

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СУРГУТСКОГО РАЙОНА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «АИСТ»**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете №1

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

заведующим МБДОУ д/с «Аист»

_____ Е. Е. Лупиковой

приказ МБДОУ д/с «Аист» от
28.08.2023 № 126-ПД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОРСКИЕ ЗВЕЗДОЧКИ»
на 2023-2024 учебный год

Направленность: физкультурно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 6 месяцев

Объем 48 академических часов

Автор составитель
педагог доп. образования:
Рыщук Н.П.

п. Солнечный, 2023г

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Направленность:.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. Актуальность программы.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.4. Цель программы.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.5. Задачи программы.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.6. Отличительная особенность программы	4
1.7. Характеристика программы	5
1.8. Адресат программы.....	5
1.9. Объем программы	5
1.10. Форма и режим занятий.....	5
1.11. Уровень освоения программы.....	5
1.12. Планируемые результаты	5
1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.....	9
Организационно-педагогические условия реализации программы	9
2.1. Учебно-тематический план	9
Календарно-тематическое планирование	10
2.2. Календарный учебный график.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.2. Календарный план.....	18
2.3. Содержание обучения.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.4. Условия реализации программы.....	22
2.5. Кадровое обеспечение	Ошибка! Закладка не определена.

Пояснительная записка

Введение:

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17. 10. 2013 № 1155 (далее – ФГОС ДО).

1.2. Направленность: Физкультурно-оздоровительная направленность.

1.3. Актуальность: аквааэробика - универсальная сопутствующая форма развития плавательных способностей детей дошкольного возраста, которая завоевывает популярность с огромной скоростью, благодаря простоте и доступности, а также эффективности.

Это понятие происходит от двух слов «аква» - вода, «аэробика» - комплекс физических упражнений с элементами хореографии, выполненных под музыку.

«Аквааэробика» - это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде: от активных развлечений до серьезных занятий под музыку, часто имеющих спортивную направленность. В отличие от других видов физических упражнений, аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект, положительно влияет на организм человека.

Кроме того, дети, живущие в с.п. Солнечный в подавляющем большинстве, ежегодно выезжают с родителями в отпуск. Понятно желание и необходимость обеспечить детям возможность пребывания в полноценных климатических условиях, где дети могут получить солнечные ванны и весь летний период купаться в водоемах. Этого в условиях Крайнего Севера наши дети лишены. В этой связи задача нашего образовательного учреждения, материально-техническую, кадровую оснащенность выполнить государственный и социальный заказ – научить дошкольников в первую очередь преодолеть водобоязнь, скользить, держать на поверхности воды, укрепить здоровье, развивать индивидуально творческий потенциал ребенка, а в дальнейшем плавать.

1.4. Цель программы: создание оптимальных физкультурно-оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.

1.5. Задачи программы:

Оздоровительные: обеспечить детям условия и возможности для реализации собственной индивидуальности (имеющихся задатков и способностей) в плавании и двигательной культуре; укреплять физическое и психическое здоровье детей, общую физическую подготовленность, формировать правильный изгиб позвоночника, укрепить связочно-суставный аппарат.

Образовательные: развивать двигательные качества и умения, координацию движений, выносливость, силу и ловкость в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка, формировать адекватные установки для успешного овладения различными способами плавания.

Воспитательные: воспитывать нравственно–волевые и коммуникативные качества, дружеские взаимоотношения детей друг с другом и чувство уверенности в себе. Развивать творческие способности, акватворчество, воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней.

1.6. Отличительная особенность программы:

В программе по дополнительному образованию для детей старшего дошкольного возраста по аквааэробике «Морские звездочки» содержится материал для организации дополнительного образования с детьми МБДОУ д/с «Аист». Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы на платной основе в форме кружковой работы. Формируются представления о здоровом образе жизни. Повышается интерес к занятиям плаванием и спорту, ускоряется развитие творческих способностей детей, развитие морально – волевых качеств, обогащается эмоциональное состояние, создание чувства радости, воспитание у

дошкольников положительных черт характера, формирование дружеских отношений в коллективе.

1.7. Характеристика программы:

Содержание программы включает материалы, не получившие свое отражение в образовательной программе дошкольного образования МБДОУ д/с «Аист»: лекционные и практические занятия, позволяющие подготовить и обеспечить участие обучающегося в конкурсах различного уровня.

