;
- в подготовительной группе – 30 минут.

Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель программы: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников посредством аквааэробики.

2.2.

2.3. Задачи программы:

- Формировать культуру здорового образа жизни. Способствовать оздоровлению и закаливанию организма ребенка.
- Развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость.
- Способствовать приобретению, закреплению навыков плавания, преодолению чувства боязни воды. Развивать чувство ритма, положительное эмоциональное состояние, умение управлять телом в воде.
- Формировать умение двигаться под музыку, самостоятельно составляя композицию.
- Развивать творческие способности, акватворчество.
- Формировать новые двигательные умения и навыки, используя средства аквааэробики.
- Воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

3.1.1. Учебный план работы с детьми 4-5 лет

№	Содержание	Количество занятий	Продолжительность 4-5 лет
1.	Разные виды упражнений в воде	4	1 час 20 мин.
2.	Игры на синхронное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	5	1 час 40 мин
3.	Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде	4	1 час 20 мин
4.	Одновременное всплытие и лежание на воде	5	1 час 40 мин.
5.	Синхронное скольжение на груди	5	1 час 40 мин
6.	Синхронные движения ног в выполнении упражнений	4	1 час 20 мин.
7.	Синхронные движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.	5	1 час 40 мин.
	Итого	32	10 час.40 мин.

3.1.2. Учебный план работы с детьми 5-6 лет

№	Содержание	Количество занятий	Продолжительность
1.	Разные виды упражнений в высокой воде	3	1 час 15 мин.
2.	Игры на одновременное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	4	1 час 40 мин.
3.	Синхронное всплывание и лежание на воде	3	1 час 15 мин.
4.	Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде	4	1 час 40 мин.
5.	Синхронное скольжение на груди	5	2 часа 5 мин.
6.	Синхронное скольжение на спине	5	2 часа 5 мин.
7.	Синхронные движения ног в работе в команде	5	2 часа 5 мин.
8.	Синхронные движения ногами в скольжении на груди	3	1 час 15 мин.
	Итого	32	13 часов 20 мин.

3.1.3. Учебный план работы с детьми 6-7 лет

№	Содержание	Количество занятий	Продолжительность
1.	Разные виды упражнений в высокой воде	3	1 час 30 мин.
2.	Игры на синхронное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	5	2 часа 30 мин.
3.	Одновременное всплывание и лежание на воде	3	1 час 30 мин.
4.	Синхронное скольжение на груди	5	2 часа 30 мин.
5.	Синхронное скольжение на спине	5	2 часа 30 мин.
6.	Синхронные движения рук в выполнении упражнений	5	2 часа 30 мин.

7.	Синхронные движения ногами в скольжении на груди	2	1 час
8.	Синхронные движения ногами в скольжении на спине	2	1 час
9.	Согласование движений рук и ног при выполнении упражнений	2	1 час
	Итого	32	16 часов

3.2. Содержание учебного плана

3.2.1. Содержание учебного плана для детей 4-5 лет

Октябрь	1. Упражнять в выполнении вдоха – выдоха в воду, задерживать дыхание. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать интерес к совместным действиям.
	1. Закреплять умение одновременно всплывать и лежать на воде. 2. Развивать умение регулировать вдох и выдох при погружении в воду. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	1. Упражнять в выполнении одновременных гребковых движений руками. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать интерес к совместным действиям.
	1. Упражнять в выполнении синхронного энергичного толчка двумя ногами, скольжении в положении «стрела». 2. Развивать координацию согласованных движений. 3. Воспитывать доброжелательность друг к другу.
Ноябрь	1. Упражнять в одновременном погружении в воду с открытыми глазами, отыскивая предметы. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения в воде.
	1. Упражнять в выполнении синхронного энергичного толчка двумя ногами, скольжении в положении «стрела». 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать самостоятельность.
	1. Упражнять в скольжении по поверхности воды с опорой на руки, сохраняя горизонтальное положение в направлении движения. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.

