****

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. Комплекс основных характеристик программы………………………….3

1.1. Пояснительная записка………….…………………………………………...3

1.2. Цель и задачи программы.…………………………………………………...5

1.3. Планируемые результаты как ориентиры освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивного направления …..……………………………………………..……..7

1.4. Педагогическая диагностика.………………………………………………..9

1.5. Учебный план……………………………………………………………….10

II.Комплекс организационно-педагогических условий…………………...20

2.1. Материально-техническое обеспечение…………………………………...20

2.2. Методическое обеспечение программы…………………………...……....21

2.3. Список литературы…………………………………………...……………..23

Приложение 1……………………………………………………………….......25

Приложение 2 ………………………………………………………………......29

Приложение 3……………………………………………………………...…....30

Приложение 4…………………………………………………………………...31

**I. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка**

«Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха,

                                                      тебя невозможно описать, тобой наслаждаются,

                                                                 не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты сама жизнь.

                                                                 Ты самое большое богатство на свете…»

                                                     Антуан де Сент-Экзюпери

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аквакидс» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучении, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- Устав МАОУ ОШ «Общеобразовательная школа № 14»;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ образовательного учреждения.

Программа составлена в 2022 году в соответствии с современными требованиями.

Программа направлена на укрепление здоровья и физического развития старших дошкольников с учетом их психологических и физиологических особенностей, а также на формирование мотивации и способностей детей в различных видах деятельности, способствуя становлению гармоничной и всесторонне развитой личности ребенка.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – стартовый.

**Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

**Аквааэробика** - это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде: от активных развлечений до серьезных занятий под музыку, имеющих спортивную направленность. В отличие от других видов физических упражнений, аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект, положительно влияет на организм человека. Акваэробика - это единственный вид спорта, обеспечивающий максимальную нагрузку на мышцы, при минимальной нагрузке на позвоночник.

Возрастает роль используемых форм и средств, по развитию у детей умений держаться на воде, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей. Возникает необходимость знакомства и приобщение к новым формам физической активности, к различным видам спорта.

Кроме того, дети 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, выполнить государственный и социальный заказ – научить дошкольников в первую очередь преодолеть водобоязнь, скользить, держать на поверхности воды, укрепить здоровье.

**Отличительные особенности программы.** В процессе реализации активно применяются здоровьесберегающие технологии: введены комплексы гимнастики для глаз, корригирующей и дыхательной гимнастики с использованием игрового метода, который наиболее доступен для детей данного возраста.

**Новизна программы.**

- создание условий для знакомства с новой формой физической активности и активного участия в ней детей дошкольного возраста;

- включение в занятия нетрадиционных средств обучения: релаксационные упражнения в воде, способствующие раскрытию творческой самобытности ребенка, художественное плавание с   использованием музыки.

**Практическая значимость** увеличивается при соблюдении основных принципов реализации:

***Личностно-ориентированный подход***: учёт в процессе деятельности индивидуальных особенностей детей, в частности - состояния здоровья, потребностей каждого ребёнка и особенностей физического развития.

***Принцип научности****:* использование в организации мероприятий оздоровительной и профилактической работы разработок современных учёных и исследователей проблемы здоровьесбережения дошкольников.

***Принцип системности****:* непрерывность деятельности вместе с рациональным сочетанием различных мероприятий.

***Принцип рефлексии:*** предусматривает анализ результатов запланированной деятельности, выявление положительных сторон работы и недоработок; корректировка деятельности в актуальном аспекте в зависимости от полученных результатов.

 Необходимым условием является сочетание грамотно построенных тренировок, с игровым взаимодействием педагога с детьми в целях реализации права каждого ребёнка на возможность участия в ведущей деятельности - игре и обеспечения должной мотивации на результативные занятия акваэробикой.

**Адресат Программы**: дети 5-7 лет.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест).

В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Количество учащихся в группе: 1 год обучения – 8 человек, 2 год обучения – 8 человек.

**Форма реализации Программы**: очная.

**Объем Программы:** Количество часов в год – 37.

Количество занятий в неделю: занятия проводятся 1 раз в неделю 25-30 минут (в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей детей).

**Срок реализации Программы** – 2 года.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Форма проведения** – групповые занятия.

**Виды занятий по Программе.** Основными формами являются практические и тренировочные занятия, участие в соревновательной деятельности.

**1.2. Цель и задачи Программы**.

Цель - содействие физическому и всестороннему гармоничному развитию личности и укрепление здоровья учащихся посредством аквааэробики.

Задачи:

*Таблица 1*

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи первого года обучения** | |
| **Обучающие** | - учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять выдох в воду;  - учить скольжению на груди и на спине, а также формировать движение ног в этих положениях, познакомить с видами спортивного плавания (кроль на груди, спине);  - учить плавать в полной координации (согласованность движений рук, ног и правильного дыхания) сначала на короткой дистанции (4-5м), а позже и на более длинные.  - учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед;  -учить простым упражнениям под спокойную музыку без изменения ритма. |
| **Развивающие** | - развивать гибкость, пластичность, эстетическое восприятие при выполнении упражнений и движений на воде;  - развивать координацию и согласованность движений у детей; а затем согласованность работы рук и сочетание всех движений с дыханием;  - развивать творческие способности. |
| **Оздоровительные** | - способствовать профилактике развитию плоскостопия;  - формировать правильную осанку;  - снятие статического напряжения;  - укреплять все группы мышц организма;  - содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний. |
| **Воспитательные** | - прививать гигиенические навыки;  - побуждать стремление к качественному выполнению движений;  - воспитывать навыки дружественных взаимоотношений детей друг с другом, чувство уверенности в себе. |