1.8. Адресат программы: старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Ожидаемое минимальное и максимальное число детей обучающихся в одной группе **минимальное**- 1 группа (10 человек), **максимальное** – 1 группа (5 человек).

1.9. Объем программы: 48 академических часов:

№ п/п	Модуль	Ак. часов	Сроки реализации в 2023-24 уч. году	Количество дней/недель
1	Вводное занятие	2	03.11.2023-10.11.2023	2/2
2	Без предметов	17	13.10.2023 – 12.01.2024	17/8
3	С предметов	27	12.01.2024 – по 19.04.2024	27/13
4	Контрольное занятие	1	22.04.2024	1/1
5	Контрольные и итоговые занятия	1	26.04.2024	1/1
	Всего	48	01.11.2023-30.04.2024г.	48/24

1.10. Форма и режим занятий:

Занятия проводятся:

- в очном формате – 8 акад. часов в неделю.

Формы очной организации образовательного процесса предполагают проведение групповых занятий (до 10 человек).

1.11. Уровень освоения программы:

стартовый уровень

1.12. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Будут знать:

Правила поведения в бассейне

- ❖ Внимательно слушать задание и выполнять его.
- ❖ Не кричать.

- ❖ Не звать нарочно на помощь.
- ❖ Входить в воду только по разрешению инструктора.
- ❖ Спускаться по лестнице спиной к воде.
- ❖ Не стоять без движений в воде.
- ❖ Не мешать, друг другу окунаться.
- ❖ Не наталкиваться, друг на друга.
- ❖ Не «топить» друг друга.
- ❖ Не бегать в помещении бассейна.
- ❖ Выходить быстро по команде инструктора.

- Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор. Укрепитесь здоровье детей, совершенствуются различные виды передвижений в воде, повысится сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

У родителей сформируются представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка. Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад».

Будут уметь:

Дети, систематически занимающиеся в бассейне, осваивают умение задерживать дыхание, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине. Они учатся движениям ногами вверх-вниз, сидя и лёжа на мелком месте с опорой на дно руками. При качественной организации занятий к концу обучения дошкольники осваивают плавание произвольным способом.

Подобные умения всегда были и остаются жизненной необходимостью в экстремальных условиях, так как дают возможность ребёнку продержаться на воде.

Будут владеть:

Умением плавать и знать:

- о профилактике несчастных случаев на воде;
- об общем оздоровление своего организма;
- об воспитании привычек о здоровом образе жизни.

Личностные результаты освоения программы обучающимися:

Будут проявлять:

Проявляет самостоятельность и инициативу в водной среде, водных играх и упражнениях, находит решение в соответствии с заданными задачами;

Метапредметные результаты освоения программы обучающимися:

Будут развиты:

Желания действовать сообща в играх, упражнениях и заданиях.

- плавание одним-двумя стилями в общих чертах;
- комплексы упражнений по акваэробике;
- композиции художественного плавания;
- основные навыки плавания в контрольных упражнениях.

Оценка плавательных умений детей дошкольного возраста

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательной подготовленности по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений.

Упражнения для определения уровня плавательной подготовленности (5-6 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Нырание в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Контролируемое дыхание	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

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

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

Основные плавательные навыки															
№	Ф.И. ребенка	вход		ныряние		прыжки в воду		лежание				продвижение			
								на спине		на груди		на спине		на груди	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.

К концу первого года обучения дети должны уметь (5-6 лет).

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления, релаксации.
- Применять элементы художественного плавания.
- Творчески использовать приобретенные навыки.

Гигиенические навыки.

- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.
- Принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения.

- ❖ Знать основные правила поведения, соблюдать их.
- ❖ Реагировать на замечания инструктора, выполнять его требования.

Гигиенические навыки.

- Принимать душ, знать личные вещи.
- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.

Правила поведения.

- ❖ Знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.
- ❖ Реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Реализация Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Морские звездочки» предполагают оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики. Оценка развития детей, связанна с оценкой эффективности педагогических действий и лежит в основе их дальнейшего планирования. Педагогическая диагностика проводится через оценку продуктов детской деятельности (аутентичная оценка). Формализованные (тестовые) методики как оценочный материал, при проведении педагогической диагностики не используются. Периодичность 2 раза в год (октябрь - апрель).

