

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 51

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 5 от «18» июля 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с №51
Ерошевич М.А.
от «18» июля 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности

«Акватик»

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы: Степанович Лада Анатольевна,
инструктор по физической культуре
г. Калининград

г. Калининград, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Плавание - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого человека и оказывает оздоровительное действие на организм человека, в том и числе и на детей дошкольного возраста. Занятия в бассейне способствуют оздоровлению, укреплению и закаливанию организма, физическому развитию детей, а также профилактике плоскостопия и ОРВИ, повышается общий тонус организма.

При занятиях плаванием создаются условия для воспитательной работы. В процессе обучения плаванию развиваются такие ценные моральные качества активность, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам. Кроме того, ребенок преодолевает чувство страха и боязни водной среде, учится управлять своим телом в воде, перемещаться в горизонтальном положении на определенное расстояние в условиях водной среды, совершенствуются движения, повышается выносливость. Для достижения поставленной цели (научиться плавать, достичь определенного спортивного результата) занимающемуся приходится выполнять различные упражнения, преодолевая при этом усталость, а иногда и страх. Это способствует воспитанию волевых качеств.

Основное содержание программы составляют:

- физические упражнения
- игры
- комплексы аква-аэробики,

выполнение которых помогает детям освоить согласованную работу руками и ногами способами – кроль на груди, кроль на спине, а также познакомиться со стилями плавания – брасс и баттерфляй, комбинировать работу рук и ног различными стилями плавания. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать. Детей научат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, познакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Главная идея программы – через обучение детей плаванию привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, а также помочь каждому ребенку раскрыть свой творческий потенциал и найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию.

Обучение основным стилям плавания, а также комбинированному плаванию и нырянию позволяют ребенку чувствовать себя уверенно в водном пространстве на значительной глубине, а не только на ограниченной глубине бассейна.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Плавучесть — это способность тела плавать в воде.

Толчок и скольжение — это положения, которые занимает тело пловца при отталкивании от стенки бассейна. Скольжение сопровождается более низким, чем при плавании в обычном режиме, сопротивлением воды.

Гребок, или рабочее движение руки - движение пловца, создающие силу тяги, продвигающую пловца вперед.

Способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Эти способы условно делятся на две группы: способы с попеременными движениями рук и ног (кроль на груди и кроль на спине) и с одновременными движениями рук и ног (брасс и баттерфляй—дельфин).

Комбинирование стилей – работа рук одним стилем, работа ног другим стилем плавания.

Комплекс аква-аэробики – комплекс движений руками и ногами, бега, шагов, прыжков, проплывов, силовых упражнений и т.д. под тематическое музыкальное сопровождение. Возможно использование предметов и оборудования.

Здоровый Образ Жизни — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Направленность программы

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

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – ознакомительный

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в следующем:

- формирует прочный навык плавания у детей, который является важным и жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения;

- занятия плаванием способствуют оздоровлению, укреплению и закаливанию организма, физическому развитию детей, а также профилактике плоскостопия и ОРВИ;

- овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого воспитанника и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста;

- удовлетворяет социальный заказ родителей (законных представителей) микрорайона Чкаловск, который характеризуется большим спросом на обучение детей плаванию в условиях города.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена:

- доступностью обучения для детей дошкольного возраста;
- возможностью её использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- необходимостью получения навыка плавания для каждого обучающегося.

Практическая значимость образовательной программы

Плавание, игры в воде, благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ног ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Значительное место в программе отводится вопросу обучения комбинированному плаванию и нырянию. Такие способы плавания позволяют обучить детей чувствовать себя уверенно в водном пространстве на значительной глубине, а не только на ограниченной глубине бассейна.

Также практическая значимость программы заключается в увеличении числа детей, умеющих плавать и привлечению обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы по обучению детей плаванию является игровой метод обучения движениям пловца на основе образов предметов и действий, привычных и понятных ребенку (сюжетные занятия, подвижные игры и игровые упражнения, подводящие к выполнению основных видов движений). А также интегрирование в процесс обучения плаванию музыкального сопровождения и применение элементов аква - аэробики улучшает эмоциональный фон на занятиях, а также мотивирует у детей интерес к различным формам занятий в воде, носит познавательный характер и расширяет кругозор о различных водных видах спорта.