*Таблица 2*

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи второго года обучения** | |
| **Обучающие** | **-** продолжить учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять выдох в воду;  - продолжать вырабатывать у детей правильную согласованность движений ног и дыхания; а затем согласованность работы рук и сочетание всех движений с дыханием;  - учить плавать в полной координации кролем на спине, груди;  - продолжать учить различным прыжкам в воду;  - учить выполнять связки и композиции с предметами и без предметов под музыку с полной координацией и согласованностью движений при выполнении различных упражнений.  - продолжать развивать гибкость, пластичность, эстетическое восприятие при выполнении упражнений и движений на воде. |
| **Развивающие** | - развивать творчество в игровых действиях под музыку в воде, в выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;  - развивать чувство ритма, пластики в движениях;  - развивать плавательные навыки через разучивание согласованных упражнений и композиций. |
| **Оздоровительные** | - активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;  - способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия;  - снятие статического напряжения;  - содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний. |
| **Воспитательные** | - воспитывать нравственно–волевые и коммуникативные качества детей;  - прививать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней;  - воспитывать навыки здорового образа жизни, любовь к активной деятельности, спорту. |

## **1.3.** **Планируемые результаты как ориентиры освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивного направления**

*Таблица 3*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты** | ***первый год обучения*** | ***второй год обучения*** |
| ***Предметные*** | Будут знать: | |
| - правила безопасного поведения на воде. | - специальную терминологию (в соответствии с содержанием программы);  - правила безопасного поведения на воде. |
| Будут уметь: | |
| - выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия;  - скользить по воде на спине, груди;  - выполнять комплексы упражнений по аквааэробике. | - технически правильно, использовать спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности;  - плавать одним-двумя стилями в общих чертах;  - разрабатывать несложные танцевальные композиции в воде;  - применять основные навыки плавания в контрольных упражнениях. |
| ***Метапредметные*** | - умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | |
| - сформируются начальные представления о здоровом образе жизни, оздоравливающем эффекте аквааэробики. | - сформируются четкие представления о здоровом образе жизни, оздоравливающем эффекте аквааэробики и формах укрепления здоровья. |
| ***Личностные*** | - проявлять интерес и потребность к занятиям спортом;  - развитие физических и морально – волевых качеств учащихся. | - в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;  - умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;  - умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |

**Ожидаемые результаты по освоению ДООП**

*Таблица 4*

|  |  |
| --- | --- |
| ***первый год обучения*** | ***второй год обучения*** |
| - погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде | - погружаться в воду, открывать глаза в воде |
| - бегать парами | - поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой |
| - нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку | - нырять в обруч, проплывать тоннель, мост |
| - доставать предметы со дна | - выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой |
| - выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой | - выполнять серии выдохов в воду, вдох-выдох в сочетании с движениями ног |
| - выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше» | - дышать в положении лежа на груди с поворотом головы с неподвижной опорой |
| - выполнять прыжок ногами вперед | |
| - скользить на груди с работой ног, с работой рук | - скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук |
| - пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской | |
| - выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине | - выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине, упражнение «Осьминог» на длительность лежания |
| - выполнять упражнение «Поплавок» | - плавать на груди с работой рук, с работой ног |
| -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 | |

К концу 2-го года обучения, у детей 6-7 лет должны  быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой,  улучшиться 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.

Успешность усвоения материала по аквааэробике определяется степенью овладения основными навыками плавания:ныряние, продвижение в воде, контролируемое дыхание, прыжки в воду, лежание на воде.

**1.4. Педагогическая диагностика**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуальной общей физической и специальной физической подготовки, с целью оценки эффективности педагогических действий и дальнейшего планирования деятельности по реализации Программы.

Формы проведения мониторинга/контроля:

- мониторинг по общей физической подготовке (далее - ОФП) - контрольные нормативы соответствующие возрастным особенностям учащихся;

- контроль специальной физической подготовки по аквааэробике (далее - СФП) - участие в соревнованиях на уровне ДОУ, города, показательные выступления.

Методика обследования общей физической подготовки основана на единых требованиях физической подготовленности детей по плаванию в условиях ДОУ города Мончегорска, утвержденные Методическим объединением воспитателей и инструкторов по физической культуре.

Текущий контроль по ОФП проводится в октябре и в мае, каждого учебного года (выполнение контрольных упражнений).

Промежуточный контроль по СФП проводится в апреле в форме соревновательной деятельности учащихся и их участием в показательных выступлениях.

Итоговый контроль проходит в форме праздничного мероприятия с демонстрацией показательного выступления и выполнения контрольных нормативов.

Результаты аттестации вносятся в диагностическую карту (приложение 3). На основании данной карты осуществляется анализ развития физических качеств, анализ уровня общей плавательной подготовленности, а также проводится сравнительная диагностика по освоению навыков движений в воде и роста уровня плавательных умений.

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.

**1.5. Учебный план**

**Структура учебного плана на учебный год**

*Таблица 5*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** | **Количество занятий** | | | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** |
| **Первый год обучения** | | **Второй год обучения** | |
| **теория** | **практика** | **теория** | **практика** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | - | 2 | - | Беседа |
| 2 | ОФП - формирование плавательных умений и навыков | 2 | 12 | 1 | 10 | Практические занятия |
| 3 | СФП - формирование, закрепление, совершенствование навыков аквааэробики | 2 | 16 | 1 | 19 | Практические занятия |
| 4 | Соревновательная деятельность\показательные выступления | - | 3 | - | 4 | Соревнования\ открытые занятия |
|  | **Всего часов** | **37** | | **37** | |  |

Календарный учебный график перенесен в приложение из-за большого объема информации и количества поправок в течение учебного периода (приложение 1).

**Содержание учебного плана**

**Первый год обучения**

**Раздел I. Теоретическая подготовка**

**Сентябрь**

***Занятие 1. Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности***

*Теория*: знакомство педагога с учащимися. Знакомство с аквааэробикой, ее видами, выдающимися спортсменами. Знакомство с правилами безопасного поведения на занятиях в бассейне с показом презентации.

