

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 197 «Русалочка»**

Принята
Педагогическим советом
МБДОУ д/с № 197
Протокол № 4 от 30.08.2024

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с № 197 «Русалочка»
В.М. Воронцова
Приказ № 197 от 30.08.2024



**Дополнительная образовательная программа
«Аквааэробика для детей»**

**г. Ульяновск
2024**

Структура дополнительной образовательной программы «акваэробика для детей»

1. Целевой раздел образовательной программы «акваэробика для детей»	
1.1. Паспорт программы	2 стр.
1.2. Общие сведения о ДОУ	2 стр.
1.3. Введение	4 стр.
1.4. Цель программы	5 стр.
1.5. Задачи программы	9 стр.
1.6. Ожидаемые результаты	9 стр.
2. Содержательный раздел образовательной программы «акваэробика для детей»	10 стр.
2.1. Содержание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации образовательной программы	11 стр.
2.2. Физическое развитие детей	11 стр.
2.2.1. Основные требования по освоению детьми образовательной программы	12 стр.
2.2.2. Формы организации двигательной деятельности	12 стр.
2.2.3. Способы работы по образовательной области «Акваэробика»	13 стр.
2.2.4. Методы и приемы обучения	13 стр.
2.2.5. Структура занятий	14 стр.
2.3. Учебный план - график на 1-й год для детей 3-4 лет	15 стр.
2.4. Календарно - тематическое планирование на 1-й этап для детей 5-6 лет	16 стр.
2.5. Учебный план - график на 2-й год для детей 5-6 лет	17 стр.
2.6. Календарно - тематическое планирование на 2-й этап для детей 5-6 лет	21 стр.
2.7. Учебный план - график на 3-й год для детей 6-7 лет	22 стр.
2.8. Календарно - тематическое планирование на 3-й этап для детей 6-7 лет	26 стр.
2.9. Мониторинг освоения детьми программного материала	27 стр.
3. Организационный раздел образовательной программы «акваэробика для детей»	31 стр.
3.1. Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы	35 стр.
3.1.1. Моделирование развивающей предметно-пространственной среды бассейна	35 стр.
3.1.2. Обеспечение учебно-методическими комплектами и средствами обучения и воспитания	35 стр.
3.2. Планирование образовательной деятельности по реализации образовательной программы	36 стр.
3.2.1. Перспективно-тематическое планирование работы	36 стр.
3.2.2. Объем образовательной нагрузки для реализации образовательной программы	37 стр.
3.2.3. Количество занятий и их продолжительность в разных возрастных группах	37 стр.
4. Список литературы	38 стр.
Приложение к дополнительной образовательной программе «акваэробика для детей» - комплексы упражнений	39 стр.

1. Целевой раздел образовательной программы инструктора по физической культуре

1.1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Аквааэробика для детей
Заказчик программы	Родители, воспитанников старшего дошкольного возраста
Организация исполнитель программы	МБДОУ – детский сад № 197 г. Ульяновск
Целевая группа	Воспитанники 3-7 лет
Составители программы	Яковлев Андрей Александрович, инструктор по физкультуре
Цель программы	Улучшение общего физического состояния, всестороннее развитие физических качеств ребёнка, способствование оздоровлению детского организма, повысить интерес к занятиям плаванием.
Задачи программы	<i>Оздоровительные задачи:</i> ✓ Приобщать детей к здоровому образу жизни; ✓ Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем; ✓ Снятие статического напряжения, ✓ Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний; ✓ Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия; ✓ Гармоничное развитие почти всех мышечных групп; ✓ Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

	<i>Образовательные задачи:</i> ✓ Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде; ✓ Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия; ✓ Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку; ✓ Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья. <i>Воспитательные задачи:</i> ✓ Прививать гигиенические навыки; ✓ Побуждать стремление к качественному выполнению движений; ✓ Создавать у детей радостное и бодрое настроение. ✓ Вызывать у детей интерес к занятиям плаванием.
Ожидаемые результаты	К концу 2-го года обучения дети должны знать основы здорового образа жизни. У Детей 6-7 лет должны быть сформированы физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде. Активно участвовать в играх на воде.
Краткое содержание программы	В программе рассматриваются задачи физкультурно - оздоровительного воспитания направленные на формирование основных физических качеств организма ребёнка, и оздоровления детей 5-7 лет. Представлен учебный план занятий и учебно - тематическое планирование по аквааэробике, критерии оценки и требования к уровню подготовки детей.
Срок реализации	2023-2024 учебный год.

