



## Содержание

### Оглавление

#### **Раздел 1 Основные характеристики программы**

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи Программы.....	5
1.3 Содержание Программы.....	6
1.4 Учебный план.....	7
1.5 Содержание учебно – тематического плана.....	8
1.6 Планируемые результаты.....	14

#### **Раздел 2 Организационно – педагогические условия реализации программы**

2.1 Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации Программы.....	15
2.3. Формы аттестации.....	15
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Методические материалы.....	17
2.6 Список литературы.....	17

## Раздел 1 Основные характеристики программы

### 1.1 Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Вид программы – модифицированная.

Уровень усвоения – ознакомительный.

**Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа):**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018. № 196;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» № 1155 от 17 октября 2013 года.

**Актуальность**

Педагогическая целесообразность рабочей программы обусловлена тем, что очень важно поддерживать положительное эмоциональное состояние детей на всех этапах обучения плаванию, стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие.

**Актуальность и новизна программы** обозначена следующим: занятия акваэробикой могут посещать дети не умеющие плавать и дети с трудностями прохождения основного этапа обучения плаванию, т.е. с низким порогом преодоления водобоязни.

Основной отличительной особенностью акваэробики от обычных занятий по обучению плаванию, является отсутствие упражнений на погружение под воду, что является весомым фактором для начинающих привыкать к водной среде детям. Присутствие музыкального сопровождения также является положительным фактором для создания радостной атмосферы в акватории бассейна.

Занятия акваэробикой в значительной степени помогут таким детям адаптироваться в водной среде и вызвать желание продолжать заниматься в дальнейшем плаванием. Формированию плавательных навыков у детей дошкольного возраста должна вестись не столько особая методика обучения плаванию, сколько необходимость освоения ребенком более широкого социального опыта — акватории бассейна по средствам акваэробики.

Акваэробика формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием, способствует гармоничному развитию.

## Особенности возрастной группы детей.

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

Данное направление характеризуется использованием средств плавания для нормализации функционального состояния организма. Это один из компонентов здорового образа жизни. Выталкивающая сила создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела.

Кроме того выполняя упражнения в воде, ребенок нагружает такие группы мышц, которые почти не включены в работу при нашей повседневной жизни или очень сложно прорабатываются в иных условиях. Двигательная активность в водной среде способствует активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению работы кардиореспираторной системы, повышению умственной работоспособности, закаливанию организма. В воде, благодаря ее физическим свойствам, движения выполняются плавно, с большей амплитудой, без давления массы тела на опорно-двигательный аппарат, что снижает статическое напряжение мышц и исключает риск травматизма.

Объем и направленность применяемых физических упражнений прежде всего связаны с методическими принципами регулирования нагрузок для получения желаемого оздоровительного эффекта.

Занятия аквааэробикой так же, как и занятия плаванием, планируются с преимущественной направленностью на выносливость, характерную для стайерских дистанций.

Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражнений. Для кондиционных тренировочных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но даже чрезмерное утомление после однократной тренировки. Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема упражнений соответствовали повышению уровня подготовленности и возрасту занимающихся.

### *Норма при физических нагрузках.*

При физических нагрузках измерение сердечного ритма также имеет большое значение. Он указывает, является ли данный вид нагрузки оптимальным для ребенка, или же он слишком высок для него.

А определяется это последующей формуле:  $220 - \text{возраст ребенка}$ . Полученное число и считается показателем нормального пульса при нагрузках.

Если давление стенок артерий ниже полученного показателя, физическую активность следует увеличить, если превышает более чем на 10 – 20 ударов в минуту, нагрузку необходимо немного облегчить.

Процесс обучения плавательным движениям органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен

носить в первую очередь оздоровительный характер.

Органичное сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 3-6 лет.**

**Программа рассчитана на 3 года обучения.**

**Форма занятий:** групповая (до 10 человек) и индивидуально групповая.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю.

**Продолжительность занятий:** для детей 3-4 лет – 15 минут, для детей 4-5 лет 20 минут, для детей 5-6 лет – 25 минут (время нахождения детей в воде).

**Общее количество часов в год:** 31 час.

**Форма аттестации:** не предусмотрена.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы: обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

**Задачи:**

**Оздоровительные (общие для всех возрастов):**

- повышать сопротивляемость организма к заболеваниям;
- расширять адаптивные возможности детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
- укреплять сухожилия связочно-суставного аппарата;
- устранить повышенную возбудимость и раздражительность.