Формы подведения итогов по реализации образовательной программы

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- открытые занятия для родителей;
- итоговое занятие;

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план

№п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Без предметов	17	7	10	Педагогическое наблюдение
3	С предметов	27	7	20	Педагогическое наблюдение
4	Контрольное занятие	1	0,5	0,5	Итоговое мероприятие
5	Контрольные и итоговые занятия	1	0	1	Итоговое мероприятие
	Всего	48	15,5	32,5	

**Календарно-тематическое планирование 2023-2024 года обучения
(5-6 лет)**

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов			Форма	Ответственный
			Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов		
1.	03.11.2023	Движение рук и ног.	20	25	1	занятие	Рыщук Н.П.
2.	10.11.2023	Дыхание пловца.	15	30	1	занятие	Рыщук Н.П.
3.	13.11.2023	Согласование движений рук, ног, дыхания.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
4.	14.11.2023	Плавание с координацией движений.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
5.	17.11.2023	Движение рук и ног.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
6.	20.11.2023	Спады. Скольжение.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
7.	24.11.2023	Прыжки на месте и с продвижением.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
8.	27.11.2023	Прыжки ногами вперед.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
9.	01.12.2023	Прыжки головой вперед.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
10.	04.12.2023	Умения передвигаться в воде	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
11.	08.12.2023	Овладению навыком погружения и открывания глаз	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
12.	11.12.2023	Овладению выдохам в воду	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
13.	15.12.2023	Развитию умения всплывать	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
14.	18.12.2023	Овладению лежанием	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
15.	22.12.2023	Овладению скольжением	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.

16.	25.12.2023	Развитию умения выполнять прыжки в воду	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
17.	08.01.2024	Развитие физической выносливости	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
18.	12.01.2024	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
19.	15.01.2024	Плавательные движения и элементы статистического плавания.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
20.	19.01.2024	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
21.	22.01.2024	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
22.	26.01.2024	Плавательные движения и элементы статистического плавания.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
23.	29.01.2024	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
24.	30.01.2024	Восстановительные упражнения на воде.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
25.	02.02.2024	Дыхательные упражнения «с опорой и без».	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
26.	05.02.2024	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
27.	09.02.2024	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
28.	12.02.2024	Плавание в свободном	10	35	1	занятие	Рыщук

		режиме.					Н.П.
29.	16.02.2024	Восстановительные упражнения на воде.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
30.	19.02.2024	Дыхательные упражнения «с опорой и без».	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
31.	26.02.2024	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
32.	27.02.2024	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
33.	01.03.2024	Плавание в свободном режиме.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
34.	04.03.2024	Восстановительные упражнения на воде.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
35.	11.03.2024	С мячом.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
36.	15.03.2024	С гимнастической палкой.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
37.	18.03.2024	С мячами.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
38.	22.03.2024	С игрушками.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
39.	25.03.2024	Без предметов.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
40.	29.03.2024	С мячом.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
41.	01.04.2024	С гимнастической палкой.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
42.	05.04.2024	С мячами.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
43.	08.04.2024	С игрушками.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
44.	12.04.2024	Без предметов.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
45.	15.04.2024	С мячом.	10	35	1	занятие	Рыщук

							Н.П.
46.	19.04.2024	С гимнастической палкой.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
47.	22.04.2024	С мячами.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.
48.	26.04.2024	С игрушками.	10	35	1	занятие	Рыщук Н.П.

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024г.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт) <i>заполняется от руки</i>	Подпись
1	Движение рук и ног.	1	03.11.2023		
2	Дыхание пловца.	1	10.11.2023		
3	Согласование движений рук, ног, дыхания.	1	13.11.2023		
4	Плавание с координацией движений.	1	14.11.2023		
5	Движение рук и ног.	1	17.11.2023		
6	Спады. Скольжение.	1	20.11.2023		
7	Прыжки на месте и с продвижением.	1	24.11.2023		
8	Прыжки ногами вперед.	1	27.11.2023		
9	Прыжки головой вперед.	1	01.12.2023		
10	Умения передвигаться в воде	1	04.12.2023		
11	Овладению навыком погружения и открывания глаз	1	08.12.2023		
12	Овладению выдохам в воду	1	11.12.2023		
13	Развитию умения всплывать	1	15.12.2023		
14	Овладению лежанием	1	18.12.2023		
15	Овладению скольжением	1	22.12.2023		

