



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 9 «Кристаллик»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2019

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №9 «Кристаллик»  
/С.В. Чеснокова /  
Приказ № 212-о от 25.09.2019



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Радужные капельки»**

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст детей: 4-7 лет

Составитель программы:  
Попова Валентина Григорьевна,  
инструктор по физической культуре

г. Салехард  
2019 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Описание планируемых результатов (требования к знаниям и умениям воспитанников).....	6
2.1. Возраст детей 4-5 лет.....	7
2.2. Возраст детей 5-6 лет .....	7
2.3. Возраст детей 6-7 лет .....	8
3. Учебно-тематический план	
Содержание программы	
3.1. Обучение детей 4-5 лет .....	10
3.2. Обучение детей 5-6 лет .....	11
3.3. Обучение детей 6-7 лет .....	14
4. Календарный учебный график	
4.1. Обучение детей 4-5 лет .....	16
4.2. Обучение детей 5-6 лет .....	17
4.3. Обучение детей 6-7 лет .....	19
5. Методические обеспечение по организации занятий.....	23
7. Список литературы.....	23

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Здоровье детей – главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально-экономического развития общества» - подчеркивается в Резолюции Всероссийского совещания по проблемам оптимизации здоровья (2001 г.). Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т. д.

Программа «Радужные капельки» адаптированная, кратковременная, физкультурно-спортивной направленности. Срок реализации программы 1 год.

Программа реализуется в рамках платных образовательных услуг, предоставляемых в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №9 «Кристаллик», в соответствии с социальным заказом родителей (законных представителей) воспитанников.

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Плавание содействует разностороннему физического развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки дошкольника. Плавание помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм человека. Волны при плавании и течение воды оказывают своеобразный массирующий эффект на тело ребенка, что также способствует оздоровлению организма.

### **Актуальность**

Здоровье человека определяется уровнем физического развития и функциональных возможностей организма, основы которых закладываются в детском возрасте. Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейне, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности занятиям плаванием даже в летнее время ограничены. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

### **Отличие от аналогичных программ**

В МБДОУ «Детский сад №9 «Кристаллик» реализуется основная образовательная программа, составленная на основе программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Программой предусмотрено обучение детей плаванию, при этом недостаточно имеется рекомендаций по достижению поставленных задач.

При составлении программы «Радужные капельки» использованы: программа Рыбака М.В. «Морская звезда», Вороновой Е.К. «Программа обучения детей плаванию в детском саду», методические рекомендации Маханевой М.Б. «Фигурное плавание в детском саду», Яблонской С.В., Циклис С.А. «Физкультура и плавание в детском саду». Необходимость разработки адаптированной программы, направленной на оздоровление детей путем обучения плаванию в детском саду, продиктована преодолением единообразия в организации физкультурной работы и ориентацией на потребности и интересы детей и их родителей.

Программа «Радужные капельки» отличается от аналогичных программ дополнительного образования обучением детей плаванию с использованием элементов

синхронных движений. Синхронное плавание для дошкольников (система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку одновременно группой детей) - эффективное спортивно-оздоровительное средство. Дошкольники, занимаясь по дополнительной программе по плаванию, разовьют координацию движений, освоят в полной мере разные виды движений в воде, научатся ориентироваться под водой, научатся управлять своим телом, тем самым повысится двигательная активность. Дети научатся читать и составлять схемы движений индивидуально, в парах, подгруппами.

**Особенностью программы** является ее доступность. Дети учатся выполнять задания по схемам-карточкам. Программой предусмотрено развитие мышления детей, коммуникативных качеств. Спланировано проведение занятий, когда дети сами составляют свои композиции под музыку, используют элементы плавания разными стилями. В процессе обучения обязательно присутствует воспитание таких качеств, необходимых в дальнейшей учебе в школе, как настойчивость, дисциплинированность, смелость, выдержка, взаимовыручка, сила воли. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

**Цель программы:** обеспечение физического развития, укрепления здоровья дошкольников, приобщения их к здоровому образу жизни путем обучения навыкам плавания.

Для достижения данной цели формируются следующие *задачи*:

**Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

**Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

**Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества;
  - воспитывать самостоятельность и организованность;
  - воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию, ЗОЖ;
  - воспитывать интерес к занятиям физической культуры;
- вырабатывать психоэмоциональную устойчивость во время публичных выступлений и соревнований.

Занятия проводятся с детьми 4-7 лет подгруппами по 8-10 человек.

Длительность занятия определяется возрастом детей:

- в средней группе 20 минут (дети 4 – 5 лет);
- в старшей группе 25 минут (дети 5 – 6 лет);
- в подготовительной к школе группе 30 минут (дети 6 – 7 лет);

В течение года на освоение программных задач отводится 24 часа.