**Задачи для детей 3-4 лет**

**Обучающие:**

- продолжать учить детей безбоязненно входить в воду;
- приучать детей свободно передвигаться по всей акватории бассейна шагом, бегом, прыжками;
- учить простым дыхательным упражнениям;
- учить выполнять простейшие упражнения под музыку со вспомогательными средствами;
- научить выполнять упражнения на равновесие на суше и в воде;
- учить принимать положение «Отдых на воде» с поддерживающими средствами;

**Развивающие:**

- развивать мышцы плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развивать у детей чувство ритма;
- совершенствовать развитие физических качеств, жизненной емкости легких.

**Воспитательные**

- формировать эмоционально-положительное отношение дошкольников к занятиям на воде;
- воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми.

**Задачи для детей 4- 5 лет**

**Обучающие:**

- учить выполнять плавательные движения под музыку со вспомогательными средствами и без них;
- развивать навык передвижения в воде шагом, бегом, прыжками по звуковому сигналу на каждый вид, разный сигнал;
- приучать выполнять упражнения с большим сопротивлением воды, в том числе с использованием нестандартного оборудования (аквагантели, акваперчатки);
- расширять опыт дыхательных упражнений;

- развивать навык выполнения упражнений под музыку в среднем темпе;
- совершенствовать умение принимать положение «Отдых на воде» с поддерживающими средствами;
- расширять опыт выполнять упражнения на равновесие на суше и в воде;

***Развивающие:***

- развивать чувство ритма, пластику в движениях;
- развивать мышцы плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;

***Воспитательные:***

- формировать эмоционально-положительное отношение дошкольников к занятиям на воде;
- воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми.

**Задачи для детей 5- 6 лет**

***Обучающие:***

- учить выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;
- совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку без вспомогательных средств;
- формировать навыки смены темпа в воде под музыкальное сопровождение;
- закреплять навык задержки дыхания;
- совершенствовать умение принимать положение «Отдых на воде» без поддерживающих средств;
- расширять опыт выполнения упражнений на координацию;
- учить пользоваться специальным оборудованием, в том числе и нестандартным (нудлы, аквагантели, акваперчатки, акваобручи).

***Развивающие:***

- развивать навык выполнять упражнения с большей амплитудой движений;
- развивать творчество в игровых действиях под музыку в воде;
- развивать чувство ритма, пластику в движениях;
- развивать мышцы плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развивать плавательные навыки через разучивание согласованных упражнений и композиций.

***Воспитательные:***

- воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- воспитывать стремление к качественному выполнению движений;
- воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми.

### **1.3 Содержание программы**

Программа кроме занятий аквааэробикой включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде.

Адаптирована под приоритетное направление детского сада (физическое развитие детей) и является «дополнением» к основной программе.

Предназначена для детей всех групп дошкольного возраста, а также различного уровня физической подготовленности.

Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. Дается возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

***Методы работы с детьми при реализации программы***

При обучении используются основные методы: словесные, наглядные практические. Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении упражнений в плавании: плеск воды, эхо и др. Это затрудняет восприятие

команд и указаний преподавателя, тем более что уши занимающихся закрыты резиновыми шапочками, поэтому речь преподавателя должна быть кратка, точна, выразительна.

#### *Музыка.*

Необходимо подумать над тем, будет ли использоваться во время занятия музыка. Часто на занятии в бассейне царит довольно оживленная атмосфера, и некоторые инструкторы предпочитают не добавлять еще один шумовой фон к уже имеющимся. Голос будет лучше слышен, если вы не станете включать музыку. С другой стороны, нельзя недооценивать стимулирующего воздействия музыки. Вывод, лучше не совмещать словесный метод объяснения упражнений с музыкальным сопровождением.

Чтобы воспроизвести движение, недостаточно его просто увидеть даже в самом хорошем исполнении: требуются объяснения, комментарии, которые помогут понять суть движения, облегчат его освоение, поэтому наглядные и словесные методы обучения зачастую используются вместе.

Метод упражнения относится к числу основных практических методов. Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания. Но только применение их в сочетании с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта. Физические упражнения могут проводиться с использованием различных предметов или без них. Благоприятное влияние физических упражнений на организм детей усиливает музыкальное сопровождение.