1.2. Общие сведения о ДОУ:

1. Полное наименование учреждения: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 197 «Русалочка.
2. Официальное сокращенное наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 197.
3. Тип: дошкольное образовательное учреждение.
4. Вид: детский сад.
5. Почтовый адрес: 432054, г. Ульяновск, ул. Ефремова, д.81
6. Рабочий телефон: 8 (8422) 58-76-97, 58-76-98
7. Адрес электронной почты: doy197@mail.ru
8. Официальный сайт: <https://detsad-197.nubex.ru>
9. МБДОУ детский сад № 197 осуществляет свою образовательную, правовую, хозяйственную деятельность на основе законодательных нормативных документов:
 - Устав МБДОУ детского сада № 197, утвержден начальником Управления образования Администрации города Ульяновска 09.09.2020 г.;
 - Лицензия на осуществление образовательной деятельности (с приложениями), регистрационный номер 2438 от 14.05.2015 г.

1.3. Введение

В группах реализуется ПООП (примерная основная образовательная программа) «Детство» под редакцией Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова. Программа дополнительного образования детей «Аквааэробика для детей» разработана на основе работы Н.Ж. Булгаковой «Водные виды спорта», «Аквааэробика» рекомендованной Министерством образования Российской Федерации, с опорой на учебно-методический комплект Вороновой Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. - С-П.: «Детство-пресс», 2010. Данная программа реализуется на базе образовательного учреждения МБДОУ – детский сад № 197 г. Ульяновска и ориентирована на детей старшего дошкольного возраста (3-7 лет).

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что дети разных возрастных групп испытывают определённые затруднения в овладении плавательными навыками. Малышам было трудно делать сильный продолжительный выдох в воду, что связано с физиологическими особенностями их органов дыхания, плохо усваивают погружение в воду с открытыми глазами, выдох в воду. Старшие дошкольники затрудняются в выполнении упражнений на всплытие и скольжение на груди и спине. Многие дети неправильно держат голову при плавании, не всегда согласовывают движения руки ног с дыханием. Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов по обучению плаванию была выбрана Аквааэробика.

Актуальностью выбранной темы 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. Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными.

Аквааэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывать стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а - это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации

других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует

гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу.

Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», Предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Для данной программы исходя из цели программы и целевой группы, для осуществления последовательно и в системе, разработан перспективный план.

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

- для освоения с водной средой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на выносливость;
- на расслабление;
- на дыхание;

- на укрепление мышц поддерживающих осанку.

Программа дополнительного образования инструктора по физической культуре (далее Программа) разработана на основе ООП МБДОУ д/с № 197 "Русалочка" г. Ульяновска, в соответствии с ФГОС ДО и с учётом комплексной

образовательной программы дошкольного образования «Детство» Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. Отражает особенности содержания и организации образовательного процесса работы инструктора по физической культуре и обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет, с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу данной образовательной программы составляют следующие нормативные документы – правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 об образовании СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).
6. Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.01.2014г № 08-5
7. Устав МБДОУ детского сада № 197;
8. Основная образовательная программа МБДОУ детского сада № 197.

Программа реализуется на государственном языке РФ. Содержание Программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела

– целевой, содержательный и организационный.

1. *Целевой раздел* Программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров.

2. *Содержательный раздел* Программы включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях

- социально-коммуникативной,
- познавательной,
- речевой,
- художественно-эстетической,

- физической.

Программа определяет примерное содержание образовательных областей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей в различных видах деятельности, таких как:

- игровая (сюжетно-ролевая игра, игра с правилами и другие виды игры),
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и другими детьми),
- познавательно-исследовательская (исследование и познание природного и социального миров в процессе наблюдения и взаимодействия с ними), а также такими видами активности ребенка, как: – восприятие художественной литературы и фольклора,
- музыкальная восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения,
- двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

3. *Организационный раздел* Программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей Программы, планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров, а также особенности организации образовательной деятельности, а именно описание:

- психолого-педагогических, кадровых, материально-технических и финансовых условий,
- особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды,
- особенностей образовательной деятельности разных видов и культурных практик,
- способов и направлений поддержки детской инициативы,
- особенностей взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников,
- особенностей разработки режима дня и формирования распорядка дня с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Образовательная программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса детей дошкольного возраста и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность.