	1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе, беге и прыжках в глубокой воде. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство уважения друг к другу.
Декабрь	1. Упражнять в синхронном выполнении маховых движений ногами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к плавательным упражнениям.
	1. Упражнять в скольжении по поверхности воды с предметом в руках, выполняя маховые движения ногами. 2. Развивать координацию согласованных движений. 3. Воспитывать активность, самостоятельность.
	1. Продолжать учить синхронно скользить по воде, одновременно выполняя движения ногами. 2. Развивать умение регулировать вдох – выдох. 3. Воспитывать организованность.
	1. Упражнять в умении лежать и скользить по воде. 2. Развивать координацию совместных движений. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде.
Январь	1. Закреплять умение регулировать дыхание во время скольжения на груди. 2. Развивать умение ориентироваться под водой. 3. Воспитывать самостоятельность.
	1. Упражнять в умении самостоятельно всплывать, свободно лежать на воде, скользить по воде. 2. Развивать координацию совместных движений. 3. Воспитывать чувство уверенности при передвижении в воде.
	1. Закреплять умение синхронно скользить на груди в положении «стрела». 2. Развивать умение выполнять выдох в воду при горизонтальном положении тела. 3. Воспитывать организованность.
	1. Упражнять в скольжении на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать чувство равновесия при выполнении синхронных упражнений. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.
Февраль	1. Закреплять умение одновременно скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание добиваться результата.
	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями партнеров. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность, целеустремленность.
	1. Закреплять умение синхронно выполнять гребковые движения рук. 2. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве бассейна. 3. Воспитывать активность.
	1. Закреплять умение скользить на груди в положении «стрела» в сочетании с движениями ногами в разных направлениях. 2. Развивать умение регулировать вдох и выдох в воду при

	горизонтальном положении тела. 3. Воспитывать организованность.
Март	1. Упражнять в передвижении по дну в разном темпе. 2. Развивать быстроту, ловкость. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
	1. Упражнять в выполнении согласованных движений ног с дыханием в упоре на месте. 2. Развивать координацию синхронных движений. 3. Воспитывать настойчивость.
	1. Закреплять умение передвигаться под водой с открытыми глазами, не мешая партнеру. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать доброжелательность.
	1. Упражнять в умении регулировать дыхание в горизонтальном положении при скольжении в воде. 2. Развивать умение действовать согласованно, слушать сигнал. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
Апрель	1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать смелость, решительность.
	1. Упражнять в движении ног при скольжении с предметом в руках. 2. Развивать координацию синхронных движений. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения в воде.
	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди. 2. Развивать реакцию на сигнал. 3. Воспитывать организованность.
	1. Упражнять в синхронном подныривании в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать доброжелательность, организованность.
Май	1. Упражнять в движении ног при скольжении с предметом в руках. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения в воде.
	1. Упражнять в выполнении гребковых движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	1. Закреплять умение подныривать в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать организованность.
	1. Закреплять умение одновременно всплывать, лежать на воде, скользить. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность, целеустремленность.

3.2.2. Содержание учебного плана для детей 5-6 лет

Октябрь	1. Развивать умение группироваться из исходного положения «стоя» 2. Развивать чувство равновесия в командном выполнении упражнений.
---------	---

	3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	1. Закреплять умение одновременно всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать согласованность движений рук и ног. 3. Воспитывать интерес к занятиям плаванием.
	1. Закреплять одновременные движения руками в упражнениях на груди. 2. Развивать координацию синхронных движений. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
	1. Упражнять в выполнении вдоха и выдоха с задержкой дыхания, сочетая с синхронными движениями рук. 2. Развивать согласованность движений и дыхания. 3. Воспитывать организованность, целеустремленность.
Ноябрь	1. Упражнять в синхронном движении ног. 2. Развивать умение задерживать дыхание. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	1. Закреплять технику синхронных движений на груди. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство уверенности.
	1. Упражнять в синхронных движениях рук и ног при выполнении упражнений в воде. 2. Развивать умение группироваться. 3. Воспитывать настойчивость.
	1. Закреплять технику синхронных движений. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость.
Декабрь	1. Упражнять в выполнении упражнений в положении «стрела». 2. Развивать умение одновременно погружаться в воду с головой, задерживая дыхание. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	1. Упражнять в синхронном выполнении движений ног при плавании кролем на груди. 2. Развивать умение скользить на груди с доской в руках, принимая положение «стрела». 3. Воспитывать уверенность при передвижении в воде.
	1. Упражнять в синхронном выполнении движений рук в положении «стрела». 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость.
	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди с предметом в руках. 2. Развивать умение задерживать дыхание под водой. 3. Воспитывать самостоятельность.
Январь	1. Упражнять в выполнении синхронных гребковых движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди. 2. . Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