Цель дополнительной общеразвивающей программы:

Цель дополнительной общеразвивающей программы: приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения технических и практических навыков плавания.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Обучающие:

- знакомить обучающихся с видами водного спорта;
- расширять и уточнять представления о физической культуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности на воде;
- расширять двигательный опыт обучающихся за счет овладения навыками различными стилями плавания, а также их комбинирования – кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс.

Развивающие:

- развивать основные психофизические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, силу;
- стимулировать у обучающихся основы самоконтроля и самостоятельности;
- совершенствовать волевые качества: решительность, самообладание, дисциплина.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно - волевые качества: трудолюбие, взаимопомощь и уважение к товарищам;
- прививать гигиенические навыки и бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни;
- стимулировать детей на самостоятельное выполнение упражнений выбранным стилем плавания.

Психолого – педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акватик» предназначена для детей в возрасте 5-6 лет, посещающих МАДОУ д/с № 51.

Набор детей в объединение – свободный

Особенности организации образовательного процесса

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10 - 20 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 68 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 25 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 68 часов, включая индивидуальные консультации, участие в соревнованиях.

Основные методы обучения

Основной формой обучения плавания является: групповые занятия с индивидуальным подходом. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Основные формы образовательной деятельности:

Фронтальная - наиболее часто используется в водной и заключительной и реже – в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие, имитационные и специальные упражнения).

Поточная – дети выполняют упражнения в воде поочередно, согласно скоростным навыкам. Эта форма применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.

Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков в овладении техникой плавания или для совершенствования практических навыков движений рук, ног, согласования дыхания, координации плавания в целом.

Основные методы, используемые при проведении образовательной деятельности (тренировочного занятия):

- тренировочно-игровой метод обучения физическим упражнениям, (сюжетные занятия, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения);

- наглядный – показ физический упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (разделительные дорожки, стартовые трамплины, конусы).

- словесный – описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;

- практический – повторение упражнений, применение элементов соревнования и т.д;

Каждый метод может использоваться при плавании, как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

Тренировочно - игровой метод широко применяются в обучении плаванию. Он приносит на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить.

Каждое занятие условно разбивается на части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

Часть занятия, длительность	Содержание
Вводная часть (5 минут)	Беседы о технике безопасности, правилах поведения во время образовательной деятельности

	Разминочные упражнения, имитационные, подводящие упражнения
Основная часть ОРУ (17 минут)	Основные виды движений Специальные упражнения, игры, направленные на овладение детьми способов плавания Комплексы аква-аэробики и подвижные игры на закрепление материала
Игровая часть (3 минуты)	Упражнения на расслабление. Самостоятельные игры в воде, купание
Заключительная часть	Подведение итога
Общая длительность	25 минут

Планируемые результаты

Обучающие.

Результатом занятий будет:

- приобретение обучающимися знаний о водных видах спорта, о физической культуре и спорте, о спортивных достижениях, правилах безопасного поведения на воде;
- использование навыка плавания различными стилями и их комбинирование – кроль на груди, кроль на спине, элементов баттерфляя и брасса.

Развивающие.

В ходе реализации данной программы у обучающихся отмечается:

- динамика развития основных психофизических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- раскрытие волевых качеств: решительность, самообладание.

Обучающие приобретут основы самоконтроля и самостоятельности, дисциплины.

Воспитательные.

Воспитательный результат можно считать достигнутым, если обучающиеся:

- проявляют взаимопомощь и уважение к товарищам, трудолюбие;
- обладают понятиями бережного, заботливого отношения к здоровью и человеческой жизни, владеют гигиеническими навыками;
- самостоятельно выполняют упражнения выбранным стилем плавания.