Срок реализации программы - 3 года.

1.4. Цель программы – Всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

1.5. Задачи программы

Оздоровительные задачи:

- ✓ Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- ✓ Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- ✓ Снятие статического напряжения,
- ✓ Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- ✓ Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- ✓ Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- ✓ Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- ✓ Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- ✓ Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- ✓ Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- ✓ Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- ✓ Прививать гигиенические навыки;
- ✓ Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- ✓ Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

1.6. Ожидаемые результаты:

К концу 3-го года обучения, у детей 6-7 лет должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

2. Содержательный раздел образовательной программы инструктора по физической культуре

2.1. Содержание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации образовательной программы

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей, как в вопросах организации жизнедеятельности (приближение режима дня к индивидуальным особенностям ребенка и пр.), так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства и т. д.).

Образовательная программа построена в соответствии с ФГОС на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других областей («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнения); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.2. Физическое развитие детей

2.2.1. Основные требования по освоению детьми образовательной программы

- ❖ Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:
 - интерес к физическим упражнениям и совместным подвижным играм (Социализация, Коммуникация);
- ❖ Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:
 - процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений;
 - сохранение правильной осанки в различных положениях (Социализация);
 - потребность в правильном выполнении движений; умение оценивать их красоту и выразительность, двигательное творчество, получать удовольствие, радость от двигательной деятельности (Музыка, Социализация, Познание);
 - культура использования спортивного оборудования, инвентаря; воспитание аккуратности, бережливости (Труд, Социализация).
- ❖ Развитие физических качеств: ориентация в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесие при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости (Безопасность, Познание, Социализация, Музыка).
- ❖ Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:
 - реакция на речевые сигналы («Плыви!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.) и правила выполнения упражнений и игр (Коммуникация, Социализация);
 - умение согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность (Социализация, Безопасность);
 - инициативность, активность, самостоятельность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей (Социализация, Коммуникация).

2.2.2. Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. *Традиционная* форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. *Тренировочная* форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. *Игровая* форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. *Сюжетно-игровая* форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия *с использованием тренажеров* (поручень, бортик бассейна, плавательная доска и т.п.);
6. *По интересам*, на выбор детей (мячи, гимнастические палки).

2.2.3. Способы работы по образовательной области «Аквааэробика»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

2.2.4. Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;

Образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменений и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.2.4. Структура занятий

1. Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

2. Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра. Соблюдение правил поведения на занятиях, правил поведения между мальчиками и девочками в процессе совместных двигательных действий на основе норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности.

Совместная деятельность и общение со сверстниками на занятиях по аквааэробике:

- выполнение упражнений в парах
- в различных сюжетных ситуациях, особенно на фоне дозированной драматизации: борьбы добра и зла, темных и светлых сил, положительных и отрицательных героев
- эстафеты между возрастными группами.
- соревновательная деятельность между группами, командами.
- показательные областные физкультурно-оздоровительные мероприятия

Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувств.

Усвоение основ безопасности на занятиях по аквааэробике.

3. Заклочительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

2.3. Учебный план для детей 3-4 лет

Тема	Количество занятий в месяц									Количество занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. <i>Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2. <i>Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)</i>	2	2	2		2	2		2		12
3. <i>Плавательные упражнения</i>		2		2		2	2		2	10
4. <i>Игровые упражнения</i>	2		2	2	2		2	2	2	14
5. <i>Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)</i>		2	2	2		2	2	2		12
6. <i>Мониторинг</i>	2								2	4
Итого:	8	8	8	8	6	8	8	8	8	70

2.4. Календарно- тематическое планирование для детей 3-4 лет

Месяц №	Занятия №	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
IX	1-2	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	3-4	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Показ Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	5-6	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Показ. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	7-8	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.
	9-10	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
X	11-12	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	13-14	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Приказание. Устранение ошибок
	15-16	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности	Имитация Упражнения-повторения

XI	17-18	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	19-20	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	21-22	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	23-24	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Показ Зрительные и звуковые ориентиры
XII	25-26	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	27-28	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	29-30	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
I	31-32	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость	Показ Имитация. Непосредственная помощь
	33-34	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	35-36	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Имитация

I	37-38	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
II	39-40	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	41-42	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	43-44	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение)	Непосредственная помощь
	45-46	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений	Имитация
	47-48	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
III	49-50	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	51-52	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	53-54	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия	Упражнения-повторения. Показ Имитация
IV	55-56	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	57-58	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь Упражнения-повторения

IV	59-60	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	61-62	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и выносливость	Показ Имитация Упражнения-повторения
V	63-64	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	65-66	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль)	Устранение ошибок Приказание.
	67-68	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	69-70	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.