16	Развитию умения выполнять прыжки в воду	1	25.12.2023		
17	Развитие физической выносливости	1	08.01.2024		
18	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения.	1	12.01.2024		
19	Плавательные движения и элементы статистического плавания.	1	15.01.2024		
20	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.	1	19.01.2024		
21	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения.	1	22.01.2024		
22	Плавательные движения и элементы статистического плавания.	1	26.01.2024		
23	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.	1	29.01.2024		
24	Восстановительные упражнения на воде.	1	30.01.2024		
25	Дыхательные упражнения «с опорой и без».	1	02.02.2024		
26	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.	1	05.02.2024		
27	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.	1	09.02.2024		
28	Плавание в свободном режиме.	1	12.02.2024		
29	Восстановительные упражнения на воде.	1	16.02.2024		
30	Дыхательные упражнения	1	19.02.2024		

	«с опорой и без».				
31	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.	1	26.02.2024		
32	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.	1	27.02.2024		
33	Плавание в свободном режиме.	1	01.03.2024		
34	Восстановительные упражнения на воде.	1	04.03.2024		
36	С мячом.	1	11.03.2024		
36	С гимнастической палкой.	1	15.03.2024		
37	С мячами.	1	18.03.2024		
38	С игрушками.	1	22.03.2024		
39	Без предметов.	1	25.03.2024		
40	С мячом.	1	29.03.2024		
41	С гимнастической палкой.	1	01.04.2024		
42	С мячами.	1	05.04.2024		
43	С игрушками.	1	08.04.2024		
44	Без предметов.	1	12.04.2024		
45	С мячом.	1	15.04.2024		
46	С гимнастической палкой.	1	19.04.2024		
47	С мячами.	1	22.04.2024		
48	С игрушками.	1	26.04.2024		

2.2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Год обучения:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во занятий	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Н	03.11.2023	17.00-17.30	групповая		Движение рук и ног.	Б а с	Т е

		10.11.2023	17.00-17.30	групповая	8	Дыхание пловца.	Бассейн	
		13.11.2023	17.00-17.30	групповая		Согласование движений рук, ног, дыхания.		
		14.11.2023	17.00-17.30	групповая		Плавание с координацией движений.		
		17.11.2023	17.00-17.30	групповая		Движение рук и ног.		
		20.11.2023	17.00-17.30	групповая		Спады.		
		24.11.2023	17.00-17.30	групповая		Прыжки на месте и с продвижением.		
		27.11.2023	17.00-17.30	групповая		Прыжки ногами вперед.		
2.	Декабрь	01.12.2023	17.00-17.30	групповая	8	Прыжки головой вперед.	Бассейн	Текущий, педагогическое наблюдение
		04.12.2023	17.00-17.30	групповая		Умения передвигаться в воде		
		08.12.2023	17.00-17.30	групповая		Овладению навыком погружения и открывания глаз		
		11.12.2023	17.00-17.30	групповая		Овладению выдохам в воду		
		15.12.2023	17.00-17.30	групповая		Развитию умения всплывать		
		18.12.2023	17.00-17.30	групповая		Овладению лежанием		
		22.12.2023	17.00-17.30	групповая		Овладению скольжением		
		25.12.2023	17.00-17.30	групповая		Развитию умения выполнять прыжки в воду		
3.	Январь	08.01.2024	17.00-17.30	групповая	8	Развитие физической выносливости	Бассейн	Текущий, педагогическое наблюдение
		12.01.2024	17.00-17.30	групповая		Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршрутки, геометрические фигуры, построения, перестроения.		
		15.01.2024	17.00-17.30	групповая		Плавательные движения и элементы статистического плавания.		
		19.01.2024	17.00-17.30	групповая		Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.		