Механизм оценивания образовательных результатов

Педагогическая диагностика визуальная. Текущий контроль обучения осуществляются с использованием метода наблюдения: оцениваются физические и психоэмоциональные способности и возможности ребенка, уровень его физической подготовленности в освоении курса программы.

Итоговый контроль проводится в форме педагогической диагностики (мониторинга) с выполнением контрольно – тестовых заданий и заполнением карты «Оценка техники плавания», а также открытого занятия в МАДОУ д/с № 51 с присутствием родителей (законных представителей).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Итоговая оценка качества освоения обучающимися программы «Акватик» осуществляется педагогом на основе проведения педагогической диагностики в форме заполнения карты «Оценка техники плавания» (приложение 1).

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы

- материально-технические условия реализации образовательной программы:

Занятия по обучению детей плаванию проводятся в бассейне, соответствующем санитарным правилам. Площадь зеркала воды 62 м. кв. (длина 11м).

- Разделительные дорожки 2 шт
- Стартовые трамплины навесные, съемные 3 шт
- Конусы 6 шт.
- Ласты 10-20 шт.
- Мячи 10-20 шт.
- Нудлы 10-20 шт.
- Плавательные поддерживающие «колобашки» на каждого ребенка 10-20 шт.

- Плавательные поддерживающие доски на каждого ребенка 10-20 шт.
- Секундомер 1 шт.
- Свисток 1 шт.

- Аппаратура для воспроизведения музыкальных композиций

- учебно-методическое и информационное обеспечение образовательной программы:

Методические пособия для реализации программы:

- планы - конспекты занятий, соревнований;
- фото, схемы стартовых прыжков;
- схемы способов плавания;
- записи удачных выступлений на соревнованиях;
- альбомы с фотографиями;
- аудиозаписи (фонотека спортивных песен, стихов о спорте, водных видах спорта);
- фото выпускников;

- кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее

профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Формы контроля и оценочные материалы.

В конце года проводится:

- *итоговая диагностика (мониторинг)* с заполнением карты «Оценка техники плавания». Оцениваются знания, умения и навыки обучающихся по 3-х балльной системе (0 баллов «не выполнил», 1 балл – «выполнил с ошибками», 3 балла – выполнил без ошибок»). Педагогическая диагностика позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы обучающимися и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения. (Приложение 1).

- *занятие с присутствием родителей (законных представителей)* – определение уровня освоения обучающимися Программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

(68 часов, 2 часа в неделю)

В занятия включены элементы теоретического и практического раздела учебного плана.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (3 ч.)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом.

Теория: знакомство обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности в раздевальных помещениях, душевых и в бассейне на занятиях. Определение интересов и способностей участников группы.

Практика: ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Спортивная одежда.

По завершении темы предусмотрен устный опрос.

Тема 2. Гигиена на занятиях в бассейне

Теория: Правила посещения бассейна. Личная гигиена.

Практика: формирование навыков у обучающихся принятия водных процедур до и после занятий.

Тема 3. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и плаванием для развития и здоровья человека. Знакомство с многообразием водных видов спорта.

Теория: значение физкультуры и плавания для ведения здорового образа жизни. Водные виды спорта. Виды спортивных соревнований. Прикладное значение плавания.

Практика: рассказ педагога.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка. (7 часов)

Тема 4- 64.

Теория: подбор необходимых упражнений.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, силовых упражнений.

Методы обучения: упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие/ наблюдение.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах - качества, необходимые для успешного освоения плавания.

Общая физическая подготовка имеет большее значение. Однако, даже на самом раннем возрастном этапе она не должна противодействовать развитию тех особенностей телосложения и физического развития ребенка, которые благоприятны для плавания: подвижности в суставах, оптимального соотношения развития мышц плечевого пояса и нижних конечностей и т. д. В раннем возрасте **общая физическая подготовка** должна сочетаться со **специальной физической подготовкой**, которая должна быть направлена не на форсирование спортивных результатов, а на то, чтобы содействовать созданию базы для дальнейшего развития специальной работоспособности пловца.

Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца.

Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений -включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде.

- разогревающие и дыхательные упражнения
- различные виды ходьбы
- бег
- упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног:
 - наклоны – «маятник», «дровосек», «часики»
 - круговые движения туловища и таза,
 - приседания – «насосы»
 - переход из упора присев в упор лежа прыжком – «ниточка-клубок»
- прыжки:

- серия прыжков на правой (левой) ноге на максимальную длину (или высоту) прыжка – «перепрыгни лужу»
- серия прыжков с ноги на ногу на максимальную длину прыжка с максимальным подъемом колена маховой ноги – «перепрыгни ров»
- серия прыжков из глубокого приседа с возвращением в глубокий присед - «лягушка»;
- серия прыжков на двух ногах (без остановки или с паузой после каждого прыжка) – «мячики»
- серия прыжков с ноги на ногу в стороны с продвижением вперед - «с кочки на кочку»
- серия прыжков с преодолением препятствий (скамейки, барьеры и т.п.);
- серия прыжков в положении глубокого приседа (полуприседа)
- отжимания - от стены, скамейки, пола
- упражнения на гибкость:
 - круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой (круговые движения плечами вперед и назад, круговые движения головой, попеременные круговые движения локтями вперед и назад, круговые движения кистями внутрь и наружу, круговые движения тазом вправо и влево, круговые движения предплечьями внутрь и наружу, круговые движения прямыми руками вперед и назад, попеременные круговые движения прямыми руками)
 - наклоны (пружинистые (двойные) глубокие наклоны вперед с последующими наклонами назад, наклон поочередным касанием руками пола)
 - пружинистые движения с увеличением амплитуды от повторения к повторению.
 - маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.
- имитационные упражнения - упражнения на суше и в воде, имитирующие технику плавания:
 - движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием (сидя на скамейке, лежа на животе, лежа на спине) – «Побежали ножки», «Фонтанчики»
 - движения руками кролем в сочетании с дыханием - «Мельница», «Печем блинчики»
 - выпрыгивания из полуприседа и глубоко приседа с маховым движением рук

Раздел 3. Техническая подготовка. (30ч.)

Тема 4 -64.

Теория: техника гребковых движений пловца, техника согласования движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине, знакомство с элементами брасса и баттерфляя

Практика: отработка техники движений ног в согласовании с движениями рук, движения ног баттерфляем, движения рук брассом, комбинирование движений рук и ног различными стилями.

Методы обучения: упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие/ наблюдение.

Плавание кролем на груди с помощью ног (вольный стиль):

- с поддержкой и без
- с ускорением
- со сменой темпа
- плавание в ластах

Плавание кролем на груди с работой рук:

- с различным положением рук (вперед, к бедрам)
- держа 1 рукой доску, затем без доски
- держа доску, выполняя 1 рукой гребковые движения (повторять на другую руку)
- работая попеременно обеими руками без доски с выполнением вдоха вперед
- поочередная работа руками, соединяя кисти рук («Печем блинчики»)
- попеременная работа рук кролем («мельница»)

Плавание вольным стилем (без выполнения вдоха):

- в спокойном темпе на технику
- с ускорением
- плавание в ластах

Плавание кролем на спине с помощью ног:

- с различным положением доски на груди, под головой, за головой прямыми руками)
- с поддержкой и без
- с ускорением
- со сменой темпа
- в ластах

Плавание кролем на спине с работой рук:

- с различным положением рук (вверх, к бедрам)
- держа 1 рукой доску, затем без доски
- держа доску, выполняя 1 рукой гребковые движения (повторять на другую руку)
- работая одновременно двумя руками
- работая попеременно обеими руками с доской
- поочередная работа руками, соединяя кисти рук («Печем блинчики»)
- попеременная работа рук кролем («мельница»)

Плавание в полной координации кролем на спине:

- в спокойном темпе на технику
- с ускорением
- со старта
- в ластах

-

Техника плавания брассом и комбинирование:

- движения руками брассом на суше, в воде
- комбинирование работы рук брассом с движениями ног кролем
- ныряние комбинированным способом: «руки брасс- ноги кроль»
- плавание с дыханием комбинированным способом «руки брасс-

ноги кроль»

Техника плавания баттерфляем:

- плавание баттерфляем с помощью ног
- ныряние

Раздел 4. Аква-аэробика (10 ч.)