Приоритетным является игровой метод. Ситуации в бассейне, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др.

### **1.4 Учебный план**

Учебный модуль	Количество занятий		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Техника безопасности	1	1	1
Теория	1	1	1
Практика	29	29	29
Итого:	31	31	31

## Учебно-тематическое планирование

Тема	Количество занятий		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1. Техника безопасности.	1	1	1
2. Комплекс упражнений «Различные виды ходьбы».	6	4	2
3. Комплекс упражнений с перестроениями.	5	5	4
4. Комплекс упражнений «Ходьба, бег, прыжки»	8	5	5
5. Комплексы упражнений с мячами.	5	5	4
6. Комплексы упражнений с игрушками.	4	4	3
7. Комплексы упражнений с нудлами.	3	5	7
8. Комплексы упражнений с нестандартным оборудованием.	3	3	3
9. Комплексы упражнений сложно координационные.		3	6
10. Теория	1	1	1

### 1.5 Содержание учебно – тематического плана

#### 1 год обучения

Таблица №1.

Базовые упражнения	Группы мышц
1. Изучение комплекса упражнений: Различные виды ходьбы;	1. Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы;
2. Выпад вперед в воде;	2. Четырехглавые мышцы, большие ягодичные мышцы;
3. Отведение бедра;	3. Средние ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра;

4.Подъем колена, широкий шаг,переход в сторону;	4.Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра,средние ягодичные мышцы;
5.Семенящий бег;	5.Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы;
6.Скейтборд (отталкивание однойногой, попеременно);	6.Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы, большие ягодичные мышцы, стабилизаторы кора;
7.Бег по покрывкам;	7.Средние ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра, заднейповерхности бедра, четырехглавые мышцы;
8.Ноги вместе-ноги врозь «Звездочка».	8. Средние ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра, заднейповерхности бедра, четырехглавые мышцы;
9.Бег, высоко поднимая пятки;	9.Мышцы задней поверхностибедра, четырехглавые мышцы;
10.Мах у неподвижной опоры;	10. Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы;
11.Бег на роликах;	11.Большие ягодичные мышцы;
12.Прыжок кролика (у неподвижной опоры);	12.Икроножные мышцы, мышцызадней поверхности бедра, четырехглавые мышцы, большие ягодичные мышцы,
13.Горизонтальное отведение-приведение плеч;	13.Грудные мышцы, дельтовидные мышцы;
14.Хлопки в ладони;	14. Грудные мышцы, дельтовидные мышцы;
15.Обнять бочку;	15. Грудные мышцы, дельтовидные мышцы;
16.Ножницы;	16. Грудные мышцы, дельтовидные мышцы;
17.Тяга вниз из положения руки всторону;	17.Широчайшие мышцы спины, грудные мышцы, дельтовидныемышцы;
18.Жим вниз двумя руками;	18. Широчайшие мышцы спины, дельтовидные мышцы;
20.Легкие толчки руками в стороныи вперед;	20.Бицепсы, трицепсы;
21.Вис на нудле (под грудью)	21.Мышцы выпрямляющие позвоночник;

22. Три шага вперед, встать на одну ногу (равновесие);	22. Стабилизаторы кора;
23. Стоя двумя ногами на нудле (равновесие);	23. Стабилизаторы кора;

### **Музыкальное сопровождение.**

Хореография может быть простой — обычный список упражнений без повторений или сложной — специальные движения, сочетающиеся со словами песни или с музыкальным отрывком.

На этом этапе обучения применяется два вида хореографии:

**Линейная хореография.** Линейная хореография подразумевает выполнение упражнений списком, с начала и до конца, без повторений (либо небольшими повторениями). В этом случае упражнения перечислены в логическом порядке, способствующем легкому и быстрому запоминанию последовательности движений.

Вариации на тему являются разновидностью линейной хореографии и представляют собой многократные вариации 2–3 упражнений. В качестве примеров можно указать: добавление различных движений руками; ускорение темпа; затем выполнение отскока; движения ногами поперек туловища или в сторону; комбинация двух движений; переход вперед, назад (спиной вперед) или в сторону (бок). Таким образом, за время занятия можно увеличить и снизить интенсивность несколько раз.