## **Методические пояснения по организации занятий**

Обучение детей плаванию начинается с освоения детьми теоретических знаний о правилах поведения в бассейне, знакомства со свойствами воды, с преодоления водобоязни (страха) перед водой. Большая часть времени занятия отводится на практические занятия в бассейне. На первых занятиях идет рассказ и показ способов передвижения по дну бассейна, опускать лицо в воду, стараясь не закрывать при этом глаза, падать на воду с подробным объяснением всех последовательных действий. По мере приобретения детьми необходимого опыта, часть объяснений исключается. При ознакомлении дошкольников с более сложными упражнениями, заданиями, всплыванием и скольжением на спине и груди в воде используется поэтапное объяснение. Освоение разных приемов во время обучения, закрепления комплексов аква-аэробики, танцевально-ритмических композиций позволяет детям творчески использовать их в процессе выполнения на открытых мероприятиях. Дошкольники учатся выполнять наиболее эффективные «рисунки» на воде, комбинировать их в своих работах, добиваясь согласованного, выразительного выполнения тех или иных образов, комбинаций, «рисунков» на воде.

Основной формой организации деятельности с дошкольниками в бассейне является занятие.

Занятие по плаванию проводится согласно возрасту детей с обеспечением дифференцированного подхода, с учетом здоровья детей. Согласно учебного расписания, первое и третье занятие являются обучающими, каждое второе занятие - повторение пройденного материала, а каждое четвертое занятие - игровое, закрепление пройденного.

Каждое занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной части.

Методика обучения плаванию дошкольников имеет развивающий и воспитывающий характер.

Обучение детей начинается с подготовительных упражнений на суше, которые включают в себя общие развивающие упражнения для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие усвоению техники плавательных движений в воде. Это позволяет быстрее и правильнее освоить движения в воде. Учитываются особенности каждого ребенка. Только при правильном учете состояния здоровья, гендерных особенностей, возраста, уровня физического развития, индивидуальных особенностей, в том числе и на физическую нагрузку, можно найти наиболее подходящие приемы для обучения детей плаванию.

В программу включены разные игры и игровые упражнения, использование стихов, загадок, упражнений с нестандартным оборудованием. В процессе закрепления двигательных умений и навыков предполагается варьирование в выполнении задач занятия. Основной формой контроля является выполнение тестовых заданий и проверка полученных умений и навыков, которые проводятся в начале и конце учебного года.

Конечным результатом освоения программного курса по плаванию являются: умения, демонстрируемые детьми на соревнованиях по плаванию на первенство ДООУ, на открытых занятиях, показательных выступлениях с элементами синхронного плавания и аква-аэробики.

### ***Основные принципы обучения детей плаванию:***

- системность: занятия проводятся в определенной системе, согласно расписанию.
- доступность: объяснение, показ, выполнение, физическая нагрузка должны быть доступны и соответствовать возрасту детей.
- принцип «от простого к сложному», от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному.
- активность: основной формой деятельности детей является игра. Исходя из этого, на каждом занятии необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволяет занятия сделать разнообразнее, повышает активность детей и делает процесс обучения плаванием более интересным.

- **наглядность:** для успешного обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом: дети лучше воспринимают наглядное изображение упражнения, действия, чем словестное описание.

- **последовательность и постепенность:** при обучении плаванию детей простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным. Не следует форсировать освоение большого количества движений. К разучиванию новых заданий и упражнений целесообразно приступать только после того, как дети уверенно и правильно будут выполнять предыдущие. На каждом занятии надо разучивать небольшое количество упражнений и начинать с повторения движений предшествующего занятия.

В процессе занятий осуществляется воспитательная работа с детьми. Сюда включается рассматривание картинок, иллюстраций, знакомство с разными видами плавания, чтение о пловцах спортсменах, Олимпийских чемпионах по плаванию, обсуждение со старшими детьми спортивных телепередач. Проводятся ознакомительные беседы о пловцах спортсменах нашего города, округа, страны. У детей воспитывается любовь и заботливое отношение к своему организму, приобщение к здоровому образу жизни. В процессе занятия закрепляются имеющиеся представления, вводятся новые термины.

Деятельность по развитию детей предполагает работу с педагогами и родителями. Работа с педагогами предусматривает: беседы, консультации, семинары на тему оздоровления детей.

Работа с родителями предполагает консультирование родителей через: папки-раскладушки, информационные стенды, индивидуальные консультации, родительские встречи.

### Методы работы

№	Направленность методов	Наименование методов
1.	Мотивация и стимулирование (формирования интереса к знаниям)	Мотивированные задания. Создание ситуации успеха. Поощрение проявления инициативы, самостоятельности, ответственности. Показ схем Показ комбинаций композиций рисунков с перспективой выполнения их самими детьми Постановка перед детьми конкретной цели (показательное выступление) Изготовление нестандартного оборудования, карточек-схем необходимых для реализации показательного выступления
2.	Организация учебно-познавательной деятельности	Объяснение, рассказ, обсуждение. Показ, демонстрация. Учебно-познавательные игры. Практические занятия. Коллективный просмотр специальной литературы, иллюстраций.
3.	Контроль и коррекция	Соревнования Наблюдение Контрольное занятие Устный опрос Выполнение нормативов

### **Ожидаемый результат**

В результате реализации поставленных задач дети:

- освоят навыки продвижения в воде различными способами
- овладеют различными двигательными умениями и навыками в плавании
- научатся самостоятельно определять последовательность выполнения заданий
- разовьют интерес к результату и качеству выполнения заданий
- разовьют поисковую, творческую деятельность
- будут позитивно относиться к занятиям по плаванию.