*Практика*: игры на знакомство. Подбор инвентаря. Экскурсия по учреждению, бассейну. Игра – беседа по правилам.

**Октябрь**

***Занятие 2. Влияние аквааэробики на детский организм*.**

*Теория:* Закрепление правил безопасного поведения при занятиях в бассейне. Систематизация знаний детей о спорте, как о важном составляющем элементе здорового образа жизни. Знакомить детей с историей аквааэробики.

**Практика.** Игра – беседа об основных элементах ЗОЖ. Подвижные игры с применением подводящих упражнений с элементами аквааэробики на суше

**Раздел II. Общая физическая подготовка**

***Сентябрь***

***Занятие 3***

*Теория:* напомнить правила поведения в бассейне.

*Практика*: разминка на суше. ОРУ с нудлами. Ходьба по дну бассейна по массажным дорожкам. Бег в рассыпную; прыжки на двух ногах; ходьба по дну бассейна 1.5 мин. Подвижные игры «Ловишка», «Мы веселые ребята».

***Занятие 4***

*Теория:* познакомить с техникой выполнения упражнений с мячом.

*Практика*: плавание с доской на спине, на груди. Упражнения с мячами. Подвижные игры «Спрячься под воду», «Вышибала».

***Занятие 5***

*Теория*: познакомить с правилами игры в «Невод».

*Практика:* обучение разнообразным передвижениям в воде. Ходьба и бег в разных направлениях. ОРУ с обручем под музыку. Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений. Упражнения на задержку дыхания. Подвижные игры «Невод», «Кто дальше».

**Октябрь**

***Занятие 6***

*Теория*: познакомить с правилами игры «Рыбак и рыбки».

*Практика*: обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».

***Занятие 7***

*Теория:* рассказать детям о нагрузке на мышцы, ее разновидностях.

*Практика*: обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде.  
**Ноябрь**

***Занятие 8***

*Теория*: разучить схему движений на суше.

*Практика:* разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку.

***Занятие 9***

*Теория:* познакомить с правилами игры «Сделай по картинке».

*Практика:* переход к упражнениям под музыку, с целью сплачивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде. Освоение базовых упражнений по аквааэробике. Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.

***Занятие 10***

*Теория*: познакомить с упражнениями, направленными на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет.

*Практика*: обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде.

***Занятие 11***

*Теория:* рассказать детям о важности сохранения правильной осанки.

*Практика*: разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза. Приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению упражнений.

***Занятие 12***

*Теория*: объяснение и разучивание движений под музыку.

*Практика:* разучивание движений под музыку в воде. Способствовать творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку.

**Декабрь**

***Занятие 13***

*Теория*: познакомить с правилами игры «Невод».

*Практика:* обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки –поочередные круговые движения. Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами. Способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде.

***Занятие 14***

*Практика*: повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма. Закрепление группового фигурного марширования в воде.

***Занятие 15***

*Практика*: способствовать качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности. Формировать чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку. Закреплять полученные навыки и умения. Выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности.

***Занятие 16***

*Теория*: познакомить с правилами игры «Мы веселые ребята».

*Практика:* постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног. Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде. Подвижная игра «Мы веселые ребята».

**Раздел III Специальная физическая подготовка, обучение элементам аквааэробики**

**Январь**

***Занятие 17***

*Теория*: просмотр видеоролика по выполнению групповых упражнений в воде.

*Практика*: обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения. Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами. Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с обручами, скольжения на груди и на спине.

***Занятие 18***

*Теория*: разучить схему выполнения коллективных упражнений на суше.

*Практика*: закрепить навыки выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку. Координировать выполнение различных коллективных упражнений в воде.

***Занятие 19***

*Теория:* напомнить детям, как правильно выполнять выдох в воду.

*Практика*: выполнение ОРУ под музыку с игрушками. Закрепление навыков скольжения на груди и спине с применением плавательных средств (доска).

**Февраль**

***Занятие 20***

*Практика*: формировать умение совместного выполнения движений. Совершенствовать выполнение упражнений в шеренге, кругу. Приучать детей следить за своей осанкой. Формировать чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.

***Занятие 21***

*Практика*: отработка согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше). Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал. Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений.

***Занятие 22***

*Теория:* показ и разбор двигательных схем в воде (на суше).

*Практика*: способствовать качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений. Корректирование попеременной работы ног вверх-вниз.

***Занятие 23***

*Теория*: познакомить с правилами игры «Ручеек».

*Практика*: формировать умение согласованно выполнять движения в паре и желание заниматься в воде под музыку посредством игр. Подвижная игра «Ручеек».

**Март**

***Занятие 24***

Теория: показ движений в тройке на суше.

Практика: учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками. Выполнение простейших переворотов. Способствовать возникновению мотивации к творческой деятельности.

***Занятие 25***

*Теория:* просмотр видеоролика «Выполнение перестроений в воде».

*Практика:* учить детей выполнять движения в разных перестроениях**.** Формировать умение выполнять перевороты на 180-360 градусов. Обучать согласованному выполнению движений под музыку. Способствовать созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.

***Занятие 26***

*Теория*: просмотр видеоролика «Выполнение переворотов в воде».

*Практика:* координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях. Формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении, отталкиваясь от борта ногами.

***Занятие 27***

*Теория*: просмотр видеоролика «Выполнение переворота на 180 градусов».

*Практика*: обучать выполнению переворотов на 180 градусов с последующим скольжением. Формировать интерес к плаванию между предметами с изменением направления.

***Занятие 28***

*Теория*: объяснение и разучивание движений под музыку.

*Практика*: учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта.

