

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №  
210 «Ладушки» городского округа Тольятти

**ПРИНЯТО**

Протокол №4  
педагогического совета

от 20.04.2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МАОУ

детского сада № 210 «Ладушки»

О.Ю. Андрианова

Приказ № 20/401

от 20 апреля 2018 г.



Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
для детей дошкольного возраста 5-6 лет (старшие группы)  
«Аквааэробика «Золотые рыбки»

36 часов в год

автор-составитель:  
инструктор по  
физической культуре  
Черезова Т.Н.

Тольятти, 2018 г.

## Содержание

<b>1. Паспорт программы</b>	.....3
<b>2. Пояснительная записка</b>	.....3
2.1. Направленность дополнительной образовательной программы	.....5
2.2. Новизна, актуальность дополнительной образовательной программы	.....5
2.3. Цели и задачи дополнительной образовательной программы	.....6
2.4. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы	.....6
2.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы	.....7
2.6. Форма и режим занятий	.....8
<b>3. Содержание программы</b>	.....9
3.1. Учебный план - график на 1-й год для детей 5-6 лет	.....9
3.2.. Календарно- тематическое планирование на 1-й этап для детей 5-6 лет	.....10
<b>4. Ожидаемые результаты</b>	.....13
<b>5. Мониторинг освоения детьми программного материала</b>	.....13
<b>6. Методическое обеспечение освоения дополнительной образовательной программы</b>	.....15
<b>7. Материально-техническое обеспечение освоения дополнительной образовательной программы</b>	.....16
<b>8. Список используемой литературы</b>	.....17
<b>Приложение</b>	.....18

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа по дополнительной платной услуги по аквааэробике «Золотые рыбки»
Заказчик программы	Родители, воспитанников старшего дошкольного возраста (5-6 лет)
Организация исполнитель программы	МАОУ детский сад № 210 «Ладушки», г.о.Тольятти
Целевая группа	Воспитанники 5-6 лет
Составители программы	Черезова Татьяна Николаевна, инструктор по ФИЗО (плавание)
Цель программы	Улучшение общего физического состояния, всестороннее развитие физических качеств ребёнка, способствование оздоровлению детского организма, повышение интереса к занятиям плаванием.
Задачи программы	<p><u>Оздоровительные задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Приобщать детей к здоровому образу жизни;</li> <li>✓ Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;</li> <li>✓ Снятие статического напряжения,</li> <li>✓ Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;</li> <li>✓ Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;</li> <li>✓ Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;</li> <li>✓ Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.</li> </ul> <p><u>Образовательные задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;</li> <li>✓ Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;</li> <li>✓ Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;</li> <li>✓ Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.</li> </ul> <p><u>Воспитательные задачи:</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Прививать гигиенические навыки;</li> <li>✓ Побуждать стремление к качественному выполнению движений;</li> <li>✓ Создавать у детей радостное и бодрое настроение.</li> <li>✓ Вызывать у детей интерес к занятиям плаванием.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	К концу 1-го года обучения дети должны знать основы здорового образа жизни. У детей 5 - 6 лет должны быть сформированы физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде в соответствии с возрастом. Активно участвовать в играх на воде.
Краткое содержание программы	В программе рассматриваются задачи физкультурно - оздоровительного воспитания направленные на формирование основных физических качеств организма ребёнка, и оздоровления детей 5-6 лет. Представлен учебный план занятий и учебно - тематическое планирование по аквааэробике, <b>критерии оценки</b> и требования к уровню подготовки детей.
Срок реализации	2018-2019 г.г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 2.1. Направленность дополнительной образовательной программы.

Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности «Золотые рыбки» (аквааэробика) направлена на углубленное обучение воспитанников плавательным движениям и навыкам, включая элементы аквааэробики (движения с предметами и без них).

Программа отвечает приоритетной задаче ДОУ – воспитание навыков ЗОЖ, обеспечение полноценного физического развития детей.

Программа определяет содержание физкультурно-спортивной деятельности детей дошкольного возраста в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

В содержание Программы входит перспективно-тематическое планирование с учетом возрастных и индивидуальных особенности детей, учебный план, форма подведения итогов освоения Программы (диагностика).