	1. Закреплять умение синхронно двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать быстроту, выносливость. 3. Воспитывать доброжелательность.
	1. Закреплять технику плавания кролем на груди в разных направлениях. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать чувство товарищества.
Февраль	1. Упражнять в выполнении синхронных гребковых движений руками на глубине при плавании кролем на груди. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	1. Закреплять умение синхронно двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать быстроту, координацию движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди с предметом в руках. 2. Развивать умение задерживать дыхание при одновременном погружении в воду. 3. Воспитывать интерес к занятию аквааэробикой.
Март	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений. 2. Развивать умение двигаться под водой, задерживая дыхание. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди, сочетать движения. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям синхронным плаванием.
	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений. 2. Развивать ловкость, точность движений. 3. Воспитывать организованность, дисциплину.
Апрель	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	1. Упражнять в выполнении синхронных гребковых движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься синхронным плаванием.
	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением

	упражнений. 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу 3. Воспитывать настойчивость в достижении цели.
	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений. 2. Развивать умение одновременно группироваться и всплывать, держась на воде. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
Май	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	1. Закреплять умение плавать кролем на груди в разных направлениях. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, сохраняя равновесие, скользить на груди в разных направлениях. 2. Развивать координацию совместных движений. 3. Воспитывать чувство товарищества.
	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений. 2. Развивать умение регулировать дыхание. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.

3.2.3. Содержание учебного плана для детей 6-7 лет

Октябрь	1. Упражнять в синхронных движениях руками при плавании кролем на груди. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать самостоятельность.
	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди, сочетая движения рук с дыханием. 2. Развивать ловкость, выносливость. 3. Воспитывать уверенность, самостоятельность.
	1. Упражнять в скольжении на груди, согласовывая движения рук и ног. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость, целеустремленность.
	1. Упражнять в синхронном выполнении движений кролем на груди. 2. Развивать координацию движений в команде. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
Ноябрь	1. Упражнять в синхронном движении ног при выполнении упражнений. 2. Развивать умение задерживать дыхание. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство уверенности.
	1. Упражнять в синхронном выполнении упражнений, лежа на груди. 2. Развивать умение одновременно группироваться. 3. Воспитывать настойчивость.
	1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди.

	2. Развивать координацию движений.
Декабрь	1. Упражнять в выполнении движений ног при плавании кролем на груди. 2. Развивать умение синхронно скользить на спине с предметом в руках. 3. Воспитывать настойчивость, самостоятельность.
	1. Упражнять в синхронном выполнении упражнений руками при скольжении на груди. 2. Развивать умение всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать смелость, самостоятельность.
	1. Упражнять в синхронном выполнении упражнений руками при скольжении на груди. 2. Развивать умение скользить на груди с предметом в руках. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	1. Упражнять в выполнении упражнений с предметом. 2. Развивать умение передвигаться в воде разными способами. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
Январь	1. Упражнять в выполнении синхронных упражнений на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	1. Закреплять технику выполнения синхронных движений. 2. . Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения с предметом. 2. Развивать умение работать в команде. 3. Воспитывать доброжелательность.
	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения с предметом. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать чувство товарищества.
Февраль	1. Упражнять в скольжении на груди с предметом в команде. 2. Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3. Воспитывать чувство товарищества.
	1. Упражнять в выполнении движений в парах, тройках в команде. 2. .Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	1. Упражнять в выполнении движений в парах, тройках в команде. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать настойчивость, целеустремленность.
	1. Упражнять в выполнении движений в парах, тройках в команде. 2. .Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
Март	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений. 2. Развивать умение двигаться под водой, задерживая дыхание. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений.

	2.Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения 4. Воспитывать настойчивость.
	1. Закреплять умение синхронно всплывать, лежать на воде, скользить на груди, сочетать движения рук и ног. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений. 2. Развивать ловкость, точность движений. 3. Воспитывать организованность, дисциплину.
Апрель	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения. 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу 3. Воспитывать настойчивость в достижении цели.
	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений. 2. Развивать умение группироваться и всплывать, держась на воде. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	1. Закреплять умение плавать в разных направлениях, согласовывая движения. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
Май	1. Упражнять в выполнении синхронных упражнений на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	1. Закреплять умение плавать в разных направлениях, выполняя упражнения. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	1. Закреплять умение синхронно всплывать, лежать на воде, сохраняя равновесие, скользить на груди в разных направлениях. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство товарищества.
	1. Закреплять технику синхронного выполнения упражнений в команде. 2. Развивать умение регулировать дыхание. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основным показателем успеваемости является выполнение учебного плана.