**Апрель**

***Занятие 29***

*Теория:* просмотр видеоролика «Танцевальная композиция в воде».

*Практика*: обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции. Выполнение простейших переворотов. Создание мотивации к творческой деятельности.

***Занятие 30***

*Теория:* просмотр видеоролика «Упражнения с мячом».

*Практика*: выполнение упражнений с мячами в паре. Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках. Выполнение задания самостоятельно, согласовывая движения с музыкой.

***Занятие 31***

*Практика*: совершенствовать выполнение переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении. Выполнение разнообразных согласованных движений под музыку. Вовлечение в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку.

**Май**

***Занятие 32***

*Практика*: отрабатывать синхронность движений при выполнении упражнений. Совершенствовать согласованность работы рук и ног. Формировать чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.

***Занятие 33***

*Теория*: просмотр видеоролика «Танцевальная композиция».

*Практика*: обучать перевороту на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта. Способствовать творческой деятельности детей, при выполнении упражнений под музыку.

***Занятие 34***

*Практика*: повторить разученных на предыдущих занятиях комплексы упражнений для укрепления различных мышц организма.

**Раздел IV Соревновательная деятельность/показательные выступления**

**Октябрь**

***Занятие 35 Мониторинг***

*Практика*: выявление уровня плавательных навыков и умений.

***Апрель***

***Занятие 36 Контрольное показательное выступление***

*Практика*: Ритмическая разминка под музыку. Выполнение элементов художественного плавания «Вальс цветов». Тематические подвижные игры.

***Май***

***Занятие 37*** Спортивный праздник на воде«В гостях у Нептуна» с приглашением родителей.

*Теория:* напомнить о правилах безопасности на воде.

*Практика:* проведение контрольного занятия для проверки уровня приобретённых навыков и умений в форме праздника.

## **Содержание учебного плана**

**Второй год обучения**

**Раздел I. Теоретическая подготовка**

**Сентябрь**

***Занятие 1. Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности***

*Теория*: Продолжить знакомство с аквааэробикой, выдающимися спортсменами. Закрепить правила безопасного поведения на занятиях в бассейне. Познакомить с правилами безопасности при проведении соревнований. Сформировать представление о деятельности судей на соревнованиях.

*Практика*: Подвижные и интерактивные игры на закрепление водных видов спорта, спортивного инвентаря.

**Декабрь**

***Занятие 2. «Быть здоровым – здорово!»***

*Теория:* Систематизировать знания детей о спорте, как о важном составляющем элементе здоровья человека. Формировать навыки здорового образа жизни

*Практика:* Игра – беседа об основных элементах ЗОЖ. Игра «Вопрос-ответ».

**Раздел II. Общая физическая подготовка**

**Сентябрь**

***Занятие 3***

*Теория:* вспомнить правила поведения в бассейне.

*Практика*: разминка на суше. ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по дну бассейна по массажным дорожкам. Бег врассыпную; прыжки на двух ногах; ходьба по дну бассейна 1.5 мин. Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Невод».

***Занятие 4***

*Теория:* напомнить технику выполнения упражнений с нудлами.

*Практика*: упражнения с нудлами. Плавание с доской на спине, на груди. Подвижные игры «Найди свое место», «Осторожно, крокодил!».

***Занятие 5***

*Теория*: познакомить с правилами игры «Пустое место».

*Практика*: Ходьба и бег в разных направлениях. ОРУ с обручем под музыку. Упражнения на задержку дыхания. Подвижные игры «Водолазы», «Рыбалка», «Пустое место».

**Октябрь**

***Занятие 6***

*Практика*: упражнения под музыку, с целью сплачивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде. Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.

***Занятие 7***

*Теория:* познакомить с правилами игры «Собери свою команду».

*Практика:* продолжать обучать передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. Подвижная игра «Собери свою команду».

***Занятие 8***

*Практика*: обучать специальным упражнениям на растяжку мышц в воде для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.  
**Ноябрь**

***Занятие 9***

*Теория*: познакомить с правилами игры «Поезд в туннель».

*Практика*: выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет. Обучать способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде. Подвижная игра «Поезд в туннель».

***Занятие 10***

*Теория:* познакомить с правилами игры «Караси и щука».

*Практика:* продолжать обучать попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения. Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами. Способствовать эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде. Подвижная игра «Караси и щука».

***Занятие 11***

*Теория:* рассказать детям о пользе упражнений на релаксацию.

*Практика:* способствовать качественному выполнению упражнений и соблюдению согласованности. Формировать чувство радости и удовольствия от движений в воде под музыку. Закреплять полученные умения по плаванию. Выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности.

***Занятие 12***

*Теория*: напомнить технику упражнений с палками.

*Практика:* выполнение упражнений в воде с гибкими палками под музыку. Разучивание различных коллективных упражнений.

***Занятие 13***

*Практика*: отработка выполнения согласованных движений под музыку. Способствовать творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку.

**Раздел III Специальная физическая подготовка, обучение элементам аквааэробики**

**Декабрь**

***Занятие 14.***

*Теория*: повторить схемы движений (суша).

*Практика*: продолжать разучивать и закреплять различные коллективные движения, а также упражнения в воде с нудлами под музыку.

*Теория*: просмотр видеоролика «Упражнения в воде в парах».

*Практика*: продолжать учить разнообразным передвижениям в воде и осваивать базовые упражнения по аквааэробике. Развивать мышцы тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений. Обучать погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.

***Занятие 15***

*Практика*: повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма. Закрепление группового фигурного марширования в воде.

**Январь**

***Занятие 16***

*Теория*: разобрать схемы движений под музыку (суша).

*Практика*: продолжать обучать попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения. Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку без предметов. Выполнение скольжения на груди, на спине.

***Занятие 17***

*Теория*: повторить правила ранее разученных игр.