В процессе работы у детей разовьются:

- физические качества: выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость
- морально-волевые качества: смелость, внимательность, дисциплинированность, взаимовыручка
- двигательные, конструктивные, познавательные, творческие способности
- навыки поведения и безопасности на воде

У детей укрепится ССС, увеличится вентиляция легких, сформируется правильная осанка, положительное отношение к здоровому образу жизни.

### **Описание планируемых результатов (требования к знаниям и умениям воспитанников)**

В процессе реализации поставленных задач осуществляется отслеживание усвоения детьми обучающего и развивающего материала.

Периодичность мониторинга – два раза в год (декабрь, май).

Обязательным условием мониторинга является сочетание низко формализованных и высоко формализованных методов, обеспечивающих объективность и точность получаемых данных.

Формы отслеживания результатов:

- наблюдение за деятельностью детей
- собеседование
- соревнования
- задания для самостоятельного выполнения
- наблюдение
- устный опрос
- выполнение нормативов
- общение с ребёнком и его родителями

Результаты отслеживания заносятся в диагностическую карту.

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

- Знать что такое правильное, дисциплинированное поведение в бассейне
- Знать смысл терминов: «Крокодилы», «Улитки», «Звездочка», «Стрела», т.д.
- Знать свойства воды, называть свойства водной среды
- Выполнять ходьбу, прыжки и бег в воде, преодолевая ее сопротивление
- Выполнять по сигналу различные передвижения по дну бассейна.
- Правильно делать выдох в воздух, на воду, на предмет
- Ложится с плавсредствами и без них на грудь и спину
- Погружаться в воду с задержкой дыхания
- Пытаться открывать глаза в воде, доставая предметы со дна бассейна
- Выполнять скольжение на груди
- Играть в подвижные, малоподвижные и хороводные игры
- Выполнять простые фигурные построения

- Выполнять упражнения, комплексы аква-аэробики, простые танцы на суше и в воде
- Знать стандартные и нестандартные предметы для игр.
- Иметь представление о национально-региональном компоненте:
  - изображение в движении животных Севера: оленей, медведей, куропаток
  - знание простых игр, упражнений и подвижных игр народов Севера
  - оформление орнаментом шапочек, масок, костюмов.

***К концу обучения дети 5-6 лет должны знать:***

- Правила поведения на воде
- Значение влияния плавания на организм человека, основы закаливания
- Значение прикладного плавания в жизни человека

***должны уметь:***

- Выполнять композиции по схемам и по рассказу
- Свободно продержаться на воде в течение 1 минуты
- Проплывать любым способом 10-15 метров
- Проплывать способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» в полной координации 7 метров
- Проплыть некоторое расстояние способом «дельфин» в облегченном варианте
- Видеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль
- Самостоятельно организовать подвижные игры на воде
- По заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия
- Придумывать собственные упражнения и коллективные комплексы аква-аэробики игры или игровые задания
- Придумывать собственные и коллективные танцевальные композиции с элементами синхронного плавания
- Составлять и изготовить карточки со схемами композиций в воде, в сотрудничестве с инструктором физкультуры и родителями
- Участвовать в праздниках, соревнованиях на воде
- Иметь представление о национально-региональном компоненте:
  - знание подвижных и малоподвижных игр народов Севера
  - знание песен, стихов, загадок и поговорок народов Севера
  - умение выполнять танцевальные движения, изображая птиц и животных обитателей Севера.

***К концу обучения дети 6-7 лет должны знать:***

- правила поведения на воде
- о влиянии плавания на организм человека
- основы закаливания
- значение прикладного плавания в жизни человека

***должны уметь:***

- составлять сюжетные, танцевальные композиции по образцу и по замыслу
- выполнять композиции по схемам и по рассказу
- свободно продержаться на воде в течение 1 минуты; с задержкой дыхания
- проплывать любым способом до 15 метров
- проплывать способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» в полной координации 10 метров
- проплыть некоторое расстояние способом «дельфин» в облегченном варианте
- увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль

- самостоятельно организовать подвижные игры на воде
- придумывать собственные упражнения и коллективные комплексы аква-аэробики игры, или игровые задания
- придумывать собственные и коллективные танцевальные композиции с элементами синхронного плавания
- составлять и изготовить карточки со схемами композиций в воде, в сотрудничестве с инструктором физкультуры и родителями
- участвовать в праздниках, соревнованиях на воде
- иметь представление о национально-региональном компоненте
  - знание подвижных и малоподвижных игр народов Севера.
  - знание песен, стихов, загадок и поговорок народов Севера
  - умение выполнять танцевальные движения, изображая птиц и животных обитателей Севера

Форма подведения итогов реализации программы «Радужные капельки» – диагностирование. Проводится в начале и в конце учебного года.

### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

#### Оценка плавания способом кроль на груди и спине

№	Фамилия имя ребенка	Контрольные упражнения						средний балл
		движения ног	движения рук	движения ног согласовано с дыханием	движения рук согласовано с дыханием	плавание в полной координации на спине 10-15м	плавание в полной координации на груди 10-15м	

#### Оценка результативности плавательных действий

№	Фамилия имя ребенка	Параметры							средний балл
		выдох в воду 8-10-15 раз подряд	задержка дыхания под водой 1 балл - 1сек «Поплавок»	лежание на груди, 1' «Звезда»	лежание на спине 1' «Звезда»	скольжение на груди «Стрела»	скольжение на спине «Стрела»	«Торпеда» на груди, спине с работой ног расстояние в метрах	

Условные обозначения:

Низкий уровень - 1 балл

Средний уровень - 2 балла

Высокий уровень – 3 балла

**Итого:**

Низкий уровень - \_\_\_\_\_%

Средний уровень - \_\_\_\_\_%

Высокий уровень – \_\_\_\_\_%

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 3.1. Возраст детей 4-5 лет

№	Разделы программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2.	Оздоровительный	1	6	7
3.	Музыкально-ритмический	1	3	4
4.	Физкультурный	1	5	6
5.	Игровой, с элементами национально-регионального компонента	1	4	5
6.	Итоговое занятие	0,5	0,5	1
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>19</b>	<b>24</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Раздел 1. Вводное занятие (1 час)**

Теория 0,5 часа: Ознакомление детей с элементарными правилами гигиены и поведения в бассейне - 0,5 ч.

Практика 0,5 часа:

Ознакомление детей с бассейном, оборудованием, с нудолсами, предназначенными для занятий аква-аэробикой, с порядком входа и выхода из бассейна (экскурсия) - 0,5 ч.

#### **Раздел 2. Оздоровительный (7 часов)**

Теория 1 час:

1. Беседа «Закаливание – залог здоровья» - 0,5 ч.

2. Повторение правил посещения бассейна - 0,5 ч.

Практика 6 часов:

1. Освоение разминочных упражнений – 1 ч.

3. Разучивание упражнений на профилактику нарушения осанки (упражнения на суше и в воде) – 2ч.

4. Разучивание упражнений на профилактику нарушения плоскостопия (упражнения на суше, в воде, ходьба и бег по массажным дорожкам)- 2ч.

5. Разучивание упражнений дыхательной гимнастики (упражнения на дыхание, обращаем внимание на длинный выдох с имитацией животных, птиц, на выдохе) – 1 ч.

#### **Раздел 3. Музыкально - ритмический (4 часа)**

Теория 1 час:

1. Знакомство с простыми фигурными построениями с использованием наглядных пособий – 0,5 ч.

2. Показ иллюстраций с изображением движений животных, птиц – 0,5 ч.

Практика ( 3 часа):

1. Ознакомление с элементарными фигурных построений на суше и воде: (круг, 2 круга, прямоугольник, в пары) – 0,5ч.

2. Обучение упражнениям аква-аэробики без предметов на суше и в воде – 1 ч;

3. Обучение упражнениям аква-аэробики с предметами на суше и в воде - 1ч;

4. Ознакомление с танцевальными элементами на суше, в воде (с музыкальным сопровождением) -0,5ч.

## Раздел 2 Физкультурный (6 часов)

### Теория 1 час:

1. Изучение различных способов передвижения по дну бассейна (с использованием иллюстраций) -0,5ч.
2. Обучение отработке правильного дыхания с использованием наводящих упражнений на суше (делать выдох перед собой, в воздух, на границе ладони и воздуха) -0,5ч.

### Практика: 5 часов

- 1.Изучение различных способа в передвижения по дну бассейна, с использованием нестандартного и стандартного оборудования - 0,5ч.
- 2.Обучение выдоху в воздух, на воду, в воду – 0,5ч.
- 3.Обучение погружению в воду (стараясь не закрывать глаза) – 1ч.
4. Обучение приемам статического плавания (без движения у опоры) на груди, на спине – 2ч.
5. Обучение скольжению на груди, на спине -1ч.

## Раздел 2 Игровой (5 часов)

### Теория: 1 час:

- 1.Изучение правил поведения во время игр на суше и в воде -1 ч.

### Практика: 4 часа

- 1.Изучение подвижных и хороводных игр и усвоение образно-игровых упражнений на ознакомление со свойствами воды – 0,5ч.
2. Изучение игр и игровых упражнений с погружением в воду с головой - 2ч.
3. Изучение игр и игровых упражнений в сюжетном обрамлении – 0,5ч.
- 4.Изучение игры и игровые упражнения на погружение и всплытие – 0,5ч.
5. Изучение игр и игровых упражнений на скольжение в воде – 0,5ч.

## Раздел 3 Итоговый (1 час)

### Теория 0,5 часа:

- 1.Обобщение и подведение итогов 1-го года обучения (малая диагностика).- 0,5 ч.

### Практика 0,5 часа:

1. Выполнение комплексов аква - аэробики самостоятельно и по показу (с музыкальным сопровождением) на празднике в бассейне – 0,5ч.

