

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №224»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от
«22» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

№ 114 - осн. от
«22» августа 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ»
на 2024/2025 учебный год

Направленность:	физкультурно-спортивная
Срок реализации:	8,5 месяцев
Возраст обучающихся:	4-7 лет
Автор - составитель:	Горшкова Екатерина Владимировна, инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик Программы.....	2
1.1.	Пояснительная записка.....	2
1.2.	Цели и задачи Программы.....	3
1.3.	Содержание Программы.....	4
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы.....	14
2.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
2.1.	Учебный план.....	14
2.2.	Календарный учебный график.....	15
2.3.	Ресурсное обеспечение Программы.....	17
2.4.	Список литературы.....	21
	Лист изменений и дополнений.....	35

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивающие занятия в бассейне» (далее – Программа) разработана с целью создания условий для закалывание организма детей 5-7 лет, а также приобретения практических навыков плавания, для преодоления чувства страха и боязни глубины.

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков.

Физическая активность помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма.

Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети.

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю, во вторую половину дня. Дети принимаются в объединение без предварительной подготовки и не проходят отбор.

Форма получения образования - очное.

Уровень сложности программы - базовый.

Срок реализации Программы - 7 месяцев.

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет).

Режим деятельности: занятия проводятся два раза в неделю, 56 часов в год. Продолжительность занятий зависит от возраста детей и соответствует требованиям (СП 2.4.3648-20): от 5 до 6 лет – 25 минут, от 6 до 7 лет – 30 минут.

Группы формируются в зависимости от физической подготовленности детей в количестве 10-15 человек.

Обучение плаванию проходит в соответствии с утвержденным расписанием.

Формы подведения итогов реализации программы: соревнования на воде.

Развивающие занятия в бассейне проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Ожидаемые результаты: к концу года обучения дети должны знать основы здорового образа жизни; активно участвовать в играх на воде; у детей должны быть сформированы физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде.

Актуальность программы: В последнее время значительно увеличилось число детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, а также детей с ослабленным здоровьем и пониженной двигательной активностью. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно 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 оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Основными средствами занятий являются физические упражнения, выполняемые в воде: для освоения с водной средой; для освоения и совершенствования навыка плавания; игры на воде; на силовые способности; на гибкость; на выносливость; на расслабление; на дыхание; на укрепление мышц, поддерживающих осанку.

Направления работы: охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанника, его физическое развитие обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, взаимодействия с семьями для обеспечения полноценного развития детей формирование основ двигательной и гигиенической культуры, оказания консультативной помощи родителям. Комплексная система воспитания физически здорового, разносторонне развитого ребенка включает в себя четыре направления: физическое, психологическое благополучие, духовное и нравственное здоровье.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель Программы

Ведущая цель Программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи Программы

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повысить работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- формирование основных плавательных навыков;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

1.3 Содержание программы

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;

- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки ногами вперед.

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы.

Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды).

Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Ныряние (Вдох Выдох под воду)	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно сосудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Разминка на суше

Занятия 1- 7

1. Комбинированная ходьба: 1-4 - обычный шаг, 1-4 - шаг в полуприседе (30 с).
2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).
3. Обычная ходьба (20 с).
4. «Я плыву» - наклонив туловище вперед, имитировать руками движения пловца (6-8 р).

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р).
6. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 - присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2 - вернуться в и.п. (6 раз).
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).
8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 - плавный наклон вперед, выдох, 4 - вернуться в и.п. - вдох (6 р).
9. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 - опустить голову - выдох носом (4-6 раз).
10. Ходьба (в душ, бассейн)

Занятия 8 - 14

1. Ходьба с круговыми движениями рук вперед и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (20 с).
3. Ходьба обыкновенная (10 с).
4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 - повернуть голову вправо (влево) - вдох, 2 - опустить лицо вниз - выдох (5-6 раз).
5. «Я плыву» (8-10 махов).
6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 - задержать дыхание, не меняя положения; 5- 6-7-8 - одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).
8. Приседание «Поплавок» (6 раз).
9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 - подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 - присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 - вернуться в и.п.
10. Ходьба (в бассейн)

Занятия 15 - 21

1. Ходьба - обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину и т. д.).
2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).
3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 - согнуть левую руку к плечу; 2 - согнуть правую руку к плечу; 3 - поднять левую руку вверх; 4 - поднять правую руку вверх; 5-8 - в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).
4. «Я плыву» (10-12 движений).
5. Наклоны туловища вперед. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 - поднять руки вверх; 2 - наклониться к правой ноге; 3 - наклониться к левой ноге; 4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).