Занятия первого года обучения проходят в сниженном режиме интенсивности нагрузки:

- движения замедленные, координационно не сложные
- с небольшой амплитудой
- музыкальные композиции с невысоким ритмом
- игры простые, сюжетные по русским народным сказкам.

Использование художественного слова:

- потешки
- стихи
- загадки

## **2 год обучения**

Таблица №2

<b>Базовые упражнения</b>	<b>Группы мышц</b>
1. Упражнения из таблицы №1;	1. См. таблицу №1
2. Перекрестный шаг;	2. Приводящие мышцы бедра;
3. Ходьба боком «Краб»;	3. Средние ягодичные мышцы, косые мышцы живота;
4. Бег, высоко поднимая колени;	4. Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы;
5. Скачок (с двух ног выпрыгнуть вверх, разводя ноги вперед-назад);	5. Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы, большие ягодичные мышцы;

6.Бег, высоко поднимая одноколени;	6. Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы;
7.Касание щиколотки;	7.Сгибающие мышцы бедра, напрягатели широкой фасции бедра, портняжные мышцы;
8.Мах от колена и мах от бедра;	8.Сгибающие мышцы бедра, четырехглавые мышцы, мышцы задней поверхности бедра;
9.Скакалочка (махи ногами попеременно);	9. Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы;
10.Перекрестный мах;	10.Косые мышцы живота, сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы;
11.Мах из стороны в сторону;	11.Приводящие мышцы бедра, средние ягодичные мышцы;
12.Комбинированные махи;	12. Сгибающие мышцы бедра, большие ягодичные мышцы, стабилизаторы кора;
13.Бег на лыжах;	13.Большие ягодичные мышцы, сгибающие мышцы бедра;
14.Разножка;	14.Средние ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра;
15.Прыжок с порхающим движением ногами у опоры;	15.Икроножные мышцы, четырехглавые мышцы, мышцы задней поверхности бедра, большие ягодичные мышцы, сгибающие мышцы бедра
16.Кроль руками;	16.Трапециевидные мышцы, ромбовидные мышцы;
17.Брасс руками;	17.Грудные мышцы, дельтовидные мышцы, трапециевидные мышцы, ромбовидные мышцы.
18.Натягивание тетивы;	18. Грудные мышцы, дельтовидные мышцы, бицепсы;
19.Велосипед в висячем положении (под грудь, под спину);	19.Сгибающие мышцы бедра, стабилизируются брюшные мышцы;
20.Встать одной ногой на носок(баланс);	20.Стабилизаторы кора;

### Музыкальное сопровождение

На втором году обучения применяется также два вида хореографии

- *Линейная хореография.*
- *Вариации на тему*

На втором этапе используются упражнения средней интенсивности, повышается координационная сложность движений. Воспитанники закрепляют полученные знания.

Увеличивается количество плавательных упражнений:

- движения эмитирующие основные стили плавания;
- увеличивается количество упражнений на координацию;
- музыкальные композиции в среднем ритме;
- игры простые, сюжетные по русским народным сказкам и игры с правилами.

Использование художественного слова:

- потешки;
- стихи;
- загадки.

### 3 год обучения

Таблица № 3

Базовые упражнения	Группы мышц
1. Упражнения из таблицы №1, №2;	1.См. таблицу №1, №2;
2.Лошадка;	2.Сгибающие мышцы бедра,большие ягодичные мышцы,мышцы задней поверхности бедра;
3. Сгибание и разгибание ног с опорой у бортика;	3.Большие ягодичные, сгибающиемышцы бедра, стабилизаторы кора;
4.Прыжок через бревно вперед, назад;	4. Стабилизаторы кора;
5.Прыжок с бортика, толкаясь двумя ногами;	5.Средние ягодичные, приводящие мышцы бедра;
7.Рисуем парные восьмерки;	7.Пронаторы, бицепсы;
8.Вис на нудле в L-позиции;	8.Прямая мышца живота и мышца выпрямляющая позвоночник;
9.Сед верхом на нудле (равновесие);	9.Напрягатели широкой фасции бедра;
10.Серфинг на нудле (баланс);	10.Стабилизаторы кора;

### Музыкальное сопровождение

На третьем году обучения можно применять четыре вида хореографии:

*Линейная хореография.* Линейная хореография подразумевает выполнение упражнений списком, с начала и до конца, без повторений (либо с небольшими повторениями). В этом случае упражнения перечислены в логическом порядке, способствующем легкому и быстрому запоминанию последовательности движений.