2.5. Учебный план - график на 2-й год (этап) для детей 5-6 лет

Тема	Количество занятий в месяц									Количество занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	9
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	2	2	2		2	2		2		12
3. Плавательные упражнения		2		2		2	2		2	5
4. Игровые упражнения	2		2	2	2		2	2	2	7
5. Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		2	2	2		2	2	2		6
6. Мониторинг	1								1	2
Итого:	8	8	8	8	8	8	8	8	8	70

2.6. Календарно- тематическое планирование для детей 5-6 лет

Месяц №	Занятия №	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
IX	1-2	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	3-4	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Показ Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	5-6	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Показ. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	7-8	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.
	9-10	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
X	11-12	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	13-14	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Приказание. Устранение ошибок
	15-16	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности	Имитация Упражнения-повторения

XI	17-18	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	19-20	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	21-22	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	23-24	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Показ Зрительные и звуковые ориентиры
XII	25-26	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	27-28	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	29-30	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
I	31-32	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость	Показ Имитация. Непосредственная помощь
	33-34	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	35-36	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Имитация

37-38	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
II	39-40	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	41-42	Упражнения на развитие мышечных групп	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	43-44	Плавательные упражнения	Непосредственная помощь
	45-46	Упражнения на развитие физических качеств	Имитация
	47-48	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
III	49-50	Плавательные упражнения	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	51-52	Игровые упражнения	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	53-54	Упражнения на развитие физических качеств	Упражнения-повторения. Показ Имитация
IV	55-56	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	57-58	Упражнения на развитие мышечных групп	Непосредственная помощь Упражнения-повторения

59-60	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
61-62	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и выносливость	Показ Имитация Упражнения-повторения
63-64	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
65-66	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль)	Устранение ошибок Приказание.
67-68	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
69-70	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.

2.7. Учебный план - график на 2-й год (этап) для детей 6-7 лет

Тема	Количество занятий в месяц								Количество занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	2	2	2		2	2		2	12
3. Плавательные упражнения		2		2		2	2		2
4. Игровые упражнения	2		2	2	2		2	2	2
5. Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		2	2	2		2	2	2	6
6. Мониторинг	1								1
Итого:	8	8	8	8	8	8	8	8	70

2.8. Календарно- тематическое планирование для детей 6-7 лет

Месяц №	Занятия №	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
IX	1-2	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	3-4	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Показ Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	5-6	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Показ. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	7-8	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.
X	9-10	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	11-12	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	13-14	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Приказание. Устранение ошибок
	15-16	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности	Имитация Упражнения-повторения

XI	17-18	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	19-20	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	21-22	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	23-24	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Показ Зрительные и звуковые ориентиры
XII	25-26	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	27-28	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	29-30	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
I	31-32	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость	Показ Имитация. Непосредственная помощь
	33-34	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	35-36	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Имитация

37-38	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
II	39-40	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	41-42	Упражнения на развитие мышечных групп	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	43-44	Плавательные упражнения	Непосредственная помощь
	45-46	Упражнения на развитие физических качеств	Имитация
	47-48	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
III	49-50	Плавательные упражнения	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	51-52	Игровые упражнения	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	53-54	Упражнения на развитие физических качеств	Упражнения-повторения. Показ Имитация
IV	55-56	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	57-58	Упражнения на развитие мышечных групп	Непосредственная помощь Упражнения-повторения

V	59-60	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	61-62	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и выносливость	Показ Имитация Упражнения-повторения
	63-64	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	65-66	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль)	Устранение ошибок Приказание.
	67-68	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	69-70	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.

2.9. МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. *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* (см. табл.3), анализируется.

3,5 балла и выше - высокий уровень,
2,5- 3,4 балла - средний уровень,
2,4 балла и ниже - низкий уровень.