### 3.2 Учебно-тематический план

Возраст детей 5-6 лет

№	Разделы программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2.	Оздоровительный	1	4	5
3.	Музыкально-ритмический	1	6	7
4.	Спортивный	1	2,5	3,5
5.	Игровой, с элементами национально-регионального компонента.	1	5	6
6.	Конструктивный	0,5	0,5	1
7.	Итоговый	0,25	0,25	0,5
Итого:		5,25	18,75	24

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Вводное занятие (1 час)

#### Теория 0.5 часа:

1. Меры безопасности на занятии в бассейне -0,25ч.
2. Беседа: «Значение занятий плаванием для человека»-0,25ч.

#### Практика 0.5 часа

1. Закрепление и выполнение правил посещения в бассейне – 0,25ч.
2. Знакомство с иллюстрациями и выполнение перестроений в танцевальных композициях на суше - 0,25ч.

### Раздел 2. Оздоровительный (5 часов)

#### Теория 1 час:

1. Беседа: «Личная гигиена пловца» -0,5ч.
2. Беседа о значении правильного дыхания в плавании способом «кроль» на груди и спине - 0,5ч.

#### Практика 4 часа

1. Повторение и закрепление упражнений на профилактику нарушения осанки: (упражнения на суше и в воде) – 1,5ч.
2. Повторение и закрепление упражнений на профилактику нарушения плоскостопия: (упражнения на суше, в воде, ходьба по массажным дорожкам) -0,5ч
3. Повторение и закрепление дыхательных упражнений, точечный массаж -2ч.

### Раздел 3. Музыкально-ритмический (7 часов)

#### Теория 1 час:

1. Знакомство с более сложными фигурными построениями по схемам на карточках - 0,5ч.  
(круг, прямоугольник, диагональ. противходом, змейка)
2. Знакомство с терминологией, определением «хват», «закрепка» -0,5ч

#### Практика 6 часов:

1. Изучение и повторение более сложных фигурных построений, перестроений по схемам – карточкам (круг, прямоугольник, диагональ. противход, змейка)-1ч.
2. Изучение и повторение элементов статического плавания с предметами и без них -1ч.
3. Повторение и закрепление комплексов аква-аэробики без предметов на суше и в воде (с музыкальным сопровождением) - 1ч.
4. Изучение и повторение комплексов аква-аэробики, аква-билдинга с предметами на суше и в воде- 1ч.
5. Обучение приемам соединения физкультурных упражнений с танцевальными элементами -2ч.

### Раздел 4 Спортивный (3,5 часа)

#### Теория 0,5 час:

1. Беседа: «Постановке контролируемого дыхания в спортивных способах плавания» -0,25ч.
2. Знакомство по иллюстрациям с разными видами плавания (синхронным, оздоровительным, подводным, спортивным) -0,25ч.

#### Практика 3 часа;

1. Повторение и закрепление элементов статического плавания с погружением в воду, с движениями рук, ног – 1ч.
2. Обучение координационным движениям в воде: движения ног, рук («Торпеда», «Винт», т.д.)- 0,5ч.
5. Освоение движений способом «кроль» на груди и спине -1ч.

6. Обучение комбинированному плаванию -0,5ч.

### **Раздел 6. Игровой (6 часов)**

Теория 1 час:

1. Повторение правил игр в воде и умение действовать по сигналу -1ч.

Практика 5 часов:

1. Изучение и освоение игр и игровых упражнений на погружение и всплытие в воде (сюжетные и бессюжетные) -1ч..

2. Изучение и освоение игр и игровых упражнений в сюжетном обрамлении -1ч.

3. Изучение и освоение игр и игровых упражнений (сохранение равновесия лежа на поверхности воды) -1ч.

4. Повторение и закрепление игр и игровых упражнений, способствующих выработке навыков скольжения по воде и в воде – 1ч.

5. Повторение игр и игровых упражнений, способствующих приобретению плавательных навыков - 1ч.

### **Раздел 6. Конструктивный (1 час)**

Теория 0,25 часа:

1. Изучение терминов схематического изображения фигур, упражнений статического плавания, движений в шеренгах, колонне с фигурным перестроением – 0,5ч.

Практика 0,75 часа:

1. Освоение схематичных изображений композиций на суше и в воде - 0,25ч.

2. Диагностирование детей (по задержке дыхания, навыкам выполнения разнообразных движений на воде с учетом времени) – 0,5ч.

### **Раздел 7. Итоговый (0,5 час)**

Теория 0,25 часа:

1. Обобщение и подведение итогов обучения по программе -0,25ч

Практика 0,25 часа:

2. Проведение соревнований и показательных выступлений по аква –аэробике – 0,25ч.

### **3.3 Учебно-тематический план**

Возраст детей 6-7 лет

№	Разделы программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	0,25	0,25	0,5
2.	Оздоровительный	0,5	3	3,5
3.	Музыкально-ритмический	1	6	7
4.	Спортивный	0,5	4,5	5
5.	Игровой, с элементами национально-регионального компонента	1	4	5
6.	Конструктивный	0,5	0,5	1
7.	Итоговый	1	1	2
<b>Итого:</b>		<b>4,75</b>	<b>19,25</b>	<b>24</b>

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Раздел 1. Вводное занятие (0,5 час)**

Теория 0,5 часа:

1. Повторение правил поведения на занятиях. Формирование понятий «Рисунки на воде» - 0,5ч.