*Практика*: выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без. Постепенное усложнение упражнений.

***Занятие 18***

*Теория*: разучить схему выполнения коллективных упражнений на суше.

*Практика*: закрепить навыки выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку. Координировать выполнение различных коллективных упражнений в воде.

***Февраль***

***Занятие 19***

*Теория*: просмотр видеоролика «Танцевальная композиция».

*Практика*: формировать умение согласованного выполнения движений. Совершенствовать выполнение упражнений в шеренге, кругу. Приучать детей следить за своей осанкой. Формировать чувство радости и удовольствия от движений вводе под музыку.

***Занятие 20***

*Теория*: познакомить с правилами игры «Водный волейбол».

*Практика:* формировать согласованность движений рук и дыхания в наклоне (на суше). Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал. Игра «Водный волейбол».

***Занятие 21***

*Теория*: разобрать технику выполнения упражнений в парах (суша).

*Практика*: способствовать качественному выполнению упражнений и соблюдению согласованности движений. Корректирование попеременной работы ног вверх-вниз.

***Занятие 22***

*Практика*: отработка согласованного выполнения движений в паре.

**Март**

***Занятие 23***

*Теория:* просмотр видеоролика «Упражнения в тройке».

*Практика*: учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками. Совершенствовать выполнение простейших переворотов. Способствовать возникновению мотивации к творческой деятельности.

***Занятие 24***

*Теория*: просмотр видеоролика «Выполнение перестроений».

*Практика*: продолжать учить детей выполнять движения в разных перестроениях. Обучать согласованному выполнению движений под музыку. Способствовать созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.

***Занятие 25***

*Теория*: просмотр видеоролика «Выполнение переворотов».

*Практика:* продолжать учить учащихся координировать и согласованно выполнять движения в различных упражнениях. Формировать умение выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами.

***Занятие 26***

*Теория*: просмотр видеоролика «Выполнение танцевального этюда в воде с переворотами».

*Практика:* совершенствовать выполнение переворотов на 180 градусов с последующим скольжением. Формировать интерес к плаванию между предметами с изменением направления.

***Занятие 27***

*Теория:* разобрать схему движений под музыку (суша).

*Практика*: разучивание движений под музыку. Учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта.

**Апрель**

***Занятие 28***

*Теория*: просмотр видеоролика «Танцевальная композиция».

*Практика*: продолжать обучать выполнять согласованно движения в общей композиции. Совершенствовать выполнение простейших переворотов. Создавать мотивацию к творческой деятельности.

***Занятие 29***

*Практика*: совершенствовать выполнение переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении. Выполнение разнообразных согласованных движений под музыку. Вовлекать детей в творческую деятельность посредством выполнения упражнений под музыку.

***Занятие 30***

*Теория*: просмотр видеоролика «Выполнение перестроений и переворотов в воде».

*Практика:* продолжать учить выполнять движений одновременно с перестроениями. Совершенствовать технику выполнения переворотов на 180-360 градусов. Продолжать обучать согласованному выполнению движений под музыку. Способствовать созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.

**Май**

***Занятие 31***

*Теория*: разучить подвижную игру «Найди свою пару».

*Практика*: закреплять умение выполнять различные упражнения с мячами в паре. Совершенствовать умение отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках. Выполнение задания самостоятельно, согласовывая движения с музыкой. Подвижная игра «Найди свою пару».

***Занятие 32***

*Теория*: просмотр видеоролика «Выполнение танцевальной композиции», беседа о пользе упражнений в воде, правилах безопасного поведения в воде летом.

*Практика:* совершенствовать выполнение переворота на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта. Способствовать творческой деятельности детей, при выполнении упражнений под музыку.

***Занятие 33***

*Практика*: проведение контрольного занятия для проверки уровня приобретённых навыков и умений.

**Раздел IV Соревновательная деятельность/показательные выступления**

**Октябрь**

***Занятие 34* Мониторинг/контроль**

*Практика*: выявление уровня плавательных навыков и умений

**Декабрь**

***Занятие 35* Контрольное показательное выступление**

*Практика:* выполнение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма. Открытое занятие «Морские звездочки» по аквааэробике для родителей.

**Апрель**

***Занятие 36* Показательное выступление**

*Практика*: открытое занятие «Вальс цветов» по синхронному плаванию для родителей.

**Май**

***Занятие 37* Мониторинг/контроль**

*Практика*: Праздник «Здравствуй, лето!» с участием родителей.

**II. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Материально-техническое обеспечение**

***Создание мотивирующей среды***

**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. Занятиядля детей дошкольного возраста включают элементы статистического и художественного плавания, упражнения аэробного режима, восстановительные упражнения на воде, игровые упражнения, эстафеты на воде. Помещения оформлены ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься аквааэробикой.

В бассейне в наличии имеются 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.

Для выполнения отдельных упражнений и комплексов используются предметы по количеству обучающихся (мячи и игрушки, нудлы (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 используются 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.

**Материально-техническое обеспечение Программы**

*Таблица 6*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Решаемая задача** |
| 1 | Доски плавательные | Перемещение по бассейну в различных направлениях  Скольжение на груди  Скольжение на спине  Скольжение на груди и спине, с движениями ногами, как при плавании кролем |
| 2 | Нарукавники | Адаптация детей дошкольного возраста |
| 3 | Нудлы | Скольжение на груди с поддержкой  Ныряние  Открывание глаз в воде |
| 4 | Кегли | Выполнение упражнений аквааэробики |
| 5 | Игрушки плавающие, тонущие | Перемещение по бассейну в различных направлениях  Ныряние  Открывание глаз в воде  Обучение выдохам в воду |
| 6 | Обручи | Адаптация детей дошкольного возраста  Перемещение по бассейну в различных направлениях  Ныряние  Обучение выдохам в воду |
| 7 | Мячи | Перемещение по бассейну в различных направлениях  Скольжение на груди  Скольжение на спине  Скольжение на груди и спине, с движениями ногами, как при плавании кролем  Обучение выдохам в воду |

**2.2. Методическое обеспечение**

**Формы обучения**

***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 и самовыражении.

***Индивидуальные*** - направлены на совершенствование умений детей со слабой подготовкой или творчески активных более способных детей.