Программа включает в себя:

- игры на воде со скольжением и плаванием;
- игры на воде с выдохом в воду;
- задания, интегрированные с другими видами деятельности;
- игры-соревнования (эстафета);
- задания-тренировки;
- задания с использованием акваинвентаря;
- самостоятельные задания;
- задания с погружением под воду с открытыми глазами;
- индивидуальная работа с детьми.

Основными средствами занятий аквааэробикой 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.

### 2.2. Новизна, актуальность дополнительной образовательной программы.

В настоящее время, наряду с традиционными формами двигательной активности, популяризируются такие направления как: ритмическая гимнастика, спортивная аэробика, стретчинг (гимнастика поз), ушу, черлидинг, аквааэробика.

С появлением бассейнов во многих дошкольных учреждениях существование такого вида оздоровительной гимнастики, как аквааэробика, вызывает всё больший интерес.

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающих элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Этот вид гимнастики является очень эффективным спортивно-оздоровительным средством.

Создаваемое водной средой физическое, механическое, температурное воздействие благоприятно влияет на организм, стимулирует функциональное развитие всех систем. При

регулярных занятиях происходит укрепление и развитие дыхательной мускулатуры, увеличение грудной клетки и жизненной ёмкости лёгких.

С помощью аквааэробики можно развить и укрепить те мышцы и связки тела, которые с трудом развиваются при занятиях на воздухе. Например, сухожилия, ограничивающие с боком подколенную ямку, ягодичные мышцы, мышцы внутренней и внешней части бедра. Для этого не надо ни тренажёров, ни сложных упражнений. Помимо оздоровительных задач решаются и лечебные – восстановление функций опорно-двигательного аппарата. Объясняется это тем, что в воде создаются условия для разгрузки тела, а, следовательно, и выполнения целого ряда движений, выполнение которых в обычных условиях затруднено.

Особенности водной среды оказывают специфическое влияние на функции дыхания и кровообращения, кожные рецепторы. Глубокое дыхание и давление воды на сосуды облегчает работу сердца, улучшают газообмен в лёгких. Такие занятия закаливают, тренирует вестибулярный аппарат, укрепляют психику, развивают взаимодействие физической и психической деятельности.

Аквааэробика – довольно новая форма физической активности в воде, которая так же, как ритмическая гимнастика в условиях гимнастического зала, призвана стимулировать работу сердечнососудистой и дыхательной системы организма.

Аквааэробика для детей объединяет в себе элементы ритмической гимнастики на суше, специальные упражнения и игры на воде.

### **2.3. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.**

**Цель программы** - внедрение в работу с детьми дошкольного возраста нетрадиционных комплексных форм проведения физкультурно-оздоровительной работы с использованием водной среды. Гармоничное физическое и духовное развитие ребёнка, формирование основ культуры здоровья, развитие творческих способностей. Освоение техники плавания разными способами и элементов аквааэробики.

#### **Задачи программы:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей посредством использования водной среды;
- формирование сознательного отношения к своему здоровью;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развитие физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка;
- формирование правильного изгиба позвоночника, укрепление связочно-суставного аппарата;
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности;
- обучение навыками пластичности и выразительности движений;
- формирование адекватных установок для успешного овладения различными способами плавания.

### **2.4. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы.**

Главной отличительной особенностью Программы являются ее дидактические принципы:

#### **Принципы фасцинации (очарования)**

Одним из важнейших факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающий учебно-воспитательный процесс более лёгким и плодотворным и способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, к предмету, с которым им приходится заниматься, к воспитателю, к сверстникам, к себе

#### **Принцип радости**

Физическая культура должна вызывать у ребёнка чувство радости и удовольствия от движения, способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, желанию заниматься, т.е. учить наслаждаться движением: ощущать, что телу хорошо и приятно. Весёлое настроение, приятные эмоции, смех, радость способствуют общему оздоровлению

#### **Принцип синкретичности** (соединение, объединение)

Он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействовать на ребёнка.

