

**комитет по образованию
администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Калининграда
центр развития ребенка - детский сад № 2 (МАДОУ ЦРР д/с № 2)**

236010, г. Калининград, ул. Менделеева, 18

Тел./факс: 8(4012) 96-20-01; 92-83-91

сайт: <https://ds2-kaliningrad-r27.gosweb.gosuslugi.ru>; адрес электронной почты: ds002@edu.klgd.ru

ОКПО 48746619 ОГРН 1023900763985 ИНН/КПП 3905030261/390601001

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «30»мая 2024 г.
Протокол № 5

Утверждена
приказом заведующего
МАДОУ ЦРР д/с №2
М.Л. Серeda
от 17.07.2024 г. № 520-О

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дельфины»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-программы:
Сабадаш А.И.,
инструктор по физической культуре
г. Калининград

г. Калининград, 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа. Предметом учебной дисциплины «плавание» является изучение закономерностей физического совершенствования человека с помощью специфических для плавания средств, методов и форм занятий.

Плавание является одним из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека, оказывая всестороннее и гармоническое воздействие на организм. Вода – прекрасное средство оздоровления, закаливания и отдыха. Плавание как вид физических упражнений в водной среде можно классифицировать в зависимости от целей их использования. Плавание включает в себя следующие основные направления – спортивное, прикладное, оздоровительное. Большинство водных видов спорта, выделились в самостоятельные из спортивного в процессе развития плавания и на сегодняшний день появляются новые виды и дисциплины, основой которых является плавание.

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.

Занятия аквааэробикой стимулируют работу сердечнососудистой и дыхательной систем организма, способствуют улучшению телосложения, увеличивают силу мышц, задействуют в работу мелкие мышечные группы, повышают выносливость, улучшают гибкость, координационные способности.

Итогом работы аквааэробики, является положительное влияние на функциональное состояние организма в целом, способствующее улучшению здоровья, повышению работоспособности, закаливанию организма и отличным средством снятия психоэмоционального напряжения.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущей идеей программы является создание условий для знакомства с новой формой физической активности и участия в ней детей дошкольного возраста, позволяющие проводить занятия по аквааэробике как сопутствующее, преемственное продолжение обучения плаванию детей дошкольного возраста по стандартной структуре содержащей подготовительную, основную и заключительную часть, включить в занятия не только игры и игровые упражнения, но и нетрадиционные средства обучения, такие как художественное плавание, упражнения релаксации в воде, способствующие раскрытию творческой уникальности ребенка.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия.

Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм. Важнейшие из них — это выталкивание, сопротивление и гидростатическое давление.

Выталкивание ослабляет гравитационное притяжение любого тела к поверхности земли и соответственно уменьшает вес тела, что позволяет снять нагрузку с опорно-двигательного аппарата, особенно с позвоночника. Поэтому, теряя примерно 30% веса, в воде человек многие упражнения выполняет намного легче, чем на суше. С другой стороны, уменьшение веса в воде резко снижает

травматизм даже при выполнении очень сложных прыжковых и беговых движений. В то же время упражнения, направленные на преодоление силы выталкивания, способствуют улучшению мышечного тонуса.

Сопротивление воды при перемещениях тела в 12 раз превосходит сопротивление воздуха и требует больших усилий, чем при занятиях на суше, поэтому упражнения, которые легко делать в зале, в воде выполнять значительно труднее. Именно преодоление телом сопротивления воды дает дополнительную нагрузку и создает эффект тренировки с утяжелением, повышает выносливость и улучшает координацию движений.

Гидростатическое давление воды улучшает циркуляцию крови в организме. Не усиливая кровотока в работающих мышцах, который возникает при занятиях на суше, оно увеличивает объем крови, поступающей во внутренние органы, и они начинают функционировать более активно. Кроме того, в воде тренируется сердечно-сосудистая система и стимулируется возврат венозной крови в сердце. Это снижает риск застоя крови в нижних конечностях и образования тромбов. Гидростатическое давление создает массажный эффект. Оно подобно тугой сдавливающей повязке, снимая которую (при выходе из воды), тело чувствует приятную легкость и расслабленность.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Дельфины» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы. Уровень освоения программы – ознакомительный.