Оценочные тесты по 1 этапу обучения плаванию детей 3-4 лет Табл.1

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди, м	балл	Скольжение на спине, м	балл	Плавание доской, м	с	балл	Плавание произвольным способом, м	балл	Средний балл
1											
2											
3											

Тестовые задания и критерии:

1. Скольжение на груди: 4 б-ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 б-ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.

3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди: 4 б- ребёнок проплыл 14- 16 м; 3 б- 11-13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.
4. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

Методика проведения диагностики.

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.
2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверх соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо- на поверхности воды.
3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плывать, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.
4. Плавание произвольным способом: проплыть любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное

Оценочные тесты по 2 этапу обучения плаванию детей 5-6 лет **Табл. 2**

№ п/п	Ф.И. ребёнка	«Торпеда»	балл	Кроль на груди	балл	Кроль на спине	балл	Плавание произвольным способом	балл	Средний балл
1										
2										
3										

Тестовые задания и критерии:

1. «Торпеда» на груди или на спине: 4 б- 8 м; 3 б- 6-7 м; 2 б- 4-5 м; 1 б- менее 4 м.
2. Кроль на груди в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.
3. Кроль на спине в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.
4. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

Методика проведения диагностики.

1. «Торпеда» на груди или на спине: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.
2. Кроль на груди в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнить через 1,3,5 гребков руками.
3. Кроль на спине в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.
4. Плавание произвольным способом: проплыть 8 м комбинированным способом (руки- брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием.

Оценочные тесты по 3 этапу обучения плаванию детей 6-7 лет Табл. 2

№ п/п	Ф.И. ребёнка	«Торпеда»	балл	Кроль на груди	балл	Кроль на спине	балл	Плавание произвольным способом	балл	Средний балл
1										
2										
3										

Тестовые задания и критерии:

- 1.«Торпеда» на груди или на спине: 4 б- 8 м; 3 б- 6-7 м; 2 б- 4-5 м; 1 б- менее 4 м.
2. Кроль на груди в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.
3. Кроль на спине в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.
4. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

Методика проведения диагностики.

1. «Торпеда» на груди или на спине: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.
2. Кроль на груди в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на

грудь в полной координации, вдох можно выполнить через 1,3,5 гребков руками.

3. Кроль на спине в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом: проплыть 8 м комбинированным способом (руки- брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием.

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами

№	Плавательные движения	Цвет		
		Высокий (красный)	Средний (зелёный)	Низкий (синий)
1	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч)
2	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
3	Движения ногами при плавании кролем на груди, спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами	Неправильное положение тела на воде	Сильное сгибание ног, стопы не повёрнуты внутрь
4	Движения руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
5	Движения руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
6	Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Загнутый вдох	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
7	Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

3. Организационный раздел образовательной программы

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы

Для реализации образовательной программы в ДОУ имеются:

- Бассейн;

- Спортивный инвентарь для проведения занятий по аквааэробике.

В бассейне проводятся разные формы физкультурно-оздоровительной работы: обучение плаванию, обучение аквааэробике.

3.1.1. Моделирование развивающей предметно-пространственной среды бассейна

Особое внимание в контексте настоящей программы имеет организация оздоровительной среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ

Одним из важнейших факторов развития личности ребенка является среда, в которой он живет, играет, занимается и отдыхает. Пространство, организованное для детей в образовательном учреждении, может быть, как мощным стимулом их развития, так и преградой, мешающей проявить индивидуальные творческие способности.

Организация спортивно-оздоровительной среды в физкультурном зале осуществляется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.2660 – 10) и учетом следующих критериев:

- достаточно разнообразное количество спортивного оборудования
- учет индивидуальных потребностей детей в движении, обусловленные состоянием их здоровья, уровнем физического развития, уровнем физической подготовленности, уровнем двигательной активности, учетом его пола
- много вариативность использования физкультурного оборудования
- эстетичность компонентов среды
- эмоциональная насыщенность
- мобильность физкультурного оборудования
- безопасность физкультурного оборудования.