**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**

- 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.

**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 движений с помощью наглядных пособий (схем, плакатов), видеороликов.

***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.

**Средства обучения**

 -подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами;

- упражнения для разучивания техники плавании «с опорой и без»;

- простейшие спады и прыжки в воду;

 -  игры и игровые упражнения:

 -  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.

- художественное плавание – выполнение, демонстрация различных хороводов, фигурных маршировок, геометрических фигур, построения и перестроения, композиции, объединенные плавательными движениями и элементами статистического плавания (умение неподвижно лежать на воде). Выполняется под музыку, 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.

**2.3. Список литературы**

*Таблица 7*

|  |
| --- |
| **Для педагогов** |
| Волошина Н.«Воспитание двигательной культуры дошкольников»: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. –  М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание). |
| Галицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении» / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с. |
| Муратова Г.Б. «Творческий подход в обучении плаванию детей разных возрастных групп»./Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения № 3/2010, с.51. |
| Сажина С.Д. «Составление рабочих учебных программ для ДОУ»: Методическое рекомендации/ С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ). |
| Физкультура и спорт»,1974.-95 с.- (Азбука спорта). |
| Хрущева О.С. «Спортивное развлечение в бассейне»./ Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения № 2 / 2008, с.54. |
| **Для родителей** |
| Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам»: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений /Л.Д.Глазырин.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с. |
| ЕремееваЛ.Ф. «Научите ребенка плавать». Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие. - СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. |
| Еремеева Л.Ф.«Дошкольная педагогика». Петербургский научно - практический журнал № 5 (26) /сентябрь, октябрь /2005 г., с.30. |
| МаханеваМ.Д., Баранова Г.В.«Фигурное плавание в детском саду». Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица). |
| Муратова Г.Б. «Творческий подход в обучении плаванию детей разных возрастных групп»./Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения № 3/2010, с.51. |
| **Наглядно-дидактические пособия для учащихся:**  Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».  Серия «Рассказы по картинкам»: «Водные виды спорта», «Распорядок дня».  Серия «Расскажите детям о…»: «Расскажите детям об Олимпийских играх», «Расскажите детям об Олимпийских чемпионах».  Плакаты: «Правильная осанка», «Как устроен человек», «Виды спорта».  **Презентации:**  «Давайте познакомимся» (правила поведения, техника безопасности на воде, в бассейне);  «Такой разный спорт!»;  «Навстречу к Олимпиаде» |

**Приложение 1**

**Календарный учебный график первого года обучения**

*Таблица 8*

| ***№*** | | ***Учебный материал*** | ***Квартал, месяц*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***I*** | | | | | | | | | | | | | | ***II*** | | | | | | | | | | ***III*** | | | | | |
| ***сентябрь*** | | | | | ***октябрь*** | | | | | ***ноябрь*** | | | | ***декабрь*** | | | | ***январь*** | | | ***февраль*** | | | ***март*** | | | ***апрель*** | | ***май*** |
| **Теоретические сведения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | Влияние аквааэробики на детский организм |  | | | | | + | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **2** | | Правила поведения в бассейне. Меры безопасности | + | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **Мониторинг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3** | | ОФП |  | | | | | + | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | + |
| **4** | | СФП |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | + | |  |
| **Подготовительные упражнения на воде, упражнения, позволяющие**  **познакомить детей с водой   и ее свойствами** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** | | Упражнение на дыхание | | + | | | | | + | | | | | + | | | | + | | | | + | | | + | | + | | | + | | + |
| **6** | | Погружение в воду с головой | |  | | | | | + | | | | | + | | | | + | | | | + | | | + | | + | | | + | | + |
| **7** | | Открывание глаз в воде | | + | | | | | + | | | | | + | | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | |  |
| **8** | | Всплывание и лежание на поверхности воды | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | + | | | + | | + | | | + | | + |
| **9** | | Скольжение по поверхности воды | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | + | | | + | | + | | | + | | + |
| **Упражнения для разучивания техники плавании «с опорой и без»** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10** | | Движение рук и ног | |  | | | | |  | | | | |  | | | | + | | | | + | | | + | | + | | | + | | + |
| **11** | | Дыхание пловца | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | + | | | + | | + |
| **12** | | Плавание с координацией движений | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | + | | + |
| **Простейшие спады и прыжки в воду** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **13** | | Прыжки на месте и с продвижением | | | + | | | | | + | | | | + | | | | + | | | |  | | |  | |  | | |  | |  |
| **14** | | Прыжки ногами вперед | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | | + | | | + | | + | | |  | |  |
| **Игры и игровые упражнения способствующие и развивающие** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **15** | | Умения передвигаться в воде | | | + | | | | | + | | | | + | | | | + | | | |  | | |  | |  | | |  | |  |
| **16** | | Овладению навыком погружения и открывания глаз | | |  | | | | |  | | | |  | | | | + | | | | + | | | + | | + | | | + | | + |
| **17** | | Овладению выдохам в воду | | | + | | | | | + | | | | + | | | | + | | | | + | | | + | | + | | | + | | + |
| **18** | | Развитию умения всплывать | | |  | | | | |  | | | | + | | | | + | | | | + | | | + | | + | | | + | | + |
| **19** | | Овладению лежанием | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | | + | | | + | | + | | | + | | + |
| **20** | | Овладению скольжением | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | + | | + | | | + | | + |
| **21** | | Развитию умения выполнять прыжки в воду | | |  | | | | |  | | | |  | | | | + | | | | + | | | + | | + | | | + | | + |
| **22** | | Развитию физического качества | | | + | | | | | + | | | | + | | | | + | | | | + | | | + | | + | | | + | | + |
| **Художественное плавание** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **23** | | Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки,  геометрические фигуры, построения, перестроения | | | |  | | | | |  | | | | **+** | | | | **+** | | | **+** | | | **+** | | **+** | | | **+** | | **+** |
| **24** | | Плавательные движения и элементы статистического плавания | | | |  | | | | |  | | | | **+** | | | |  | | |  | | | **+** | | **+** | | | **+** | | **+** |
| **25** | | Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые,  парные. | | | |  | | | | |  | | | | **+** | | | |  | | | **+** | | | **+** | | **+** | | | **+** | | **+** |
| **Упражнения релаксации** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **26** | | Восстановительные упражнения на воде | | | | + | | | | | **+** | | | | **+** | | | | **+** | | | **+** | | | **+** | | | **+** | | **+** | | **+** |
| **27** | | Дыхательные упражнения «с опорой и без» | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | **+** | | | **+** | | | **+** | | **+** | | **+** |
| **28** | | Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием | | | | + | | | | | **+** | | | | **+** | | | | **+** | | |  | | |  | | |  | |  | |  |
| **29** | | Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | + | | | + | | | **+** | | **+** | | **+** |
| **30** | | Плавание в свободном режиме | | | |  | | | | | **+** | | | | **+** | | | | **+** | | | **+** | | | **+** | | | **+** | | **+** | | **+** |
| **Соревновательная деятельность\показательные выступления** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | «Вальс цветов» | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | **+** | |  |
|  | | «В гостях у Нептуна» | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | **+** |
| **Комплексы ОРУ\ упражнений аквааэробики** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **33** | Без предметов | | | | | |  | | | | | + | | | | + | | | | + | | | + | | |  | | | + | | + |  |
| **34** | С мячом | | | | | | + | | | | |  | | | |  | | | | + | | |  | | | + | | |  | | + | + |
| **35** | С нудлами | | | | | | + | | | | |  | | | | + | | | |  | | | + | | | + | | |  | |  | + |
| **36** | С игрушками | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | + | | | + | |  |  |
| **37** | С обручем | | | | | | + | | | | |  | | | |  | | | |  | | | + | | |  | | |  | |  | + |