Тема 5-64

Теория: подбор комплекса аква-аэробики на закрепление материала

Практика: выполнение комплекса аква-аэробики по показу под музыку

Методы обучения: наблюдение, практические упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие/ наблюдение.

Комплекс № 1 «Паровозик»

- Движение шагом в сцепке
- Повороты
- Прыжки с погружением в воду «моем вагончики»
- Поочередные прыжки
- Движение «змейкой»
- Прыжки с поворотом
- Ныряние в обруч «Поезд в тоннеле»

Комплекс №2 «Водолазы»

- Дыхательные упражнения
- «Надеваем акваланги»
- Ныряние
- Скольжение
- «Звезда»
- Скольжение
- «Продуваем акваланги»
- «Всплываем на поверхность»
- «Поплавок»

Комплекс № 3 «Мы пришли сегодня в порт»

- Ходьба, бег
- Ныряние через нудлы
- Выпрыгивания из воды с погружением
- Повороты
- «Катера»
- Дыхательные упражнения

- «Моторные лодки»
- «Поплавок»
- «Буксиры»

Комплекс № 4 «Спасатели»

- Спады с бортика в воду
- Бег «Спешим на помощь»
- Лежание на спине
- Дыхательные упражнения
- Проплавание на спине с мячом
- Броски в парах
- Проплывание на груди с работой рук «не потеряй мячик»
- Скольжение на спине
- Перевороты с груди на спину и обратно
- «Поплавок»

Комплекс № 5 «Капельки»

- Дыхательные упражнения
- Скольжение с нудлами
- «Капелька»- соединить концы нудла в форме капли
- Прыжки вокруг себя
- Проплывы, удерживая «каплю» на груди
- Проплывы на спине
- Ныряние через нудлы
- «Море волнуется»-силовые упражнения для рук
- Проплывы на спине с работой рук

Комплекс № 6 «Сокровища Золотой Рыбки»

- Дыхательные упражнения
- «Фонтаны»
- «Катера»
- «Прыжки с погружением»
- Кувьрки
- «поиск сокровищ»
- Плавание на скорость
- «Найди все звезды»

Комплекс № 7 «А дельфины смелые»

- спады в воду
- «Дельфины и русалки»
- «морские звезды»
- Плавание на спине с передачей палочки
- Прыжки «дельфины резвятся»
- Ныряние в парах
- Прыжки с погружением

- Проныр по короткой стороне чаши бассейна
- «Хвостик дельфина»

Комплекс № 8 «Если бы не мячик»

- «Футболисты»
- Проплывы с мячом брассом
- «Водное поло» - броски в обруч
- Переброски мяча друг другу одной рукой
- Проплывы на спине с мячом
- Бег за мячом
- Ныряние
- Дыхательные упражнения

Комплекс № 9 «Ловцы жемчуга»

- Силовые упражнения на сопротивление воды
- Прыжки
- Скольжение
- Ныряние «поиск жемчуга»
- Плавание с 1 рукой
- «Морские звезды»
- «Кувьрки»
- Проплыв баттерфляем
- «Поплавок»

Комплекс № 10 «Веселые брызги»

- Прыжок из положения глубокого приседа
- Ныряние
- Выпрыгивания с погружением
- Проплыв на выбор
- «Кувьрки»
- Выпрыгивания
- Силовые упражнения руками «брызги», «волны», «шторм»
- Бег
- Проплыв на скорость «фонтаны»
- Дыхательные упражнения

Раздел 5. Игровая подготовка (10 ч.)

Тема 5-64

Теория: познакомить с правилами игры.

Практика: участие в играх.