#### **Принцип творческой направленности**

Ребёнок самостоятельно создаёт новые движения и игры, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

Особое значение в реализации этих принципов принадлежит методикам, используемым в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста, в которых заложены определённые технологии. Технология оздоровления сводится в основном к решению задач, гарантирующих здоровье ребёнка на основе воспитания свойственных каждому человеку физических качеств, производных от них двигательных особенностей, особенно тех, развитие которых ведёт к подъёму общего уровня функциональных и адаптивных возможностей организма. Технология воспитания, которая направлена на формирование у воспитанников побуждений в проявлении духовных начал ко всему, что их окружает. Технология образования предполагает использование обучения, как творческого процесса. Обучение необходимо строить с учётом исследовательской деятельности самих детей.

Желаемого эффекта можно добиться тогда, когда при разработанных заданиях, заранее спланированных действиях и подготовке, на занятиях будут иметь место экспромты, сюрпризы, и проводить занятия следует без насилия, естественно.

### **2.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы.**

Срок реализации Программы – 1 учебный год (36 занятия, 1 раз в неделю).

Программа рассчитана на детей 5-6 лет.

В программе удаётся эффективно управлять процессом двигательной активности детей, включая объединение различных видов деятельности:

- танцевальных комплексов в воде и на суше;
- игр;
- игровых станций;
- аэробных волн;
- упражнений на развитие физических качеств и т.д.;
- упражнений, способствующих освоению техники спортивных стилей плавания.

Материал программы включает в себя не только оздоровительные задачи, но и познавательные элементы, способствующие воспитанию личности ребёнка.

Предметно – развивающая среда для занятий аквааэробикой основана на принципе фасцинации и классифицируется на группы:

- для создания эмоционального настроения на занятие, погружение ребёнка в сказочный мир
- для развития физических качеств (использование специального инвентаря)
- для развития дыхательной мускулатуры и мелкой мускулатуры кисти (резиновые игрушки, мелкий инвентарь)

Водная среда создаёт наиболее безопасные и благоприятные условия для выполнения различных физических упражнений. Вес человека в воде составляет примерно одну десятую от реального.

## **2.6. Форма и режим занятий.**

Занятия аквааэробикой проводятся в закрытом детском учебном бассейне с сентября по май месяцы. Занятия проводятся в каждой группе обучающихся 1 раз в неделю (36 занятия в год), согласно утвержденного регламента. Продолжительность занятия – 25 минут, согласно СанПин.

Форма организации занятий: учебно-тренировочная и игровая (индивидуальная и групповая), имеющая стандартную структуру:

- вводную часть;
- основную часть;
- заключительную часть.

Однако содержание частей имеет ряд особенностей, присущих только новому виду – аквааэробике:

I Вводная часть включает в себя:

- комплекс упражнений на суше с элементами ритмической гимнастики, стретчинга (упражнения на гибкость и растягивание мышц);

II Основная часть включает в себя;

- комплекс упражнений в воде с элементами ритмической гимнастики (в более медленном темпе);
- специально силовые упражнения, проводимые под музыку в центре бассейна или у бортика (элементы синхронного плавания);
- упражнения, способствующие овладению техникой плавания;
- игровые станции;
- аэробные волны;

III Заключительная часть.

- свободное плавание, игры малой и средней подвижности, релаксация, рифлексия.



### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план для детей 5-6 лет

Тема	Количество занятий в месяц									Количество занятий в ГОД
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. <i>Общеразвивающие и профилактические упражнения</i> (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2. <i>Упражнения на развитие мышечных групп</i> (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	1	1	1		1	1		1	1	7
3. <i>Плавательные упражнения</i>		1		1		1	1		1	5
4. <i>Игровые упражнения</i>	1		1	1	1		1	1	1	7
5. <i>Упражнения на развитие физических качеств-</i> (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		1	1	1		1	1	1		6
6. <i>Мониторинг</i>	1								1	2
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>36</b>

### 3.2. Календарно- тематическое планирование для детей 5-6 лет

Месяц	№ занятия	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
IX	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Показ Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	3	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Показ. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	4	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.
X	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	7	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Приказание. Устранение ошибок
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности	Имитация Упражнения-повторения
XI	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	10	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь

	11	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Показ Зрительные и звуковые ориентиры
XII	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	14	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	15	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	16	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость	Показ Имитация. Непосредственная помощь
I	17	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Имитация
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
II	20	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	21	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	22	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные	Непосредственная помощь

			навыки (скольжение)	
	23	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений	Имитация
III	24	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	25	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	26	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	27	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия	Упражнения-повторения. Показ Имитация
IV	28	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	29	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	30	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	31	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и выносливость	Показ Имитация Упражнения-повторения
V	32	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение Звуковой сигнал Команды
	33	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация Непосредственная помощь
	34	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение на груди и спине с работой	Устранение ошибок Приказание

			ног в стиле кроль)	
35	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».	
36	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.	

- Содержание программного материала см. в приложении

#### 4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Итогом успешного освоения Программы считается:

- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям аквааэробикой.
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по аквааэробике.
- сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.
- сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
- улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.
- оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия.
- применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.
- повышение интереса к спорту.
- проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.
- умение выполнять движения аквааэробики технично и ритмично.

#### 5. МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. *Уровень овладения плавательными навыками* оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов- получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом *оценки качества выполнения плавательного упражнения*, анализируется.

*3,5 балла и выше- высокий уровень,*

*2,5- 3,4 балла- средний уровень,*

*2,4 балла и ниже- низкий уровень.*

Оценочные тесты по 1 этапу обучения плаванию детей 5-6 лет

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди, м	Балл	Скольжение на спине, м	Балл	Плавание с доской, м	Балл	Плавание произвольным способом, м	Балл	Средний балл
1										
2										
3										

*Тестовые задания и критерии:*

1. Скольжение на груди: 4 б- ребёнок скользит 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 б- ребёнок скользит 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди:  
4 б- ребёнок проплыл 14- 16 м; 3 б- 11-13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.
4. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

*Методика проведения диагностики.*

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.
3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.
4. Плавание произвольным способом: проплыть любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами

№	Плавательные движения	Цвет		
		Высокий (красный)	Средний (зелёный)	Низкий (синий)
1	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч)

2	Скольжение на спине	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)
3	Движения ногами при плавании кролем на груди, спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами	Неправильное положение тела на воде	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь
4	Движения руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
5	Движения руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
6	Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
7	Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

## 6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОСВОЕНИЯ ДОП

Для реализации двигательной активности в воде используются следующие формы обучения:

- **Комплекс упражнений на суше с элементами ритмической гимнастики** составляется с учётом того, что все упражнения будут эффективно выполняться в воде, в центре бассейна. Первые упражнения комплекса для рук и плечевого пояса. Движение руками должны быть плавными и заканчиваться кистью. Упражнения, включающие наклоны и приседания, должны обязательно сочетаться с руками. Заканчиваться комплекс должен прыжками, подскоками или бегом.

- **Комплекс упражнений в воде с элементами ритмической гимнастики.** Выполнение на суше комплекс повторяется в воде, на середине бассейна под более медленную музыку (в соответствующем темпе). Выполнение одинаковых упражнений в различных условиях, на суше и в водной среде, даёт ребёнку возможность лучше познакомиться с физическими свойствами воды.

- **Специальные силовые упражнения.** Способствуют развитию силу и укреплению связочного аппарата. Для развития силы рук в основном выполняются гребковые движения различной траектории, для развития силы ног – маховые движения в различном направлении с различной траекторией, бег с высоким подниманием бедра и т.д.

- **Упражнения, способствующие овладению техникой плавания.** Это упражнения, в которые включены элементы техники различных способов плавания. Например, работа ног при плавании «кролем» на груди, или «кролем» на спине. Упражнения могут выполняться сидя на бортике или с опорой руками о дно, на середине бассейна.

- **Игровые станции** представляют собой стационарные места, где занимающиеся работают маленькими группами или индивидуально, используя спортивное снаряжение и сопротивление воды для улучшения своей физической формы. На этих станциях активно используются, например, лыжные палки, позволяющие выполнять базовые движения типа «слалом». Популярно упражнение «бокс», когда занимающиеся атакуют воду ударами, а также используя для этой цели теннисные ракетки или клюшки. В занятия можно включить работу на сопротивление с резиновой лентой или специальными плавательными перчатками с перепонками. Оборудование, используемое в занятиях, в основном недорогое и простое в общении. Это могут быть вёсла, эластичные бинты, теннисные ракетки ласты, деревянные доски, лыжные палки, обручи. Время работы на каждой станции от 2 до 6 минут в зависимости от возраста.