		22.01.2024	17.00-17.30	групповая		Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения.		
		26.01.2024	17.00-17.30	групповая		Плавательные движения и элементы статистического плавания.		
		29.01.2024	17.00-17.30	групповая		Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.		
		30.01.2024	17.00-17.30	групповая		Восстановительные упражнения на воде.		
4.	Февраль	02.02.2024	17.00-17.30	групповая	8	Дыхательные упражнения «с опорой и без».	Бассейн	Текущий, педагогическое наблюдение
		05.02.2024	17.00-17.30	групповая		Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		
		09.02.2024	17.00-17.30	групповая		Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		
		12.02.2024	17.00-17.30	групповая		Плавание в свободном режиме.		
		16.02.2024	17.00-17.30	групповая		Восстановительные упражнения на воде.		
		19.02.2024	17.00-17.30	групповая		Дыхательные упражнения «с опорой и без».		
		26.02.2024	17.00-17.30	групповая		Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		
		27.02.2024	17.00-17.30	групповая		Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		
5.	Март	01.03.2024	17.00-17.30	групповая	8	Плавание в свободном режиме.	Бассейн	Текущий, педагогическое
		04.03.2024	17.00-17.30	групповая		Восстановительные упражнения на воде.		
		11.03.2024	17.00-17.30	групповая		С мячом.		
		15.03.2024	17.00-17.30	групповая		С гимнастической палкой.		
		18.03.2024	17.00-17.30	групповая		С мячами.		
		22.03.2024	17.00-17.30	групповая		С игрушками.		

		25.03.2024	17.00-17.30	групповая		Без предметов.		
		29.03.2024	17.00-17.30	групповая		С мячом.		
6.	Апрель	01.04.2024	17.00-17.30	групповая	8	С гимнастической палкой.	Бассейн	Текущий, педагогическое наблюдение
		05.04.2024	17.00-17.30	групповая		С мячами.		
		08.04.2024	17.00-17.30	групповая		С игрушками.		
		12.04.2024	17.00-17.30	групповая		Без предметов.		
		15.04.2024	17.00-17.30	групповая		С мячом.		
		19.04.2024	17.00-17.30	групповая		С гимнастической палкой.		
		22.04.2024	17.00-17.30	групповая		С мячами.		
		26.04.2024	17.00-17.30	групповая		С игрушками.		

2.2. Календарный план

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.11.2023г	30.04.2024	24	48	2 занятия в неделю

2.3. Содержание обучения

Планирование изучаемого материала для детей 5-6 лет

№	Учебный материал	Квартал, месяц					
		I	II		III		
		ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
Теоретические сведения.							
1.	Влияние аквааэробики на детский организм.				+		
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	+			+		+
Подготовительные упражнения на воде, упражнения, позволяющие познакомить детей с водой и ее свойствами.							
4.	Упражнение на дыхание.	+	+	+	+	+	+
5.	Погружение в воду с головой.		+	+	+	+	+
6.	Открывание глаз в воде.			+	+	+	
7.	Всплывание и лежание на поверхности воды.			+	+	+	+
8.	Скольжение по поверхности воды.				+	+	+

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».								
9.	Движение рук и ног.		+	+	+	+	+	+
10.	Дыхание пловца.						+	+
11.	Согласование движений рук, ног, дыхания.						+	+
12.	Плавание с координацией движений.							
Простейшие спады и прыжки в воду.								
13.	Спады.						+	+
14.	Прыжки на месте и с продвижением.	+	+	+	+	+	+	+
15.	Прыжки ногами вперед.		+	+		+	+	+
16.	Прыжки головой вперед.							
Игры и игровые упражнения способствующие и развивающие								
17.	Умения передвигаться в воде	+	+	+	+	+	+	+
18.	Овладению навыком погружения и открывания глаз		+	+		+	+	+
19.	Овладению выдохам в воду	+	+	+	+	+	+	+
20.	Развитию умения всплывать				+	+	+	+
21.	Овладению лежанием				+	+	+	+
22.	Овладению скольжением					+	+	+
23.	Развитию умения выполнять прыжки в воду	+	+	+	+	+	+	+
24.	Развитию физического качества	+	+	+	+	+	+	+

Художественное плавание.								
25.	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения.	+	+	+	+	+	+	+
26.	Плавательные движения и элементы статистического плавания.					+	+	+
27.	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.		+		+	+	+	+
Упражнения релаксации.								
28.	Восстановительные упражнения на воде.		+	+	+	+	+	+
29.	Дыхательные упражнения «с опорой и без».					+	+	+
30.	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+
31.	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.							+
32.	Плавание в свободном режиме.		+	+	+	+	+	+
Комплексы упражнений аквааэробики.								
33.	Без предметов.		+					
34.	С мячом.		+	+				
35.	С гимнастической палкой.			+	+			

36.	С мячами.			+	+	+		+
37.	С игрушками.					+	+	+
38.	С обручем.							+

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Главная задача в обучении плаванию детей дошкольного возраста — приобщить ребенка к водной среде, обогатить его опыт, укрепить здоровье, разнообразить его впечатления и насытить его жизнь положительными эмоциями.