**Календарный учебный график второго года обучения**

*Таблица 9*

| ***№*** | ***Учебный материал*** | ***Квартал, месяц*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***I*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ***II*** | | | | | | | | | | | | | | | ***III*** | | | | | | | | | | | |
| ***сентябрь*** | | | | | | | ***октябрь*** | | | | | | | | ***ноябрь*** | | | | | | | ***декабрь*** | | | | | | ***январь*** | | | | | | ***февраль*** | | | | | ***март*** | | | | | | ***апрель*** | | | | ***май*** | |
| **Теоретические сведения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности | | **+** | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| **2** | «Быть здоровым – здорово!» | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | + | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | |
| **Мониторинг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3** | ОФП | |  | | | | | | + | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | + | | | |
| **4** | СФП | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | + | | | |  | | | |
| **Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** | Движение рук и ног | | | | + | | | | | | + | | | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | | | + | | | | + | | | | | + | | | | + | | |
| **6** | Дыхание пловца | | | | + | | | | | | + | | | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | | |  | | | |  | | | | | + | | | | + | | |
| **7** | Согласование дыхания с движением рук, ног | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | + | | | | | | + | | | | | + | | | | + | | | | | + | | | | + | | |
| **8** | Плавание в координации движений на груди, на спине | | | | + | | | | | | + | | | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | | | + | | | | + | | | | | + | | | | + | | |
| **Простейшие спады и прыжки в воду** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | Спады | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | + | | | | | | + | | | | | + | | | | + | | | | | + | | | | + | | |
| **10** | Прыжки на месте и с продвижением | | | | | + | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | | | + | | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| **11** | Прыжки ногами вперед | | | | |  | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| **Игры и игровые упражнения способствующие и развивающие** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **12** | Умения передвигаться в воде | | | | | | + | | | | | | + | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |
| **13** | Овладению навыком погружения и открывания глаз | | | | | | + | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | + | | | | + | | | | | + | | | + | | |
| **14** | Овладению выдохам в воду | | | | | | + | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | + | | | | + | | | | | + | | | + | | |
| **15** | Развитию умения всплывать | | | | | | + | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |
| **16** | Овладению лежанием | | | | | | + | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | | | | | + | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |
| **17** | Овладению скольжением | | | | | | + | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | + | | | | + | | | | | + | | | + | | |
| **18** | Развитию умения выполнять прыжки в воду | | | | | | + | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | + | | | | + | | | | | + | | | + | | |
| **19** | Развитию физического качества | | | | | | + | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | + | | | | + | | | | | + | | | + | | |
| **Художественное плавание** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **20** | Элементы художественного плавания:  хороводы, фигурные маршировки,  геометрические фигуры, построения, перестроения | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | **+** | | | | | | **+** | | | | | | **+** | | | | | **+** | | | | | **+** | | | | **+** | | | | **+** |
| **21** | Плавательные движения и элементы статистического плавания | | | | | | |  | | | | | | | + | | | | | | | **+** | | | | | | **+** | | | | | | **+** | | | | | **+** | | | | | **+** | | | | **+** | | | | **+** |
| **22** | Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые,  парные | | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | | **+** | | | | | | **+** | | | | | | **+** | | | | | **+** | | | | | **+** | | | | **+** | | | | **+** |
| **Упражнения релаксации** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **23.** | Восстановительные упражнения на воде | | + | | | | | | | | | | | + | | | | | | | **+** | | | | | | **+** | | | | | | **+** | | | | | **+** | | | | | **+** | | | | **+** | | | **+** | | |
| **229. 24** | Дыхательные упражнения «с опорой и без» | | + | | | | | | | | | | | **+** | | | | | | | **+** | | | | | | **+** | | | | | | **+** | | | | | **+** | | | | | **+** | | | | **+** | | | **+** | | |
| **330. 25** | Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием | | + | | | | | | | | | | | **+** | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |
| **31.3 26** | Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием | | + | | | | | | | | | | | **+** | | | | | | | **+** | | | | | | **+** | | | | | | **+** | | | | | **+** | | | | | **+** | | | | **+** | | | **+** | | |
| **32. 27** | Плавание в свободном режиме | | + | | | | | | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | + | | | | | | **+** | | | | | **+** | | | | | **+** | | | | **+** | | | **+** | | |
| **Соревновательная деятельность\показательные выступления** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | «Морские звездочки» | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | + | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | «Вальс цветов» | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | **+** | | |  | | |
|  | «Здравствуй, лето!» | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | **+** | | |
| **Комплексы упражнений аквааэробики** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **33. 31** | Без предметов | | | **+** | | | | | | | **+** | | | | | | | | + | | | | | | |  | | | | | | | + | | | | | + | | | | | + | | | | + | | | |  | | |
| **34.33 32** | С мячом | | |  | | | | | | | **+** | | | | | | | |  | | | | | | | + | | | | | | |  | | | | |  | | | | | + | | | |  | | | | + | | |
| **35. 33** | С обручем | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | **+** | | | | | | |  | | | | | | | + | | | | | + | | | | |  | | | | + | | | |  | | |
| **36. 34** | С гибкими палками | | | + | | | | | | |  | | | | | | | | + | | | | | | |  | | | | | | | **+** | | | | | **+** | | | | | **+** | | | |  | | | |  | | |
| **38. 35** | С нудлами | | | + | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | + | | | | | | | + | | | | |  | | | | |  | | | | **+** | | | |  | | |