- **Аэробные волны** – это движение, при помощи которых занимающиеся передвигаются вместе, пересекая бассейн в различных направлениях в аэробном режиме. Смена музыки или команда по свистку служит сигналом для перехода к следующей серии упражнений. Наиболее популярные аэробные волны: имитирование передвижения на лыжах с палками, бег, ускорения в различных направлениях бассейна (вперёд, назад, и.т.д.), прыжки с ноги на ногу, подскоки вперёд, прыжки с препятствиями, танцевальные шаги. Аэробные волны выполняются одновременно 3-4 детьми, стоящими в шеренге (можно со сцепленными руками). Время аэробной серии до трёх минут.

- **Свободное плавание, игры малой и средней подвижности.** После прохождения станций и аэробных волн, в заключительной части занятия, дети выполняют свободное плавание, ходьбу по бассейну, отдельные упражнения стретчинг, игры средней и малой интенсивности.

Также в первую часть занятия по аквааэробике могут быть включены игры на воде:

- для развития физических качеств (быстроты, ловкости, силы);
- для развития тонкой координации рук;
- способствующие освоению с водной средой;
- способствующие овладению техникой плавания;
- воспитывающие внимание;
- воспитывающие чувства коллективизма взаимопомощи, взаимовыручки.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОСВОЕНИЯ ДОП

№	Название инвентаря	Количество
1	USB, CD проигрывающее устройство (влагоустойчивая аудиоколонка)	1 шт
2	Нудл	10 шт
3	Коннектор (соединитель) для нудлов	5 шт
4	Лопатка	10 шт или 5 пар
5	Колобашка (поплавков для плавания)	10 шт
6	Набор тонущих предметов	2 набора
7	Аквагантели	10 шт
8	Обруч плоский	5 шт
9	Полотенца	1 шт / 1 реб
10	Труссы для купания	1 шт / 1 реб
11	Мыло 100 гр / год	1 шт / 1 реб
12		



## 8. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Еремеева Л.Ф. Научить ребёнка плавать: методическое пособие. СПб.: Детство – пресс, 2005.
2. Андрианова О.Ю., Сидякина Е.А., Горбунова Л.П., Иванкова В.А. Весёлые осьминожки. План – программа по обучению плаванию детей раннего возраста. Тольятти, 2009.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М.: Просвещение, 1985.
4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.
5. Булгакова Н.Ж. Акваэробика: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей. ФПК РГАФК, М.: 1996.
6. А.Ю. Патрикеев. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. Издательство «Учитель». Волгоград. 2014 год

*Комплексы занятий***Комплекс № 1.***Упражнения с опорой на бортик бассейна*

- 1 И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднятие ног в воде, имитация движения брассом.
- 2 И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.
- 3 И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём вверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.
- 4 И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.
- 5 И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.
- 6 То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.
- 7 И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»).8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.
- 9 И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.
- 10 И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.
- 11 И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.
- 12 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей.
- 13 И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.
- 14 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах («отжимания»).
- 15 И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.
- 16 И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

## **Комплекс № 2.**

### *Упражнения без предметов*

1 «Ладочки- ложки».

Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь ногами от воды: а) высоко поднимая колени; б) поднимая прямую ногу.

2 «Брызгалка»

бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды: а) с изменением направления по сигналу; б) приседание по сигналу.

3 «Делаем волну».

И.п.: основная стойка. Руки прямые в «замке» перед собой. 1-2 наклон- вперед вправо, перенос туловища вперед влево; 3-4 – то же в другую сторону.

4 «Носочки».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-правую ногу согнуть в колене, поставив ее на носок; 2 – тоже другой ногой.

5 «Вытри ножки»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу назад, поставить на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3-4 – тоже другой ногой.