6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с) .

7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 - вернуться в о.с., делая выдох носом (4 5 р) .

8. Ходьба.

Занятия 22 - 28

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).

2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперед и назад (30 с).

3. Ходьба - марш (15 с).

4. «Потягивание» (см. предыдущий комплекс).

5. «Я плаваю» (10 - 12 движений).

6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 1800 вправо-влево в прыжке (8 р).

7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - присесть; 2 - выпрямиться прыжком (6 раз).

8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).

9. Прыжки (ноги скрестно - ноги на ширину плеч) (20 прыжков).

10. Упражнение на дыхание (см. комплекс занятий 8-14).

11. Ходьба.

Занятия 29-35

1. Ходьба, бег по массажному коврику (по 30 с).

2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 - вперёд, 5-8 - назад (5 раз).

3. «Я плаваю» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине (по 6-8 раз).

4. Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 - правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 - задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 - вернуться в и.п. (выполнить 4-6 раз, меняя руки).

5. «Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 - задержать дыхание; 5-7 - выдохнуть; 8 - вдохнуть (4-5 раз).

6. «Торпеда». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).

7. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги в о.с., руки на поясе. 1 - вдох ртом, 2-4 - выдох носом (5 раз).

8. Произвольные прыжки (30 с).

Занятия 36-42

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).

2. «Озорные малыши» - бег с подскоками (30-40 с).

3. «Плывём способом «Кроль». И.п.: стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полунаклоне. 1 - вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево); 2,3,4 - круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный. (по 3-4 раза каждой рукой).
4. «Торпеда» на спине. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (30-40 с).
5. «Торпеда» на груди. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль» (30-40 с).
6. «Плавающая медуза». И.п.: стоя на коленях, руки в упоре. 1 - наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2,3 - выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5 6 - то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).
7. Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты (30 с).
8. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

Занятия 43-49

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).
3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочередно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).
4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).
5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).
6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 - присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 - задержать дыхание; 4,5 - выдох «в воду»; 6 - вернуться в и.п. (4-5 р).
7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).
8. Упражнение на дыхание (5 раз).

Занятия 50-56

1. Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с).
2. Бег, доставая пятками ягодицы (40 с).
3. Упражнение на дыхание (5 раз).
4. «Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль».
5. «Насос» (см. предыдущий комплекс).
6. «Винт». И.п. - о.с. 1 - подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на 180-360°, 2 - отдых, 3 - прыжок с поворотом влево, 4 - отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).
7. «Торпеда» на спине (1 м).
8. Упражнение на дыхание (5 р).

Обучение техникам плавания

1. Обучение техники плавания в стиле кроль на груди.

Упражнения для изучения техники движений кроль на груди.

На суше:

1. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра);
2. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);
3. Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка;
4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;
5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;
6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;
7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;
8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;

2. Обучение техники плавания в стиле кроль на спине.

Упражнения для изучения техники движений кроль на спине.

На суше:

1. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднятие и опускание ног (движения выполнять от бедра);
2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз;
3. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);
4. Тоже упражнение, но лежа на скамейке;
5. Стойка ноги врозь, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад с «притопыванием» ногами (на один гребок рукой, три шага ногами);
6. Тоже упражнение в согласовании с дыханием (на два гребка руками - один вдох и один выдох);

3. Обучение техники плавания способом брасс.

Упражнения для изучения техники движений брасс.

На суше:

1. Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с разведением коленей в стороны, при этом сохранять прямое положение туловища;
2. Стоя боком к опоре (стенке, дереву и т.д.), опереться в нее левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать это положение 3-5 сек.), отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). То же упражнение выполнить другой ногой;
3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги, волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в стороны и описав полукруг, сомкнуть пятки - пауза. Выпрямить ноги в исходное положение;
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описать полукруг, отводя ноги назад в исходное положение;
5. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вперед. Руки вытянуть вперед перед собой, развести руки в стороны - вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтях и прижать к туловищу;
6. Стойка ноги врозь, руки вверх ладони повернуты в стороны. Выполнять движения руками как при плавании брассом (через стороны вниз, к груди и вверх);
7. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены. Приседание. Согласование движений ногами с дыханием (во время приседания - вдох, при выпрямлении - выдох);
8. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены, руки вверх ладони повернуты в стороны. Приседание с одновременным движением рук (как при плавании брассом) через стороны вниз, к груди и вверх в исходное положение;

Подготовительные упражнения.