### Практика 0,25 часа:

1. Отработка навыков задержки дыхания, двигательных навыков элементов синхронного плавания на суше.-0,5ч.

## **Раздел 2. Оздоровительный (3,5 часа)**

### Теория 0,5 час:

1. Беседа: «Плавание - средство закаливания и укрепления здоровья» -0,25ч
2. Ознакомление с самостоятельным проведением разминки детьми не нарушая схему комплекса-0,25ч.

### Практика 3 часа

1. Закрепление навыков выполнения упражнений на профилактику нарушения осанки: (упражнения на суше, на тренажерах, в воде, ДЗ) – 1,5 ч.
2. Закаливающие контрастные обливания водой туловища, ног, в чередовании с ходьбой по массажным коврикам- 1,5 ч.

## **Раздел 3. Музыкально-ритмический (7 часов)**

### Теория 1 час:

1. Закрепление знания детей о фигурных построениях (круг, 2 круга, прямоугольник по диагонали, «змейка», противходом - по карточкам, по слову) -0,5ч.
2. Формирование у детей представлений о конкретном «рисунке» на воде- 0,5ч.

### Практика 6 часов:

1. Составление «рисунков на воде» в парах с обручами, мячами, дугами (под музыку)- 2ч.
2. Закрепление и совершенствование комплексов аква-аэробики и танцевальных композиций с предметами и без предметов в воде (с элементами статического плавания) -1ч.
3. Обучение детей плавному выполнению перестроения от одной позиции в другую -1 ч.
4. Открытые просмотры и участие в показательных выступлениях, на развлечениях, водных праздниках -1ч.
5. Совершенствование навыков реагирования «внимательно видеть, слышать и быстро ориентироваться под водой»- 1ч.

## **Раздел 3. Спортивный (5 часов)**

### Теория 0,5 час:

1. Беседа с детьми о синхронном плавании и российских Олимпийских чемпионах «Синхронное плавание на Олимпиаде» -0,25ч.
2. Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья -0,25ч.

### Практика 4,5 часов:

1. Совершенствование длительной задержки дыхания сериями у опоры и без нее – 0,5ч.
2. Закрепление и совершенствование элементов статического плавания, выдоха в воду сериями – 0,5ч.
3. Обучение скольжению в сочетании с движениями рук и ног (парами, в шеренге, колонне, одновременно по сигналу) на груди, на спине поочередно, одновременно по сигналу -1ч.
4. Обучение и повторение согласованных движений рук и ног, с дыханием, при спортивных способах плавания («кроль на спине», «кроль на груди», «брасс») - 1ч.
5. Повторение и закрепление плавания комбинированным способом – 0,5ч.
6. Совершенствование танцевальных композиций на воде с элементами синхронного плавания подгруппой (с музыкальным сопровождением) -1ч.

## **Раздел 2 Игровой (5 часов)**

### Теория 1 час:

1. Обучение правилам игр командного характера: «Водное поло», «Перестрелка», и др. – 0,5ч.

#### Практика 4,5 часов:

1. Обучение играм командного характера: «Водное поло», «Перестрелка» и др. -1ч.
2. Закрепление игр с элементами подводного плавания «Водолазы-спасатели», «Колдунчик», «Дельфины в цирке». «Утки-нырки» и др. - 1ч.
3. Закрепление игр с элементами статического плавания: «Ловишка с приседаниями», «Совушка» и др. -0,5ч.
4. Закрепление и совершенствование игр и игровых упражнений, способствующих приобретению плавательных навыков: «Гонка катеров», «День и ночь» и т.д.- 1ч.
5. Проведение эстафеты с элементами комбинированного, прикладного плавания: «Почта разведчиков», «Спаси зверюшек» и др.- 1ч.

#### **Раздел 2. Конструктивный (1 час)**

##### Теория 0,5 часа:

1. Повторение и закрепление терминов, сигналов, схем в фигурном плавании, изучение схематическое изображения фигурного плавания по карточкам – 0,5ч.

##### Практика 0,5 часа:

1. Формирование у детей представление о конкретном «рисунке». Выполнение упражнений по схеме рисунка самостоятельно - 25ч.
2. Обучению детей самостоятельному составлению «рисунков на воде» с использованием разных пособий – 0,25ч.

#### **Раздел 7 Итоговый (2 час)**

##### Теория 0,5 часа:

1. Обобщение и подведение итогов обучения по программе -0,5ч

##### Практика 1,5 часа:

1. Контрольные нормативы на личное первенство: количество выдохов, погружений, скольжение на груди и на спине, плавание кролем на груди и спине- 1ч.
2. Открытые просмотры и участие детей с показательными выступлениями на развлечениях, праздниках в бассейне -0,5ч.