**Вариации на тему** являются разновидностью линейной хореографии и представляют собой многократные вариации 2–3 упражнений. В качестве примеров можно указать: добавление различных движений руками; ускорение темпа;

Затем выполнение отскока; движения ногами поперек туловища или в сторону; комбинация двух движений; переход вперед, назад (спиной вперед) или в сторону (боком). Таким образом, за время занятия можно увеличить и снизить интенсивность несколько раз.

#### ***Расширительная хореография.***

Включает в себя 3-4 комплекса упражнений, по 2-3 упражнения в комплексе. Начинаем выполнять первые два комплекса, потом к ним добавляем еще один, а потом еще один и так пока не выполним все запланированные комплексы упражнений. Их количество частью зависит от того, будете ли вы включать в занятие переход, который может занять больше времени, чем упражнения на месте.

#### ***Блоковая хореография.***

При использовании блоковой хореографии заданная инструктором в первом комплексе группа упражнений (блок) затем повторяется с вариациями в каждом последующем комплексе. Например, «бег высоко поднимая колени». Первый комплекс состоит из следующего блока упражнений: бег на месте высоко поднимая колени со статичными движениями для верхней части тела, за ним следует переход с активными движениями руками; далее выполняется бег на лыжах и разножка; в следующих трех упражнениях ноги двигаются в стороны; завершается первый комплекс интервалами — бегом высоко поднимая колени в среднем темпе (интенсивная фаза) и шагом высоко поднимая колени (фаза активного отдыха). Этот блок упражнений повторяется в последующих комплексах тренировки с использованием различных движений руками; в каждом комплексе идет фиксация на разных группах мышц.

На третьем этапе увеличивается двигательная активность. Увеличивается время выполнения плавательных упражнений, требуется приложение дополнительных усилий (энергии).

Применяются в основном упражнения высокой интенсивности:

- Позиция вися, отскоки, переходы.
- Движения имитирующие основные стили плавания;
- Увеличивается количество упражнений на координацию;
- Музыкальные композиции в быстром ритме;
- Игры сюжетные по русским народным сказкам, игры с правилами командные (эстафеты);

#### ***Использование художественного слова:***

- потешки
- стихи
- загадки

## 1.6 Планируемые результаты освоения программы

### ***К концу обучения дети знают:***

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;

### ***К концу обучения дети 3-4 лет умеют:***

- выполнять все базовые упражнения (табл. № 1);
- погружаться до уровня носа;
- выполнять простейшие плавательные движения под музыку;
- прыгать у подвижной опоры;
- задерживать дыхание на 5-7 счетов;
- имитировать движения руками способом кроль, брас, дельфин;
- выполнять простые дыхательные упражнения;
- выполнять упражнения на равновесие на суше и в воде.

### ***К концу обучения дети 4-5 лет умеют:***

- выполнять упражнения из таблицы №1, №2
- погружаться до уровня носа на задержке дыхания на 8-10 счетов;
- выполнять плавательные движения под музыку со вспомогательными средствами и без них;
- прыгать без опоры на месте;
- передвигаться в воде шагом, бегом, прыжками по звуковому сигналу на каждый вид, разный сигнал;
- выполнять упражнения с большим сопротивлением воды, в том числе с использованием нестандартного оборудования (аквагантели, акваперчатки);
- принимать положение «Отдых на воде» с поддерживающими средствами на протяжении одной музыкальной композиции на груди и спине (30-60 сек).

### ***К концу обучения дети 5-6 лет умеют:***

- выполнять упражнения из таблицы №1, №2, №3;
- погружаться до уровня глаз на задержке дыхания на 10-13 счетов;
- выполнять вис в воде на нуделсе;
- выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде прыгать без опоры на месте и с продвижением вперед;
- синхронно выполнять упражнения «Звезда на груди», «Звезда на спине», «Стрела на груди» под музыку без вспомогательных средств в группе из 6-8 детей;
- принимать положение «Отдых на воде» без поддерживающих средств на спине;
- выполнять упражнения на координацию;
- пользоваться специальным оборудованием, в том числе и нестандартным (аквагантели, акваперчатки, акваобручи);
- выполнять упражнения на координацию.