Аквааэробика - одна из эффективнейших форм оздоровительной физической культуры, которая положительно влияет на организм ребенка. Вода действует успокаивающе на нервных детей, а слишком активным дает возможность выплеснуть излишки энергии. Во время занятий ребенок получает возможность гармоничного развития.

Занятия для детей дошкольного возраста включают элементы статистического и художественного плавания, упражнения аэробного режима, восстановительные упражнения на воде, игровые упражнения, эстафеты на воде. Для выполнения отдельных упражнений и комплексов используют предметы по количеству обучающихся (мячи и игрушки, нудолсы (поролоновые палки), ленты и платки, гимнастические палки, обручи и т.д.). Эти же предметы, вспомогательный материал и оборудование (тоннели для проплывания, горки, разделительные дорожки разной модификации, плавательные доски, колобашки (приспособления для работы ног), круги, нарукавники и т. д.) применяются для развития навыков плавания в основной и заключительной части занятия.

Занятия сопровождаются веселой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, а в заключительной части рекомендуется использовать упражнения релаксации, выполняемые под специальные мелодии медленного темпа для восстановления организма после физической нагрузки. Упражнения комплексов в подготовительной части занятия просты и не требуют предварительного объяснения.

Идеальная глубина для безопасного и эффективного выполнения упражнений – между уровнем груди и уровнем пояса.

Создание мотивирующей среды

- **Оформление акватории бассейна:** учебные помещения оформлены ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься плаванием.

- **Укомплектованность вспомогательным оборудованием:** в бассейне должны быть в наличии предметы и приспособления для выполнения упражнений, наглядные пособия, что является одним из важных условий, т.к.

они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды. Интерес и внимание ребенка вызывает снаряд, который помогает преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.

- **Наличие технических средств обучения:** музыкальный центр, фонограммы песен, музыка для релаксации.

Основное содержание занятий

Подготовительная часть состоит из:

- - умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку, обеспечивает подготовку организма, повышение частоты пульса, дыхания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, без музыки и с музыкой усложняя комплекс.

Основная часть направлена на:

- развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости), а также основных плавательных навыков;
- состоит из выполнения плавательных движений, элементов статистического и художественного плавания, комплексного использования навыков плавания в самостоятельной деятельности, в сотворчестве с педагогом, упражнений на развитие акватворчества.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки. Для этого выполняются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление в медленном темпе, а также упражнения на релаксацию, упражнений на мышечное напряжение и расслабление, на преодоление чувства боязни воды, на восстановление функций организма после упражнений.

Дозировка физической нагрузки зависит от подбора упражнений, и от темпа музыки.

Определение максимальной физической нагрузки

Контроль медицинского работника.

- методом пульсометрии (высокая интенсивность ЧСС – 160-180 ударов в мин., средняя интенсивность 140-160 ударов в мин, низкая 120-140 ударов в мин).

- физическая нагрузка определяется визуально (нарушение координации движения, осанки, изменение цвета кожи лица, потоотделение).

- важным показателем является и самочувствие детей после занятий. Если появилось чувство вялости, усталости, нарушился сон, значит, следует снизить интенсивность занятий.

Ценность занятий аквааэробикой в том, что они имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, создает позитивное настроение, вызывает положительные эмоции,

усиливает влияние физических упражнений на организм, повышает работоспособность, бодрость, тонус нервной системы.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий.

Контроль медицинского работника и лаборанта.