**Приложение 2**

**Характеристика основных плавательных навыков**

*Таблица 10*

|  |  |
| --- | --- |
| **Навык** | **Характеристика** |
| **Ныряние** | 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, проплывать 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. |

**Приложение 3**

**Педагогическая диагностика**

***Методика проведения вводной и промежуточной диагностики (первый год обучения)***

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

**Диагностическая карта освоения навыков движений в воде**

**(первый год обучения)**

*Таблица 11*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Имя ребенка | Вход | | Погружение | | Прыжки в воду | | Умение лежать на воде | | | | Скольжение  2 – 4 метров | |
| на спине | | на груди | | 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. |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Методика проведения промежуточной и итоговой диагностики***

***(второй год обучения)***

1. «Торпеда» на груди или на спине: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперёд. Плыть при помощи движений ног.

2. Плавание на груди с работой рук и ног в полной координации (элементы плавания кроль на груди).

3. Скольжение на спине с вытянутыми за головой руками, с координированной работой ног, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом проплыть 8 м в согласовании с дыханием.

**Диагностическая карта освоения навыков движений в воде**

**(второй год обучения)**

*Таблица 12*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Имя ребенка | «Торпеда»  (отталкивание) | | Плавание на груди в полной координации | | Скольжение на спине с вытянутыми над головой руками | | Прыжки в воду | | Плавание произвольным способом | |
| 5 -7 метров | | 4-8 метров | | 4-8 метров | | - | | 5 -7 метров | |
| н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания**

*Таблица 13*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Плавательные движения*** | | ***Высокий*** | ***Средний*** | ***Низкий*** | ***Возраст учащихся*** |
| 1 | Умение лежать на воде | На груди | Без ошибок | Незначительные ошибки | Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч, таза) | 5-6 лет |
|  |  | На спине | Без ошибок | Незначительные ошибки | Сгибание туловища в поясничной области (лежание «сидя»). | 5-6 лет |
| 2 | Прыжки в воду | | Без ошибок | Неправильное положение тела | Не выполнение упражнения | 5-6 лет  6-7 лет |
| 3 | Отталкивание от дна бассейна «Торпеда» | | Без ошибок | Неправильное положение тела на воде, недостаточный толчок | Нет отталкивания, не опущено лицо в воду. | 6-7 лет |
| 4 | Скольжение на груди | | Без ошибок | Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты | Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч) | 5-6 лет  6-7 лет |
| 5 | Скольжение на спине с вытянутыми руками над головой | | Без ошибок | Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты | Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад) | 6-7 лет |
| 6 | Плавание на груди в полной координации | | Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме  движений ногами | Неправильное положение тела на воде, пальцы рук не соединены | Сильное сгибание ног, стопы не повёрнуты внутрь, руки согнуты, нет гребкового движения | 6-7 лет |

**Приложение 4**

**Условия реализации ДООП**

**Санитарно-гигиенические**

- 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.

***Температурный режим в бассейне***

*Таблица 14*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Температура воды | Температура воздуха |
| 5-6 лет | +28…+33 | +29…+33 |
| 6-7 лет | +27…+31 | +28…+32 |

**Обеспечение безопасности занятий по аквааэробике**

Занятия проводятся в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

Обеспечено присутствие медсестры на занятии. Дети допускаются к занятиям только с разрешения медицинского работника учреждения.

Не допускается неорганизованное плавание, самовольные прыжки в воду и ныряния.

Детям не разрешается 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.

Во время занятий взрослые внимательно наблюдают за детьми, чтобы быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

При появлении признаков переохлаждения: озноб, «гусиная кожа», посинение губ, ребенка выводят из воды и дают ему согреться.

**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 в воду.

- Не наталкиваться друг на друга.

- Не «топить» друг друга.

- Не бегать в помещении бассейна.

- Выходить быстро по команде инструктора.