3.1.2. Обеспечение учебно-методическими комплектами и средствами обучения и воспитания

- Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. - С-П.: «Детство-пресс», 2010.
- Булгакова Н.Ж. «Водные виды спорта», – М.: «Академия», 2003.
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991.
- Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - С-П.: «Детство-пресс», 2005.
- Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия», 2009.
- Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – С.П.: «Детство-пресс», 2011

3.2. Планирование образовательной деятельности по реализации образовательной программы

37

Планирование образовательной деятельности – это длительный творческий процесс, определяющий в конечном итоге эффективность моей деятельности, как специалиста по физическому воспитанию дошкольников. Грамотно составленное планирование по обучению основным движениям создает основу для качественного решения основополагающих задач физического воспитания ребенка:

- Соблюдение основных принципов обучения (последовательность, систематичность, доступность, постепенность);
- Обеспечение равномерного освоения учебного материала в течение года и всего периода дошкольного обучения;
- Преемственность и возможность анализа проведенной работы.

3.2.1. Перспективно-тематическое планирование работы

В группах реализуется ПООП (примерная основная образовательная программа) «Детство» под редакцией Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова. Программа дополнительного образования детей «Акваэробика для детей» разработана на основе работы Н.Ж. Булгаковой «Водные виды спорта», «Акваэробика» рекомендованной Министерством образования Российской Федерации. Планы составлялись с опорой на учебно-методический комплект Вороновой Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. - С-П.: «Детство-пресс», 2010.

Планирование образовательной деятельности – это длительный творческий процесс, определяющий в конечном

итоге эффективность деятельности инструктора по физическому воспитанию дошкольников. Грамотно составленное планирование по обучению основным движениям создает основу для качественного решения основополагающих задач физического воспитания:

- Соблюдение основных принципов обучения (последовательность, систематичность, доступность, постепенность);
- Обеспечение равномерного освоения учебного материала в течение года и всего периода дошкольного обучения;
- Преемственность и возможность анализа проделанной работы.

3.2.2. Объем образовательной нагрузки для реализации образовательной программы

Распределение максимальной нагрузки на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, составлено в соответствии с требованиями:

- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», статья 15 п.1;
- «Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденным Постановлением от 15 мая 2013 г. N 26,
- Инструктивно-методического письма МО РФ от 14.03.2000г. № 65-23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»,
- приказа МО РФ № 2090 от 17.10.2000 г. «О введении максимальной нагрузки обучающихся и воспитанников дошкольных образовательных учреждений, специальных (коррекционных) образовательных учреждений, образовательных учреждений для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей Ростовской области»,
- Устава МБДОУ детского сада № 197,
- Реализуемых программ и технологий.

3.2.3. Количество занятий и их продолжительность в разных возрастных группах

Возрастные группы	Количество физкультурных занятий (общее)	Всего в неделю	Продолжительность занятия
Средняя с 3 до 4 лет	36	2	20 мин.
Старшая с 5 до 6 лет	36	2	25 мин.
Подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет	36	2	30 мин.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. - С-П.: «Детство-пресс», 2010.
2. - Булгакова Н.Ж. «Водные виды спорта», – М.: «Академия», 2003.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - С-П.: «Детство-пресс», 2005.
5. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия», 2009.
5. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – С.П.: «Детство-пресс», 2011

6. Приложение к дополнительной образовательной программе «аквааэробика для детей» комплексы упражнений

Комплекс № 1

Упражнения с опорой на бортик бассейна

- 1 И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднятие ног в воде, имитация движения брасом.
- 2 И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.
- 3 И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём вверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.
- 4 И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.
- 5 И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.
- 6 То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.
- 7 И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). 8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.
- 9 И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.

- 10 И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.
- 11 И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.
- 12 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей.
- 13 И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.
- 14 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах («отжимания»). 15 И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ног в сторону, назад.
- 16 И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

Комплекс № 2.

Упражнения без предметов

1 «Ладочки- ложки».

Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь ногами от воды: а) высоко поднимая колено; б) поднимая прямую ногу.

2 «Брызгалка»

бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды: а) с изменением направления по сигналу; б) приседание по сигналу.

3 «Делаем волну».

И.п.: основная стойка. Руки прямые в «замке» перед собой. 1-2 наклон- вперед вправо, перенос туловища вперед влево; 3-4 – то же в другую сторону.

4 «Носочки».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-правую ногу согнуть в колене, поставив ее на носок; 2 – тоже другой ногой.