6 «Покажем ножки»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу вправо, поставить на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой в лево.

7 «Прыжки»

и.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов.

## **Комплекс № 3.**

### *Комплекс с мечами*

1 «Потягивание».

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-прогнуться с мячом назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Указатель»

И.п.: о.с., мяч в руках 1- поставить правую ногу вправо на носок, мяч отвести в лево; 2-вернуться в и.п.; 3 –поставить левую ногу влево на носок, мяч отвести в право; 4 – вернуться в и.п.

3 «Цапля».

И.п.: основная стойка, мяч в руках. 1- поднять прямую правую ногу, переложить под ней мяч из правой руки в левую; 2- вернуться в и.п. 3- поднять левую ногу, переложить под ней мяч из левой руки в правую; 4 – вернуться в и.п.

4 «Катаем клубок».

И.п.: о.с., мяч на воде перед собой. Вращение мяча на воде вокруг себя, двигая его правыми пальцами руки, в другую сторону - левой руки..

5 «Стрела»

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-мяч в право, левую ногу отвести в сторону; 2 –вернуться в и.п.; 3-тоже другой ногой.

#### 6 «Прыжки»

и.п.: о.с., мяч в руках. Прыжки с поворотом туловища вправо и влево.

### **Комплекс № 4.**

*Комплекс с гимнастической палкой.*

#### 1 «Потягивание».

И.п.: о.с., палка внизу широким хватом. 1-прогнуться с палкой назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

#### 2 «Наклоны»

И.п.: о.с., палка на лопатках. 1-2- наклон вперед вправо, переместить туловище вперед влево; 3-4- то же в другую сторону.

#### 3 «Повороты».

И.п.: основная стойка, палка на лопатках. 1- повороты туловища вправо; 2- вернуться в и.п. 3- 4 – то же влево.

#### 4 «Забор».

И.п.: о.с., палка вверху широким хватом. 1-2-опустить палку вниз, перешагнуть через нее в воде; 3-4- поднять палку за спиной, вернуться в и.п.

#### 5 «Солдаты»

И.п.: о.с., палка вертикально, широким хватом. 1-поворот туловища вправо, отставить левую ногу влево на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3- поворот туловища влево, отставить правую ногу вправо на носок; 4- вернуться в и.п.

#### 6 «Прыжки»

и.п.: о.с., палка перед собой горизонтально, широким хватом. 1-прыжок на месте с поворотом туловища вправо, ног -влево; 2-прыжок на месте с поворотом туловища влево, ног - вправо.

### **Комплекс № 5.**

*Упражнения для развития мышц верхних конечностей.*

1 И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочерёдно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).

2 И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки)  
а)полусогнутые в локтях вниз, вперёд, вверх; б ) к плечам; в) вперёд, локти вместе.

3 И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.

4 И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.

5 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер. 6 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).

7 Выполнять имитационные движения (удары) в воде («матч боксёра»).

8 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.

### **Комплекс № 6.**

*Упражнение для развития мышц нижних конечностей.*

1 И.п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными.

2 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п.

3 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде(группировка). Вернуться в и.п.

4 И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх («двойная балетная»). Вернуться в и.п.

5 И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и.п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.

6 И.п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»).Вернуться в и.п.

7 И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.

8 И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.

9 И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног («ножницы»). То же, но носки над водой.

10 И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.

11 И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.

12 И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание , поднимание прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.

13 Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.

14 Бег: На месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с захлестом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колени из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).

15 Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360° в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаюсь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

### **Комплекс № 7.**

*Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.*

1 Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.

2 Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крёстным шагом вперёд или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.

3 Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку» (ноги стараются соединиться с руками), в «группировку» (подтягивание коленей к груди), выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями.

### **Комплекс № 8.**

*Водный стретчинг.* Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми. Водный стретчинг (упражнения на гибкость) рекомендуется проводить в конце занятий в качестве восстановления после нагрузки.

1. И.п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.

2. И. п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху. Пытаться их соединить. 3. И.п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая – вниз, по ноге.

3. И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.

5. И.п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

6. И.п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и.п. То же с другой ноги.

7. И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

8. И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и.п. То же с другой ноги.