Актуальность образовательной программы. Красивый, здоровый, сильный ребенок! Какие родители откажутся видеть именно таким свое любимое чадо. И средств, и возможностей для осуществления данной мечты на сегодняшний день великое множество. Одним из них и является Аква-аэробика для детей. С медицинской точки зрения данное направление очень полезно как детям, так и взрослым:

- вода способна сжечь большее количество калорий за меньший промежуток времени;
- на занятиях вода выталкивает тело человека на поверхность и снимает нагрузку, как с позвоночника, так и со всего опорно-двигательного аппарата;
- гидростатическое давление воды обуславливает массажный эффект погруженному телу, улучшает циркуляцию крови, лимфы в организме;
- сила сопротивления воды заставляет работать в едином комплексе всю мускулатуру тела, делая организм более координированным и выносливым.

Все дети очень любят воду. Такой инстинкт заложен от природы. Ведь человеческий организм девять месяцев внутриутробного развития проводит именно в воде. Какая прелесть походить вдоль берега босиком, понырять или просто поплескаться водой. Но, с другой стороны, река, озеро и море представляют собой серьезную опасность для малыша, если он не умеет плавать. Его слабая мускулатура и не боязнь воды могут привести к плачевным последствиям.

Поэтому, чтобы избежать такого горя, а также закалить детский организм и придать ему здоровую осанку нужно выделить свободное время в режиме дня для занятия в секции Аква-аэробика для детей. Присутствие ребёнка в воде

можно назвать процедурой закаливания. Ведь вода забирает в полтора раза быстрее тепло из человеческого организма, чем любая другая среда. А какая прекрасная возможность будет для тренировки сердечно - сосудистой системы.

Так же не стоит отрицать, что дети, посещающие секцию Аква-аэробики, гораздо меньше, по сравнению с их сверстниками, болеют ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями.

При движении в воде вся нагрузка падает на мускулатуру. Мышцы приобретают красивый вид, а позвоночник отдыхает. Очень эффективны данные занятия для детей с избыточным весом тела. Именно посещение тренировочных занятий секции Аква-аэробики для детей служит замечательной возможностью обрести стройную, подтянутую фигуру и привести свой вес к норме.

Аква-аэробика для детей является полезным фактором для растущего организма:

- упражнения по Аква-аэробике позволяют нагружать те группы мышц, которые не загружены или отлынивают в повседневной жизни;
- вода предоставляет прекрасную возможность активным и психически неустойчивым детям выплеснуть наружу всю лишнюю энергию;
- комплекс занятий по Аква-аэробике позволяет растягивать связки и развивать гибкость;
- тренировочные занятия предусматривают игры, которые очень нравятся детям.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфины» построена таким образом, что ее педагогическая целесообразность проявляется в построении занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач.

Практическая значимость образовательной программы.

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

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

Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях аква-эробикой, предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями, во взаимосвязи их с музыкой.

Принцип наглядности – предполагает показ упражнений, использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование, помогают создавать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.

Принцип доступности – предполагает соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению; требует постановки

посильных для детей задач, постепенное повышение трудности изучаемого материала.

Принцип творческой направленности – обеспечивает возможность самостоятельного аква-творчества, создание новых движений, основанных на использовании двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности, самостоятельного решения тех или иных двигательных задач, а также сотворчества с педагогом.

Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребёнка занятии

Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении упражнений – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Отличительные особенности программы. Образовательный процесс в овладении плавательными навыками требует от детей усидчивости, концентрации внимания на выполнение каждого движения, а дети не любят монотонности и однообразия. В связи с этим, появилась необходимость поиска наиболее эффективных, нестандартных инновационных подходов к ее решению, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей.

Выведение занятий плаванием на новый уровень, с использованием технологии аква-эробики, которое проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный импульс. Дети с большой охотой и желанием выполняют упражнения, которые до этого, может быть, были для них сложными.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: заключается во всестороннем физическом развитии ребёнка, совершенствовании техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, способствованию оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Оздоровительные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- снятие статического напряжения;
- содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные:

- формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Развивающие:

- развивать выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку.

Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;
- побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфины» предназначена для детей в возрасте 4-5 лет.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение – свободный. Программа предусматривает индивидуальные, подгрупповые, групповые, формы работы с детьми. Количество детей в группе – не более 8 человек.