1. И. п. - правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой правой (И.О.).
2. То же левой рукой (И. О.).
3. И. п. - руки вперед-в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).
4. То же, сгибая и выпрямляя руки.
5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
7. И. п. - правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой (И.О.).
8. То же левой рукой (И. О.).
9. И. п. - руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)
10. И. п. - правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой.
11. То же левой рукой.
12. То же обеими руками одновременно.

13. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой по дуге сверху вниз - «Дуга».

14. То же, сгибая руку.

15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.

16. То же, что упражнение 14.

17. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.

18. То же левой рукой.

19. И. п. - руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз - «Песочные часы».

20. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».

21. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение - «Летит бабочка».

22. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 - вернуться в и. п.; 3 - наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 - вернуться в и. п.

23. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик; 2 - выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 - наклон вперед, положить кубик на пол; 4 - вернуться в и. п.

4. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.

25. И. п. - о. с. 1 - шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 - вернуться в и.п.; 3- шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 - вернуться в и. п. («Звездочка»).

26. И. п. - руки на поясе. 1 - вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 - выпрямиться, выдох.

27. И. п. - сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развернуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.

28. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение - «Летит бабочка».

29. И. п. - сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу - опустить, приподнять левую ногу - опустить (И. О.).

30. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения - «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.

31. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь - «Плавник».

32. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы - «Растопырка».

33. И. п. - стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.

34. Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.

35. Выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; тоже на столе - «Чей шарик покатится дальше?»; сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажненный), листок бумаги (сухой и увлажненный) и т.д.; раскручивать бумажную вертушку.

Основные упражнения в воде.

Разнообразные виды передвижения в воде:

Ходьба обычная, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен, приставным шагом, с захлестыванием голени, ходьба в наклоне, ходьба парами, с дополнительными заданиями на сигнал, с выполнением движений руками как при плавании кролем на груди и на спине.

Бег обычный, с высоким подниманием колен, парами, с дополнительными заданиями на сигнал.

Прыжки на месте и с продвижением. Выпрыгивание из воды.

Погружение в воду:

Наклон с опусканием в воду лица.

Полное погружение (с головой).

Погружение с открыванием глаз под водой.

С выполнением выдоха.

Лежание на воде:

Ходьба на руках в упоре лежа спереди, с движением ног.

Лежание на груди, держась руками за поручень.

Лежание на груди, держась за доску.

Лежание на груди в положении «Звезда», «Поплавок», «Медуза».

Лежание на спине.

Скольжение по воде:

В положении «Стрела» на груди и на спине. С различными положениями рук. Повороты во время скольжения с груди на спину и наоборот.

Скольжение с движениями ног способом кроль на груди и на спине.

Плавание ногами кроль на груди и спине:

Держась за поручень. С доской. С согласованием дыхания.

Движение руками:

Стоя в наклоне.

С доской на груди и на спине.

С согласованием дыхания стоя и с доской.

Плавание с помощью рук способами кроль на груди и на спине (с колобашкой между ног).

Плавание способом кроль на груди и на спине: На задержке дыхания.

Игры: «Карусели» (2 вариант), «Невод», «Караси и карпы», «Мы веселые ребята», «Байдарки», «Карасик и щука», «Караси и щука» (2 вариант), «Как кто плавает», «Морской бой», «Охотники и утки», «Насос», «Удочка», «Резвый мячик», «Качели», «Насос», «Водолазы», «Я плыву», «Поезд в

туннель!» (2 вариант), «Пятнашки с поплавком», «Караси и карпы» (2 вариант), «Зеркальце», «Пловцы», «Чье звено быстрее соберется».