- освещенное и проветриваемое помещение;
- контроль качества воды, дезинфекции помещений и оборудования;
- медико-педагогический контроль воспитательного процесса и здоровья каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)
5-6 лет	+ 28... +32 ⁰ C	+29... +33 ⁰ C

Обеспечение безопасности занятий по плаванию и аквааэробике:

- занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- обеспечить присутствие медсестры на занятии;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить занятия с группами, превышающими 8 человек;
- допускать детей к занятиям только с разрешения медицинского работника ДОУ;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- при появлении признаков переохлаждения: озноб, «гусиная кожа», посинение губ, вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

Методы обучения

- ❖ **Словесные** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды.
- ❖ **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части. Анализ с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

❖ **Практические:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях. Изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Основные формы занятий:

- **теоретические** - предполагают рассказ о влиянии аквааэробики на организм, об использовании упражнений в повседневной жизни и самостоятельной активности;
- **практические** - обеспечивают обучение новым упражнениям, совершенствование умения выполнять движения в темпе музыки;
- **самостоятельные** - предусматривают самостоятельное выполнение упражнений под музыку, проявление творческой индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении;
- **индивидуальные** - направлены на совершенствование умений детей со слабой подготовкой или творчески активных более способных детей.

Средства обучения.

- ✓ Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.
- ✓ Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».
- ✓ Простейшие спады и прыжки в воду.
- ✓ Игры и игровые упражнения способствующие:

- **упражнения релаксации** - каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Упражнения позволяют приучать детей к отдыху в короткий временной промежуток, к быстрому переходу от одного эмоционального состояния к другому, восстанавливают функции организма после физических упражнений, повышают работоспособность. Выполняются под спокойную музыку.

- **комплексы упражнений аквааэробики** - выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Простые, разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяют выразить эмоциональное состояние, сюжеты, образы. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущение невесомости, упражнения легче выполнять в воде, чем на суше. Вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Упражнения выполнять без предметов, так и с ними. Занятия знакомят со свойствами воды, развивают чувство ритма, акватворчество.

- **художественное плавание** – выполнение, демонстрация различных хороводов, фигурных маршировок, геометрических фигур, построения и перестроения, композиции, объединенные плавательными движениями и элементами статистического плавания (т.е. умение неподвижно лежать на воде). Выполняется под музыку, возможно синхронно. Могут быть индивидуальные, парные, групповые. Отличается от синхронного плавания

своей не соревновательной направленностью. Задача художественного плавания пропаганда плавания и здорового образа жизни. Упражнения позволяют закрепить навыки плавания, разнообразить процесс обучения и развивать акватворчество.

Требования к уровню подготовленности детей

Успешность усвоения материала по аквааэробике определяется степенью овладения основными навыками плавания.

Характеристика основных плавательных навыков

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться и передвигаться, знакомит с подъемной силой.
Продвижение в воде	Позволяет почувствовать статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплыть большие расстояния, совершенствует навыки и способствует развитию выносливости; позволяет сделать первый шаг от человека, не умеющего плавать, к пловцу.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, взаимосвязано со всеми навыками.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.

Умение использовать приобретенные навыки в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях считается результатом усвоения материала.

2.4. Условия реализации программы:

2.4.1. Материально-техническое обеспечение:

В бассейне имеются: игровое оборудование; круги надувные детские; гимнастические палки; мячи; обручи, плавающие игрушки.

Занятия предусмотрены с учетом возраста и плавательной подготовленности воспитанников, т. е. рассчитаны на детей старшей, подготовительной группы, имеющих определенные плавательные умения и навыки.

2.4.2. Программное (методическое) обеспечение:

1. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.

1. 2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

2. ФГОС ДО Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
4. Приказ Министерство Просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», утверждены постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г
6. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
8. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. -95 с.- (Азбука спорта).
9. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
10. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
11. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. –М.: «Издательство ФАИР», 2008. -120 с.
12. Муратова Г.Б. Творческий подход в обучении плаванию детей разных возрастных групп. / Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения №3/2010, с.51.
13. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008 - 88 с.
14. Л.Ф. Еремеева. Обучение плаванию в детском саду. / Дошкольная педагогика. Петербургский научно - практический журнал № 5 (26) /сентябрь, октябрь /2005 г., с.30.
15. Н. Петрова. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста.
16. И.М.Боброва. Обучение детей плаванию в условиях детского сада. / Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения № 9 сентябрь / 2009 г, с 51.

Всего прошнуровано,
пронумеровано и
печатью скреплено
кол. листов _____ шт.
Должность _____
Подпись _____ / _____ /
« _____ » _____ 20 ____ г М.П.