Условия приема: дети, посещающие МАДОУ ЦРР д/с №2 и дети, проживающие в Центральном районе г. Калининграда, не посещающие МАДОУ ЦРР д/с №2. Для посещения занятий необходима справка от педиатра о состоянии здоровья (действительна в течение учебного года) и соскоб на энтеробиоз (действителен в течении 3-х месяцев). При отсутствии справок ребенок не допускается к занятиям.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Общее количество часов в год – 80 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах — 20 минут, из них 10 минут практическое занятие на воде. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы.

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 80 часов.

Основные методы обучения.

Для обеспечения безопасности тренировочного процесса важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

Каждое занятие начинается с разминки, затем следуют упражнения на гибкость и растягивание мышц и связок, бег и марширование в воде, вращения вокруг своей оси, махи руками и ногами, танцевальные шаги.

Подготовительная часть. Основная задача – организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части урока. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений – умеренная.

Основная часть. Её задачи – воспитание силы, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности. Включает упражнения, направленные на решение задач занятия, а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Заключительная часть. Её задача – постепенное снижение физической нагрузки и уровня эмоционального возбуждения. Включает легкие движения,

несложные перемещения, статические упражнения для развития гибкости. Интенсивность движений – небольшая. В конце занятия выполняется упражнения на расслабление и релаксацию.

Занятие по аквааэробике включают общеукрепляющие упражнения, для рук, ног, туловища, дыхательные и специальные для укрепления брюшного пресса, мышц спины, стоп.

Все упражнения выполняются либо у неподвижной опоры (бортик, разделительная дорожка), либо с подвижной опорой (доска для плавания, «нудл», мячи), либо без опоры.

Планируемые результаты.

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

Механизм оценивания образовательных результатов

Диагностический инструментарий:

Упражнение «Медуза»

Цель: исследование продолжительности задержки дыхания у детей старшего дошкольного возраста.

Высокий уровень – более 20 сек.

Средний уровень – 10-20 сек. Низкий уровень – менее 10 сек.

Упражнение «Стрела»

Цель: исследование умения скользить по поверхности.

Высокий уровень – толчок в горизонтальном направлении, ребенок скользит по поверхности 3 м.

Средний уровень – не очень сильный толчок, ребенок скользит 3 м.

Низкий уровень – ребенок вместо толчка осуществляет падение в воду, скользит всего 2-3 м.

Упражнение «Торпеда»

Цель: исследование умения скользить по поверхности с работой ног «кролем».

Высокий уровень – толчок в горизонтальном направлении, ребенок проплывает весь бассейн с работой ног на задержке дыхания.

Средний уровень – не очень сильный толчок, ребенок проплывает с работой ног на задержке дыхания 3 м и более.

Низкий уровень – ребенок проплывает с работой ног на задержке дыхания менее 3 м.

«Определение степени заинтересованности»

Цель: изучение уровня интереса у детей среднего дошкольного возраста к плаванию. Для этого методом наблюдения отслеживаются эмоциональные реакции детей: заинтересованность; преобладание положительных эмоций; умение работать в группе; работоспособность. Итогом занятий является созданная совместно с детьми музыкально – ритмическая композиция, которую дети демонстрируют на открытых мероприятиях для родителей.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы. Для выявления уровня усвоения содержания программы проводятся: показательные выступления, начиная со второго полугодия, в спортивных развлечениях и соревнованиях на воде; итоги диагностики, где выявляется уровень освоения детьми программных требований.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Специализированное учебное помещение

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Ванна для закаливания и массажа	32,7	6-8

1. Скамейки.
2. Доска для плавания.
3. Гибкие палки («нудлы»)
4. Музыкальный центр.
5. Надувные и резиновые мячи.
6. Нарукавники.
7. Гимнастические обручи
8. Игрушки для ныряния.
9. Длинный шест (2-2,5м) для поддержки и страховки.

Санитарные нормы температурного режима в ванне для закаливания и массажа, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возраст	Температура воды (°C)	Температура воздуха(°C)	Глубина бассейна (м)
4-5 лет	+32	+24...+28С	Не более 0,8

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(80 часов, 2 часа в неделю)

Раздел 1.

Правила поведения на воде:

- беседы «Вода наш друг», «Вода и здоровье», «Чистота залог здоровья», «Основные правила поведения у воды», «Играть в воде, но не баловаться», «Когда надо позвать взрослого»;
- просмотр видеороликов о безопасном поведении у воды и на воде.