Методы обучения: наблюдение, практические упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие/ наблюдение.

Игры с мячом

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч. Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — «тренер». Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Развлечения в воде

«Кто найдет брошенный на дно предмет?» - ныряние за крупными предметами (кольцами и т.д.)

«Поиск сокровищ» - ныряние за мелкими предметами на дно

«Кто проскользит дальше?»

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.

«Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

«Кто перетянет?». Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут максимально быстро руками, стараясь протащить за собой партнера.

Игры с элементами плавания

«Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользить под водой вперед.

«Дельфины на охоте» Играющие по команде бросают в воду резиновые «рыбки» и ныряя, достают их со дна. Продолжают по всей длине бассейна, и затем обратно.

«Море волнуется раз» Играющие создают волны движениями рук со словами «Море волнуется- раз.....два...три». Затем по команде тренера: «Пузыри мне покажи», «поплавок покажи», «торпедой проплыви» и т.д. выполняют заданный элемент. Игра повторяется несколько раз

«Невод». Назначается водящий, который проплывая произвольным способом, касается игрока. Они в паре продолжают «ловить неводом» других игроков и т.д. до последнего игрока

Игры – эстафеты. Различные варианты плавательных упражнений в команде с использованием мячей разного размера, нудлов, поддерживающих досок и т.д, эстафетное плавание различными способами и комбинирование их по самостоятельному выбору.

Раздел 5. Контрольные и итоговые задания (5 ч.)

Тема 64-68.

Теория: инструктаж по технике безопасности вовремя тестового занятия,

Практика: Выполнение контрольно - тестовых упражнений по технике плавания. Проведение занятия с присутствием родителей (законных представителей) воспитанников МАДОУ д/с № 51.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3		Устный опрос
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом		1		
	Гигиена на занятиях в бассейне		1		
	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и плаванием для развития и здоровья человека. Знакомство с многообразием водных видов спорта.		1		
2	Общая и Специальная физическая подготовка	10		10	
3	Техническая подготовка	30		30	
4	Аква-аэробика	10		10	
5	Игровая подготовка	10		10	
6	Контрольный и итоговые задания	5		4	Педагогическая диагностика.
				1	Занятие с присутствием родителей
	Итого	68	3	65	

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Пловцы»
1.	Начало учебного года	2 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	68 часов
6.	Окончание учебного года	30 мая
7.	Период реализации программы	02.09.2024- 30.05.2025

Рабочая программа воспитания

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России

Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ДОО, в соответствии с возрастными особенностями детей.

Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания. Цель духовно-нравственного направления воспитания - формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.

Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания. Цель социального направления воспитания - формирование ценностного отношения детей к семье, другому

человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.

Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания. Цель познавательного направления воспитания - формирование ценности познания.

Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания. Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания. Цель трудового воспитания - формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду.

Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания. Цель эстетического направления воспитания - способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте.

Цель воспитания – личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества.

Используемые формы воспитательной работы:

- ситуативная беседа, рассказ, советы, вопросы;
- социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация, составление рассказов из личного опыта;
- чтение художественной литературы с последующим обсуждением и выводами, сочинение рассказов, историй, сказок, заучивание и чтение стихов наизусть;
- разучивание и исполнение песен, театрализация, драматизация, этюды-инсценировки;
- рассматривание и обсуждение картин и книжных иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов;
- организация выставок (книг, репродукций картин, тематических или авторских, детских поделок и тому подобное),
- экскурсии (в музей, в общеобразовательную организацию и тому подобное), посещение спектаклей, выставок;
- игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие);
- демонстрация собственной нравственной позиции педагогом, личный пример педагога, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд).

Методы: словесные (описание, объяснение, разбор, указание, рассказ), наглядные (показ упражнений, использование пособий), практические (соревновательный, игровой, помощь).