Плавательные навыки	Гигиенические навыки	Правила поведения.
- Дети выполняют упражнения с различным оборудованием в	- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.	- Знать основные правила поведения, соблюдать их. - Реагировать на замечания

горизонтальными вертикальным положениях тела. - При выполнении упражнений сохраняется заданный темп и ритм. - Дети при выполнении упражнений сохраняют координацию движений, равновесие.	- Принимать душ, знать личные вещи.	преподавателя, выполнять его требования
---	--	--

5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

5.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

В состав помещений бассейна входят: зал с ванной, раздевалка с душевыми и туалетом, техническое помещение. Бассейн удовлетворяет санитарно-гигиеническим требованиям к их устройству и эксплуатации. Помещение проветривается каждые 30-40 минут в течение 5-7 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание.

Для реализации программы имеются:

1. Плавательные доски.
2. Плавающие и тонущие игрушки, предметы разных форм и размеров.
3. Надувные круги разных размеров.
4. Нарукавники.
5. Мячи разных размеров.
6. Поролоновые палки.
7. Разделительная дорожка.
8. Обручи плавающие и с грузом.
9. Одежда детей для занятий.
10. Шест.
11. Поплавки цветные.
12. Секундомер.
13. Термометры для воды и воздуха.

14. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

Дети занимаются плаванием в купальных костюмах, которые приносят из дома и уносят обратно в день занятий. Для передвижения по детскому саду до и после занятий приобретаются родителями махровые халаты с капюшоном и длинными рукавами. У каждого ребенка имеется свое домашнее полотенце и мочалка, которые после каждого занятия уносятся и обрабатываются родителями дома.

Информационное обеспечение:

- музыкальный центр,
- фонограммы и песни, соответствующие возрасту обучающего контингента.

Кадровое обеспечение

Оловянщикова Наталья Петровна

Место работы – МБДОУ №271

Должность – инструктор по физической культуре, высшая квалификационная категория.

Образование – высшее

Рабочий телефон 8(34123)7-32-00.

5.2. Календарный учебный график

Учебный год рассчитан на 32 учебные недели, 1 час в неделю, общее количество часов – 32.

Наименование образовательной программы	Возрастная группа	Сроки освоения образовательной программы (с_ по)	Количество минут в неделю	Количество НОД в неделю/ месяц/год	Количество недель/месяцев
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по повышению двигательной активности, коррекции осанки и обучению плаванию детей дошкольного возраста	средняя	01.10.2024 г. по 31.05.2025 г.	20	1/4/32	32/8
	старшая		25	1/4/32	32/8
	подготовит		30	1/4/32	32/8

График проведения учебных занятий по программе

[illegible]

5.3. Формы подведения итогов реализации программы, оценочные материалы

Определение результативности освоения программы осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе образовательной деятельности с ними: самооценка, процесс творческой деятельности, анализ продуктов детской деятельности.

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Тестирование проводится в начале и в конце года. Результаты вносятся в диагностическую карту освоения навыков плавания, на основании которой осуществляется анализ развития плавательных способностей детей дошкольного возраста по навыкам и умениям, анализ уровня общей плавательной подготовленности, а также проводится сравнительная диагностика роста плавательных умений.

Контрольное тестирование (3-5 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (5-6 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной досочкой 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 досочкой.

Контрольное тестирование (6-7 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	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.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения, анализируются.

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.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Формы отслеживания и фиксации результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, дневник наблюдений, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме итогового занятия.

5.4. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает в себя дидактические принципы, методы, техническое оснащение, организационные формы работы, формы подведения итогов.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача этой части - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части. В подготовительную часть входят: построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части занятия. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает все основные упражнения, направленные на решение задач занятия (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.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. Физкультура и спорт, 2000.
2. «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДООУ» (Коллектив авторов под ред. Н.В. Микляевой). М.2011.