Раздел 2.

Правила техники безопасности в бассейне:

- техника безопасности в бассейне;
- способы привлечения взрослых на помощь в соответствующих обстоятельствах.

Раздел 3.

Общеукрепляющие упражнения «Сухое плавание»:

- упражнения для развития двигательных способностей (силы, координации, выносливости, гибкости, быстроты).

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- «*Лягушата*»: играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка» - приседают. Игрок, перепутавший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.

- «*Брось мяч в круг*»: занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

- «*Рыбак и рыбки*»: играющие «Рыбки» встают в круг, в центр круга встает «Рыбак, в руках скакалка, он проводит скакалкой по кругу, по полу, «Рыбки должны подпрыгнуть, если кого-нибудь из играющих заденет скакалка он пойман, входит из круга. Задача каждому остаться в кругу, а «рыбаку» быстрее вращать скакалку чтобы поймать больше рыбок.

Игры и упражнения для развития силы:

- перетягивание каната: играющие делятся на две команды, кто перетянет канат в свою сторону тот и победил;

- сгибание разгибание рук «Отжимания»;

- приседания и запрыгивание на возвышенность;

- сгибание разгибание туловища «Пресс»;

- «Лодочка» прогиб в спине, лежа на животе.

Игры и упражнения для развития выносливости

- «*Карпы и караси*»: играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси» другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами», убегающими к обозначенному месту. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от линии в другую сторону. Теперь «карпы» ловят «карасей».

- «*Море волнуется*»: играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде «море волнуется» все расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны туловища;

- «Шпагаты» и «Мостик» прогиб в спине;

- Стойка на лопатках «Березка».

Игры и упражнения для развития координации

- «Ковбой», «Пальмы», «Кактусы»;

- движения рук способом «Кроль»;

- движения рук способом «Брас»;

- движения рук способом «Баттерфляй».

- упражнения, позволяющие понять смысл техники движений в воде, выполняемые на суше;

- имитационные и подводные упражнения.

Раздел 4.

Подготовительные упражнения для освоения с водой:

- ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна;
- ходьба по дну бассейна, но без помощи рук, с переходом на бег;
- ходьба по дну бассейна спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег;
- поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
- бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками;
- бег вперёд с помощью одновременных гребковых движений руками;
- бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями.

Раздел 5. Упражнения для освоения в воде общеразвивающей направленности:

Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды:

- ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна;
- ходьба по дну бассейна без помощи рук, с переходом на бег;
- ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены;
- поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени;
- бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.

Всплывание и лежание:

- держась руками за бортик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.
- то же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками отбортика.

Раздел 6. Упражнения в воде общеразвивающей направленности

Комплексы упражнений на развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации, выносливости, быстроты) в воде.

Упражнения для развития силовых способностей:

- упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по Аква – аэробики в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие;
- вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

Упражнения на развитие гибкости:

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений).

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

- ращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных,
- коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений;
- вращение таза или туловища;
- пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой

вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).

- пружинистые наклоны туловища (вперёд и в сторону)

Упражнения аэробной направленности:

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

Ходьба и бег: на месте, вперёд и назад, в сторону (боком), вокруг своей оси.

Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой): вперёд или назад, в сторону, одной ногой, попеременно обеими ногами, одновременно обеими ногами, стоя вертикально, с продвижением, лёжа на спине, груди или боку, ноги вместе или широко расставлены.

«Ножницы»: на месте, с продвижением, стоя вертикально.

«Велосипед»: сидя, стоя вертикально, с вращением «педалей» вперёд и назад.

Упражнения с предметами с держанием за поручень

«Футболист»: Держась за поручень, выполнять движения ногой в различных направлениях.

«Солнышко»: Держась за поручень круговые движения ногой в различных суставах.

«Стрелка»: Вытянувшись под водой держась за поручень зафиксировать движения ног.

«Катамаран» Лежа на спине на поручне, переменная работа ног, сгибание и разгибание рук, подтягивание коленей к груди.

С использованием нудл (цветная радуга)

«Печем булочки для мамы»: на полусогнутых ногах сгибать и разгибать нудл.