**Календарный учебный график: возраст 4-5 лет**

<i>№</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия (работы)</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Октябрь	3 неделя	16.40-17.00	Беседа	1	Правила ТБ в бассейне Выявление уровня подготовленности детей; Обучение разнообразным передвижениям в воде;	Бассейн ДОУ	Собеседование
2	Октябрь	4 неделя	16.40-17.00	Контрольное	1	Выявление уровня подготовленности детей; Обучение разнообразным передвижениям в воде;	Бассейн ДОУ	Наблюдение Выполнение диагностических заданий
3	Октябрь	5 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Ознакомление со свойствами воды.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
4	Ноябрь	1 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Ознакомление со свойствами воды.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
5	Ноябрь	2 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Ознакомление со свойствами воды и оборудованием.	Бассейн ДОУ	Опрос устный Наблюдение
6	Ноябрь	3 неделя	16.40-17.00	Аквааэробика	1	Упражнения обучающие дыханию.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
7	Ноябрь	4 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие дыханию.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
8	Декабрь	1 неделя	16.40-17.00	Аквааэробика	1	Упражнения обучающие дыханию.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
9	Декабрь	2 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие дыханию.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
10	Декабрь	3 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие погружению и всплытию.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
11	Декабрь	4 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие погружению и всплытию.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
12	Январь	3 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие погружению и всплытию.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
13	Январь	4 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению.	Бассейн	Наблюдение

							ДОУ	
14	Январь	5 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
15	Февраль	1 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
16	Февраль	2 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
17	Февраль	3 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
18	Февраль	4 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Закрепление приобретенных навыков.	Бассейн ДОУ	Опрос устный Наблюдение
19	Март	1 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Закрепление приобретенных навыков.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
20	Март	2 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Закрепление приобретенных навыков.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
21	Март	3 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Закрепление приобретенных навыков.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
22	Март	4 неделя	16.40-17.00	Игровое	1	Закрепление приобретенных навыков.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
23	Апрель	1 неделя	16.40-17.00	Развлечение	1	Открытый просмотр	Бассейн ДОУ	Наблюдение
24	Апрель	2 неделя	16.40-17.00	Итоговое	1	Контрольное	Бассейн ДОУ	Выполнение диагностических заданий

### Календарный учебный график: возраст 5-6 лет

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия (работы)	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	3 неделя	16.35-17.00	Беседа	1	Правила ТБ в бассейне Выявление уровня подготовленности детей; Обучение разнообразным передвижениям в воде;	Бассейн ДОУ	Собеседование

2	Октябрь	4 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Правила ТБ в бассейне Выявление уровня подготовленности детей	Бассейн ДОУ	Опрос устный Выполнение диагностических заданий
3	Октябрь	5 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Ознакомление со свойствами воды.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
4	Ноябрь	1 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Ознакомление со свойствами воды.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
5	Ноябрь	2 неделя	16.35-17.00	Аквааэробика	1	Освоение упражнений по аква-аэробике	Бассейн ДОУ	Наблюдение
6	Ноябрь	3 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие дыханию	Бассейн ДОУ	Наблюдение
7	Ноябрь	4 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие дыханию	Бассейн ДОУ	Наблюдение
8	Декабрь	1 неделя	16.35-17.00	Аквааэробика	1	Освоение упражнений по аква-аэробике	Бассейн ДОУ	Наблюдение
9	Декабрь	2 неделя	16.35-17.00	Аквааэробика	1	Освоение упражнений по аква-аэробике	Бассейн ДОУ	Наблюдение
10	Декабрь	3 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие дыханию	Бассейн ДОУ	Наблюдение
11	Декабрь	4 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Разучивание движения ног	Бассейн ДОУ	Наблюдение
12	Декабрь	5 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие погружению и всплытию.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
13	Январь	3 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие погружению и всплытию	Бассейн ДОУ	Наблюдение
14	Январь	4 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие погружению и всплытию	Бассейн ДОУ	Наблюдение
15	Январь	5 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие погружению и всплытию.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
16	Февраль	1 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	.Упражнения обучающие скольжению.	Бассейн ДОУ	Наблюдение

17	Февраль	2 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению. Имитация движения рук, открывание глаз в воде	Бассейн ДОУ	Наблюдение
18	Февраль	3 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
19	Март	1 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
20	Март	2 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие погружению и всплытию Разучивание движения ног в ластах.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
21	Март	3 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению на груди и спине с работой ног.	Бассейн ДОУ	Опрос устный, Наблюдение
22	Март	4 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Всплывание и лежание на спине. Игры и эстафеты.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
23	Апрель	1 неделя	16.35-17.00	Развлечение	1	Подготовка к контрольному занятию	Бассейн ДОУ	Наблюдение
24	Апрель	2 неделя	16.35-17.00	Итоговое	1	Контрольное занятие	Бассейн ДОУ	Выполнение диагностических заданий