5 «Вытри ножки»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу назад, поставить на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3-4 – тоже другой ногой.

6 «Покажем ножки»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу в право, поставить на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой в лево.

7 «Прыжки»

и.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов.

Комплекс № 3.

Комплекс с мячами

1 «Потягивание».

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-прогнуться с мячом назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Указатель»

И.п.: о.с., мяч в руках 1- поставить правую ногу вправо на носок, мяч отвести в лево; 2-вернуться в и.п.; 3 – поставить левую ногу влево на носок, мяч отвести в право; 4 – вернуться в и.п.

3 «Цапля».

И.п.: основная стойка, мяч в руках. 1- поднять правую ногу, переложить под ней мяч из правой руки в левую; 2- вернуться в и.п. 3- поднять левую ногу, переложить под ней мяч из левой руки в правую; 4 – вернуться в и.п.

4 «Катаем клубок».

И.п.: о.с., мяч на воде перед собой. Вращение мяча на воде вокруг себя, двигая его правыми пальцами руки, в другую сторону - левойруки..

5 «Стрела»

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-мяч в право, левую ногу отвести в сторону; 2 –вернуться в и.п.; 3-тоже другой ногой.

6 «Прыжки»

и.п.: о.с., мяч в руках. Прыжки с поворотом туловища вправо и влево.

Комплекс № 4.

Комплекс с гимнастической палкой.

1 «Потягивание».

И.п.: о.с., палка внизу широким хватом. 1-прогнуться с палкой назад, правую ногу поставить назад на носок; 2-вернуться в и.п.; 3-4 – тоже другой ногой.

2 «Наклоны»

И.п.: о.с., палка на лопатках. 1-2- наклон вперед вправо, переместить туловище вперед влево; 3-4- то же в другую сторону.

3 «Повороты». И.п.: основная стойка, палка на лопатках. 1- повороты туловища вправо; 2- вернуться в и.п. 3- 4 – то же влево. «Забор».

И.п.: о.с., палкаверху широким хватом. 1-2-опустить палку вниз, перешагнуть через нее в воде; 3-4-поднять палку за спиной, вернуться в и.п.

44

4 «Солдаты»

И.п.: о.с., палка вертикально, широким хватом. 1-поворот туловища вправо, отставить левую ногу влево на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3-поворот туловища влево, отставить правую ногу вправо на носок; 4- вернуться в и.п.

5 «Прыжки»

и.п.: о.с., палка перед собой горизонтально, широким хватом. 1-прыжок на месте с поворотом туловища вправо, ног - влево; 2-прыжок наместе с поворотом туловища влево, ног - вправо.

Комплекс № 5.

Упражнения для развития мышц верхних конечностей.

1 И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочерёдно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).

2 И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки) а) полусогнутые в локтях вниз, вперёд,наверх; б) к плечам; в) вперёд, локти вместе.

3 И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.

4 И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.

5 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер. 6 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).

7 Выполнять имитационные движения (удары) вводе («матч боксёра»).

8 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.

Комплекс № 6.

Упражнение для развития мышц нижних конечностей.

1 И.п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными. 2 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п.

3 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде (группировка). Вернуться в и.п. 4 И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх («двойная балетная»). Вернуться в и.п.

5 И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и.п. То же с другой ногой. То же, но споворотом на 360 градусов.

6 И.п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»). Вернуться в и.п. 7 И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.

8 И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.

9 И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног («ножницы»). То же, но носки над водой. 10 И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.

11 И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.

12 И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание, поднятие прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.

13 Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.

14 Бег: На месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с захлестом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колени из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).

15 Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360° в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаюсь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

Комплекс № 7.

Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.

- 1 Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.
- 2 Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крёстным шагом вперёд или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т.п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.
- 3 Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку»(ноги стараются соединиться с руками), в «группировку» (подтягивание коленей к груди),выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями.

Комплекс № 8.

Водный стретчинг. Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми. Водный стретчинг (упражнения на гибкость) рекомендуется проводить в конце занятий в качестве восстановления после нагрузки.

1. И.п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.
2. И. п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху. Пытаться их соединить. 3. И.п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая – вниз, по ноге.
3. И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.
5. И.п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.
6. И.п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и.п. То же с другой ноги.
7. И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.
8. И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и.п. То же с другой ноги.