Планируемый результат:

- понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой;
- стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;
- проявляющий стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;
- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	День знаний	Социальное Познавательное	Тематический день	Сентябрь
2	Неделя безопасности	Социальное Познавательное Физкультурное и оздоровительное	Тематическая неделя	Сентябрь
3	День отца в России	Социальное Познавательное Физкультурное и оздоровительное	Спортивные соревнования	Октябрь
4	День народного единства	Патриотическое Физкультурное и оздоровительное	Беседа «В дружбе народов – единство России». Подвижные игры народов России	Ноябрь
5	День Героев Отечества	Патриотическое	Беседа о героях	Декабрь
6	Новый год	Социальное	Праздники для детей	Декабрь
7	День защитника Отечества	Патриотическое Трудовое	Тематическое занятие «Богатыри земли русской». Слушание музыки,	Февраль

			заучивание стихов. Мастерские по изготовлению открыток папам (брату, бабушке). Вручение поздравительных открыток	
8	Масленица	Социальное Эстетическое Физкультурное и оздоровительное	Народные гулянья	Февраль
9	Международный женский день	Социальное Трудовое Этико-эстетическое	Мастер – классы с мамами	Март
10	Всемирный день театра	Эстетическое	Постановка спектакля	Март
11	День космонавтики	Патриотическое Социальное	Тематическая неделя	Апрель
12	Праздник Весны и Труда	Трудовое Социальное Познавательное	Беседы о труде людей. Загадки, пословицы, поговорки о труде. Слушание музыки, заучивание стихотворений	Май
13	День Победы	Патриотическое Социальное Познавательное	Оформление окон детского сада. Проект «Поговори с ребёнком о войне, отыщи слова, найди время»	Май
14	Выпускные утренники	Социальное Познавательное	Торжественные праздничные мероприятия для детей, родителей, сотрудников	Май
15	Спартакиада	Физическое и оздоровительное	Соревнование	Май

16	День защиты детей	Социальное	Развлекательная программа	Июнь
17	День России	Социальное Познавательное	Праздник	Июнь
18	День семьи, любви и верности	Социальное	Квест - игра	Июль
19	День физкультурника	Физическое и оздоровительное	Спортивный праздник	Август
20	День государственного флага Российской Федерации	Патриотическое	Беседы	Август

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
8. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб Детство-пресс, 2010.
2. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. Киев, 1985.
3. Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения. М., изд-во АРКТИ, 2012.
4. Левин Г. Плавание для малышей. М., Физкультура и спорт, 1974.
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., Просвещение, 1985.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М., Просвещение, 1991.
7. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М., ТЦ Сфера, 2012.
8. Чемеенева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб Детство-Пресс, 2011.

Интернет-ресурсы:

Плавание: www.swimming.ru - ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи.

Плавание в СССР: www.ussr-swimming.ru - все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи <http://www.russwimming.ru/>

Видео по плаванию: www.swim-video.ru большая подборка видеофайлов по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований

www.swimsport.ru - ежедневные новости водных видов спорта - плавание, прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание.

Анимация стилей плавания: www.virtual-swim.com - Подробнейшая возможность рассмотреть со всех сторон технику плавания в виде анимированных 3Д роликов.

Оценка техники плавания

ФИ ребёнка	Вольный стиль (кроль на груди)	Кроль на спине	Элементы брасса	Элементы баттерфляя	Комбинирование стилей

1. Вольный стиль (кроль на груди):

«выполнил 5 м» - 3 балла,
«выполнил с помощью доски» - 1 балл,
«не выполнил» - 0 баллов.

2. Кроль на спине:

«выполнил» - 3 балла,
«выполнил с помощью доски» - 1 балл,
«не выполнил» - 0 баллов.

3. Элементы Брасс:

«выполнил» - 3 балла,
«с ошибками, остановками» - 1 балл,
«не выполнил» - 0 баллов.

4. Элементы Баттерфляй:

«выполнил» - 3 балла,
«с ошибками, остановками» - 1 балл,
«не выполнил» - 0 баллов.

5. Комбинирование

«выполнил» - 3 балла,
«с ошибками, остановками» - 1 балл,
«не выполнил» - 0 баллов.