### Календарный учебный график: возраст 6-7 лет

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия (работы)	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	1 неделя	16.35-17.00	Беседа	1	Правила ТБ в бассейне Выявление уровня подготовленности детей	Бассейн ДОУ	Выполнение диагностических заданий
2	Октябрь	2 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Правила ТБ в бассейне Ознакомление со свойствами воды	Бассейн ДОУ	Опрос устный Наблюдение
3	Октябрь	3 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие дыханию	Бассейн ДОУ	Наблюдение
4	Ноябрь	1	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие дыханию, с движением	Бассейн	Опрос устный

		неделя				ног	ДОУ	Наблюдение
5	Ноябрь	2 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие дыханию, с движением ног	Бассейн ДОУ	Наблюдение
6	Ноябрь	3 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие погружению и всплытию.	Бассейн ДОУ	Опрос устный
7	Ноябрь	4 неделя	16.35-17.00	Аква-аэробика	1	Упражнения обучающие погружению и всплытию	Бассейн ДОУ	Наблюдение
8	Декабрь	1 неделя	16.35-17.00	Аква-аэробика	1	Освоение комплекса упражнений по аква-аэробике	Бассейн ДОУ	Наблюдение
9	Декабрь	2 неделя	16.35-17.00	Аква-аэробика	1	Освоение комплекса упражнений по аква-аэробике	Бассейн ДОУ	Наблюдение
10	Декабрь	3 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению	Бассейн ДОУ	Наблюдение
11	Декабрь	4 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению и дыханию	Бассейн ДОУ	Опрос устный Наблюдение
12	Декабрь	3 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению и дыханию	Бассейн ДОУ	Наблюдение
13	Январь	4 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению с движением ног	Бассейн ДОУ	Наблюдение
14	Январь	5 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению с движением ног	Бассейн ДОУ	Соревнования
15	Январь	1 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению. Имитация движения рук, открывание глаз в воде	Бассейн ДОУ	Опрос устный Наблюдение
16	Февраль	2 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению. Имитация движения рук, открывание глаз в воде	Бассейн ДОУ	Наблюдение
17	Февраль	3 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению. Имитация движения рук, открывание глаз в воде	Бассейн ДОУ	Опрос устный Наблюдение
18	Февраль	4 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению на спине.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
19	Март	1 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения обучающие скольжению на спине.	Бассейн ДОУ	Наблюдение
20	Март	2 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Упражнения на овладение общей координацией	Бассейн	Соревнования

							ДОУ	
21	Март	3 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Имитация правильного поворота головы Плавание на груди и спине	Бассейн ДОУ	Наблюдение
22	Март	4 неделя	16.35-17.00	Игровое	1	Имитация правильного поворота головы Плавание на груди и спине	Бассейн ДОУ	Наблюдение
23	Апрель	1 неделя	16.35-17.00	Тестовое	1	Контрольное занятие	Бассейн ДОУ	Опрос устный Выполнение диагностических заданий
24	Апрель	2 неделя	16.35-17.00	Итоговое	1	Открытое занятие для родителей	Бассейн ДОУ	Наблюдение

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимы определенные условия: помещение, соответствующее требованиям СанПиНа 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 № 26, материалы, инструменты и приспособления, демонстрационный материал.

### **Материал для работы с детьми:**

- стандартный инвентарь спортивный (доски для плавания, мячи разных размеров, обручи, колечки, нудлы, ласты, колобашки, для рук, доски, нарукавники, жилеты, круги т.д.)
- нестандартное вспомогательное оборудование (цветы, султанчики, ленточки, веревочки, рыбки, ведерки и т.д.)
- плавающие и тонущие игрушки, предметы
- магнитная доска с магнитами
- картотека игр
- музыкальные записи.

### **Демонстрационный материал:**

- наглядные пособия
- цветные иллюстрации
- фотографии
- карточки - схемы
- специальная литература
- учебно-наглядные пособия по плаванию (« Как научить детей плавать» Э.Г.Черняев, В.Н.Топоров, и др.).

### **Технические средства:**

- магнитофон
- фотоаппарат
- интерактивная доска
- диски с записями (познавательная информация, музыка, видео материал)
- ноутбук.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Большакова И.А. Маленький дельфин. Методическое пособие для инструкторов физической культуры - М.; АРКТИ, 2005.
2. Воронова Е.К. Программа обучению детей плаванию в детском саду. - СПб.: Детство – Пресс, 2010.
3. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. / Методическое пособие.- М.; ТЦ Сфера, 2009.
4. Осокина Т.И. Обучение детей плаванию в детском саду. Пособие для инструкторов физической культуры - М.; Просвещение. 1981.
5. Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н. Раз, два, три, плыви: Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. / М.: Обруч, 2010.
6. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду: Пособие для инструкторов физкультуры:- М.; ТЦ Сфера, 2008.
7. Микляева Н.В. Обучение плаванию и аква-аэробике в группах оздоровитель-физкультурной направленности. Москва, Аркти, 2011.
8. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург, 2009.
9. Сидоров И.В. Как научить ребёнка плавать. М.- 2011.

### **Литература для родителей**

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.

4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
6. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»  
<http://www.vidod.edu.ru>
7. sparta @ novgorod. net