«Печем булочки для папы»: руки за спиной держат нудл за края. Соединение нудла вокруг себя.

«Мельница»: из положения основной стойки, нудл – за плечами. Повороты туловища влево, вправо.

«Веселые весла»: полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом.

«Насос»: из положения основной стойки. Нудл перед собой, руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Сгибание и разгибание рук.

«Моторчик парохода»: полуприсед в воде. Круговые движения нудлом перед собой.

«Мостик капитана»: стойка на правой ноге, левая согнута в колене, нудл под левой ногой. Выпрямление и сгибание ноги.

Упражнения монетками (круглые диски)

«Поплавок»: стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Энергичное сгибание, разгибание рук.

«Штурвал»: стойка, ноги врозь. Руки перед собой. Поворот кистей рук направо, налево.

«Подводные канаты»: полуприсед, руки в стороны. Доска в правой руке. Передача доски из руки в руку под водой.

«Осьминожки»: сед на доску. Удерживание равновесия при продвижении вперед, руки брасс. Лежа на доске, руки ноги в стороны. Поворот корпуса по часовой стрелке. «Морские звезды»: лежа на доске на спине, руки ноги в стороны. Поворот корпуса по часовой стрелке.

Плавание и его элементы

Раздел 7. Игры на воде

Игры, способствующие умению продвигаться в воде:

- «ДЕЛЬФИНЫ НА ПРОГУЛКЕ»: из исходного положения руки вверху присесть в воде и выполнить прыжок вверх - вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех;
- «ПРОЙДИ ПОД МОСТОМ»: занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

Игры, способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:

- «ВОДОЛАЗЫ»: по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

Игры с мячом:

- «БРОСЬ МЯЧ В КРУГ»: занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.
- «САЛКИ С МЯЧОМ»: играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.
- «ВОЛЕЙБОЛ В ВОДЕ»: играющие встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду.
- «ВОДНОЕ ПОЛЮ»: дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

Игры на внимание:

- «ПОДВОДНЫЙ ТЕЛЕГРАФ»: по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.
- «СМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО (ГЛЯДЕЛКИ)»: играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

Раздел 8. Упражнения на расслабление

- дыхательные упражнения;
- покачивания и потряхивание рук, ног;
- игры на внимание и отвлечение.

Упражнение на расслабление обычно применяют в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод контраста (чередования напряжения и расслабления; вытягивания и расслабления) и мысленное представление о состоянии абсолютного покоя.

Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении; при этом используют помощь партнёра или поддерживающие средства.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля**
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения на воде	Составная часть каждого занятия			Устный опрос, рефлексия
2	Правила техники безопасности				
3	Общеукрепляющие упражнения «Сухое плавание»	10	2	8	
4	Подготовительные упражнения для освоения с водой	12	2	10	
5	Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания	12	2	10	
6	Упражнения в воде общеразвивающей направленности	12	2	10	
7	Игры на воде	10	2	8	
8	Упражнения на расслабление	2	0	2	
9	Мониторинг	2	0	2	
10	Аквааэробные композиции	20	5	15	Творческий отчет
	Итого	80	15	65	

Задачи первого года обучения:

Образовательные: формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Развивающие: развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувствование равновесия.

Воспитательные: прививать гигиенические навыки; создавать у детей радостное и бодрое настроение.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфины»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного	40 учебных недель

	периода	
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	80 часов
6.	Окончание учебного года	30 июня
7.	Период реализации программы	02.09.2024 г.-30.06.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: праздники, развлечения

Методы: пояснение, беседа, мини-соревнования, конкурсы

Планируемый результат: повышение мотивации к ЗОЖ; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности в помещениях ванны для закаливания и массажа, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май

3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы.

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20.
7. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Гос. требования Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Москва, 2003 г

Для педагога:

1. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - С-П.: «Детство-пресс», 2005.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия», 2009.
3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – С.П.: «Детство- пресс», 2011.
4. Большаков И. А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. –М., 2005.
5. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. –М., 1991.
6. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: Задания, игры, праздники. –М., 2009.
7. Профит Э., Лопаз П. Акваэробика «120 упражнений».-Ростов -на -Дону, 2007.
8. Н.В.Микляева Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности доу.
9. Ресурсы Internet.