Игровые упражнения: «Прыжок дельфина», «Торпеда», «Передай мяч», «Разговор по телефону», «Гонка мячей», «Мяч по кругу», «На буксире», «Винт», «Тюлени», «Кто кого», «Катание на кругах», «Тачка», «Воротники», «Коробочка», «Поплавок», «Нырни в круг», «Пролезь в круг», «Баскетбол в воде», «Медуза», «Звезда».

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

К концу обучения дети могут:

- 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 игровое упражнение «Ловец».
- 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, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Проведение итогового занятия – развлечение с приглашением родителей.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Предоставление дополнительных платных образовательных услуг, и реализация Программы осуществляется только с согласия родителей (законных представителей) на договорной основе.

Дети принимаются в объединение без предварительной подготовки и не проходят отбор.

2.1. Учебный план

Учебный план рассчитан на 56 часов (2 занятия в неделю, 7 месяцев 28 учебных недель).

Срок реализации Программы с 01.10.2024 по 27.04.2025.

Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Вводное занятие	2	1,4	0,6	
Раздел 2. Лежание на воде	10	3	7	
Раздел 3. Скольжение по воде	10	3	7	
Раздел 4. Освоение техники "кроль"	23	6,9	16,1	
Раздел 5. Упражнения на воде	11	3,6	7,4	
Итого:	56	17,9	38,1	

Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивающие занятия в бассейне»							
Количество занятий в месяц	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель
		9	8	7	7	8	8
Итого:	56						

2.2. Календарный график

1. Режим работы Учреждения			
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник – пятница)		
Время работы возрастных групп	07.00 – 19.00 (12 часов)		
Нерабочие дни	суббота, воскресенье, праздничные дни		
2. Продолжительность учебного года			
Учебный год	с 01.10.2024 по 29.04.2025		28 недель
I полугодие	с 01.10.2024 по 20.12.2024		13 недель
II полугодие	с 09.01.2025 по 29.04.2025		15 недель
3. Продолжительность занятий			
Младшая группа (3 – 4 года)	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)
не более 15 минут	не более 20 минут	не более 25 минут	не более 30 минут
Регламент оказания платной образовательной услуги			
Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная

(3 – 4 года)	(4 – 5 лет)	(5 – 6 лет)	я к школе группа (6 – 7 лет)
2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
4. Перерыв между занятиями 5 - 10 минут			
5. Каникулярное время, праздничные (нерабочие) дни			
5.1. Каникулы			
Летний оздоровительный период	01.06.2025 – 31.08.2025	13 недель	
5.2. Праздничные дни			
День народного единства	04.11.2024	1 день	
Новогодние праздники	30.12.2024 – 08.01.2025	10 дней	
День защитника Отечества	22.02. 2025 – 24.02.2025	3 дня	
Международный женский день	08.03.2025 – 10.03.2025	3 дня	
Праздник Весны и Труда	01.05.2025 – 04.05.2025	4 дня	
День Победы	09.05.2025 – 11.05.2025	3 дня	
6. Часы приема заведующего			
Вторник	08.00- 10.00		
Четверг	16.00 – 18.00		

Расписания занятий

Занятия проводится два раза в неделю во второй половине дня.

	вторник	четверг
Дети 5-6 лет	16.30-16.55	16.30-16.55
Дети 6-7 лет	17.00-17.30	17.00-17.30

Содержание Программы

№	Дата	Название темы
1	01.10.2024	Занятие 1. Вводная беседа. Инструктаж по ТБ, ЭБ, ПБ
2	03.10.2024	Занятие 2
3	08.10.2024	Занятие 3
4	10.10.2024	Занятие 4
5	15.10.2024	Занятие 5
6	17.10.2025	Занятие 6
7	22.10.2024	Занятие 7
8	24.10.2024	Занятие 8
9	29.10.2024	Занятие 9
10	31.10.2024	Занятие 10
11	05.11.2024	Занятие 11
12	07.11.2024	Занятие 12
13	12.11.2024	Занятие 13
14	14.11.2024	Занятие 14
15	19.11.2024	Занятие 15
16	21.11.2024	Занятие 16
17	26.11.2024	Занятие 17