## Раздел 2 Организационно – педагогические условия реализации программы

### 2.1 Календарный учебный график

Период обучения	Дата начала периода обучения	Дата окончания периода обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней
1 период обучения	3 октября	31 декабря	13	13
2 период обучения	9 января	14 мая	18	20
<b>Итого:</b>			<b>31</b>	<b>31</b>

### 2.2 Условия реализации программы

Занятия проводятся в бассейне, который имеет оборудованную раздевалку (банкетки, фены для сушки волос, вешалки), душевую, туалетную комнату, и помещение с чашей бассейна.

Общая площадь бассейна – 80,3 кв.м, площадь бассейна (чаша) – 60,9 кв.м

Бассейн оснащен всем необходимым оборудованием для проведения занятий с детьми, в том числе и нестандартным:

- плавательные доски
- нудлы
- аквагантели
- акваперчатки
- акваобручи
- тонущие кольца
- колобашки
- лейки
- ведерки
- тонущие мелкие игрушки
- плавающие рыбки
- ласты
- маски животных для сюжетных композиций
- мелкие игрушки для выполнения дыхательных упражнений
- музыкальный центр
- диски с музыкальными композициями
- надувные игрушки
- нарукавники.

### 2.3. Формы проведения итоговых мероприятий по реализации дополнительной образовательной программы

1. Открытое занятие (проводится для детей 3-4 лет в игровой форме, в середине и в конце учебного года, для детей 4-6 лет в - середине учебного года)
2. Праздник на воде (проводится для детей 4-6 лет в конце учебного года)
3. Фото, видео (размещаются в родительских группах и на сайте детского сада).

### 2.4 Оценочные материалы

Цель мониторинга плавательных умений:

- Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
- Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;

- Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

### Протокол обследования навыков плавания (3-4 года)

№	Фамилия ребёнка	Количество занятий, которые посетил ребенок	Задержка дыхания в воде на 5-7 счетов		Прыжки на месте, в стороны, на двух ногах, на одной ноге		Синхронное выполнение связки из четырех упражнений	
			октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май

### Протокол обследования навыков плавания (4-5 лет)

№	Фамилия ребёнка	Количество занятий, которые посетил ребенок	Задержка дыхания в воде на 8-10 счетов		Выполнять упражнения: «Стрела на груди», «Стрела на спине», «Медуза» на 4 счета		Синхронное выполнение связки из шести упражнений		Синхронное выполнение комплекса подмузыку	
			октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май

### Протокол обследования навыков плавания (5-6 лет)

№	Фамилия ребёнка	Количество занятий, которые посетил ребенок	Задержка дыхания в воде на 10-13 счетов		Выполнять упражнения: «Стрела на груди», «Стрела на спине», «Звезда» на 8 счетов		Синхронное выполнение связки из восьми упражнений		Синхронное выполнение комплекса подмузыку	
			октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень (3 балла) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень (2 балла) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень (1 балл) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

## 2.5 Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Программа обеспечена:

### Наглядно - методические пособия:

Наименование учебно-методических материалов	Количество
1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».	2 шт.
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.	8 шт.
3. Картинки с изображением морских животных.	5 шт.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.	9 шт.
5. Карточка видеоматериалов для теоретических занятий.	10 фильмов
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде.	30 треков
7. Карточка игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.	100 карточек
8. Комплексы дыхательных упражнений.	4 шт.
9. Карточка комплексов упражнений по акваэробике.	15 шт.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.	30 шт.

## 2.6 Список использованной литературы

1. **Большакова И.А.** Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А. Большакова - М.: АРКТИ, 2015 г.
2. **Велитченко В.К.** Как научиться плавать / Велитченко В. — М.: Терра-Спорт, 2000 г.
3. **Викулов А.Д.** Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов.— М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004г.
4. **Воронова Е. К.** Программа обучения плаванию в детском саду/ Воронова Е.К. -СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003г.
5. **Есипова С. Н.** Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009г.
6. **Кристин А.**«Акваэробика» (перевод с английского языка Е. В.Шафранова, Москва, Издательство « Эксмо» 2012 г.) 232 с.
7. **Лоурэнс Д. М.**Акваэробика. Упражнения в воде./ Лоуренс Д.М. - М;2000г.
8. **Осокина Т.И.** и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада и родителей/ Т.И.Осокина и др. / М. : Просвещение, 1991г.
9. **Рыбак М.В.** Плавай как мы./ Рыбак М.В. - М. Обруч. 2014 г.