18	28.11.2024	Занятие 18
19	03.12.2024	Занятие 19
20	05.12.2024	Занятие 20
21	10.12.2024	Занятие 21
22	12.12.2024	Занятие 22
23	17.12.2024	Занятие 23
24	19.12.2024	Занятие 24
25	09.01.2025	Занятие 25
26	14.01.2025	Занятие 26
27	16.01.2025	Занятие 27
28	21.01.2025	Занятие 28
29	23.01.2025	Занятие 29
30	28.01.2025	Занятие 30
31	30.01.2025	Занятие 31
32	04.02.2025	Занятие 32
33	06.02.2025	Занятие 33
34	11.02.2025	Занятие 34
35	13.02.2025	Занятие 35
36	18.02.2025	Занятие 36
37	20.02.2025	Занятие 37
38	25.02.2025	Занятие 38
39	27.02.2025	Занятие 39
40	04.03.2025	Занятие 40
41	06.03.2025	Занятие 41
42	11.03.2025	Занятие 42
43	13.03.2025	Занятие 43
44	18.03.2025	Занятие 44
45	20.03.2025	Занятие 45
46	25.03.2025	Занятие 46
47	27.03.2025	Занятие 47
48	01.04.2025	Занятие 48
49	03.04.2025	Занятие 49
50	08.04.2025	Занятие 50
51	10.04.2025	Занятие 51
52	15.04.2025	Занятие 52
53	17.04.2025	Занятие 53
54	22.04.2025	Занятие 54
55	24.04.2025	Занятие 55
56	29.04.2025	Занятие 56

2.3. Ресурсное обеспечение Программы

Условия реализации Программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в

сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивает открытость дошкольного образования;
- создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Педагоги Учреждения при реализации Программы обеспечивают следующие психолого - педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Материально-техническое обеспечение Программы

Наименование программы	Помещение	Оборудование
Бассейн	Проведение занятий; Развлечения, тематические, физкультурные досуги;	Чаша бассейна, оборудование для плавания, сауна, раздевалки, душ, зимний сад, живой уголок.

Бассейн укомплектован различным оборудованием (разнообразным, ярким, интересным, удобным и безопасным в обращении).

Оборудование и инвентарь для бассейна:

Термометр комнатный.

Термометр для воды.

Секундомер.

Судейский свисток.

Дорожка для профилактики плоскостопия.

Плавательные доски.

Плавающие игрушки и предметы разных форм и размеров.

Тонущие игрушки и предметы разных форм и размеров.

Надувные круги разных размеров.

Нарукавники.

Ласты разных размеров

Очки для плавания.

Поролоновые палки (нудолс).

Мячи разных размеров.

Обручи плавающие и с грузом.

Шест.

Поплавки цветные (флажки).

Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

Методические материалы

В процессе организации дополнительного образования воспитанников используются различные формы взаимодействия педагога с воспитанниками. Занятия в кружках, комплексные, интегрированные, не дублируют занятия Образовательной программы дошкольного образования Учреждения. Они являются надпрограммными и закладывают основу успешной деятельности в любой области, в процессе систематических занятий, постепенно, с постоянной сменой задач, материала.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности.

Основные формы работы:

- ✓ Беседы;

- ✓ Практические занятия;
- ✓ Тренировочные занятия;
- ✓ Участие в выставках;
- ✓ Участие в конкурсах.

Основной формой работы являются занятия с группой. Индивидуальный подход осуществляется непосредственно в процессе проведения занятий, по необходимости, для решения конкретных задач.

Для реализации программы в зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Название метода	Определение метода
Словесные	Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа.
Наглядные	Под наглядными методами образования понимаются такие методы, при которых ребенок получает информацию, с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. Наглядные методы образования условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций.
Практические	Практические методы обучения основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки.
Информационно-рецептивный	Педагог сообщает детям готовую информацию, а они ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.
Репродуктивный	Суть метода состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию педагога.
Активные методы	Активные методы предоставляют дошкольникам возможность обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт.
Игровой	Так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.
Соревновательный	Подразумевается сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение

Основные приемы:

- а) имитация;
- б) создание образов: визуальных, музыкальных, пластических. Как следствие – доминирование невербальных средств обучения на занятиях (картинок, образов, музыки, танцев);

- в) использование учебных игр;
- г) загадки.

2.4. Список литературы

Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. М.:Учитель, 2024, 215 с.

Наглядно – дидактические пособия:

Плакаты: «Правила поведения на воде», « Правила поведения в бассейне».

Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

Картинки с изображением морских животных.

Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.

Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

Комплексы дыхательных упражнений.

Лист дополнений и изменений