



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принято:

Решением Педагогического совета
ГБДОУ №83 Фрунзенского района
Протокол от 31.08.2022 № 1

Утверждаю:

Заведующий ГБДОУ №83
Фрунзенского района
Т.И. Юрченко
Приказ от 01.09.2022г. № 108



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Синхронное плавание”
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации: 8 месяцев (октябрь-май)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Важинская В.Д.

Санкт-Петербург
2022

Содержание

		Страница
1.	Целевой раздел дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
2.	Содержательный раздел дополнительной общеразвивающей программы	6
2.1	Учебный план работы по программе	6
2.2	Содержание образовательной работы	6
2.3	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов	30
2.4	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся	31
3.	Организационный раздел дополнительной общеразвивающей программы	31
3.1	Максимально допустимая образовательная нагрузка	31
3.2	Материально-технические условия реализации программы	32
3.3	Методическое обеспечение образовательной деятельности	33

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Цель	Сохранение и укрепление здоровья детей путем вариативного использования свойств воды и воздуха, формирование у детей и родителей сознательного и безопасного поведения в воде.
Задачи	Укрепление мышечного каркаса, улучшение осанки. Формирование мышечно-связочного аппарата стоп и голеностопного сустава. Нормализация обмена веществ, профилактика ожирения. Развитие деятельности дыхательного аппарата. Улучшение состояния нервной системы. Развитие координации движений и мелкой моторики, выносливости. Развитие настойчивости, воли, умения владеть собой в различных ситуациях, освоения правил поведения в воде. Ознакомление с элементами синхронного плавания Подготовка ребенка для перехода в спортивную школу
Принципы и подходы к формированию программы	Направленность на всестороннее развитие личности, формирование интереса к спортивным достижениям и традициям здорового образа жизни. Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование потребности к двигательной активности в воде. Учет индивидуальных особенностей детей.
Основания разработки программы (документы и программно-	- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);

методические материалы)	<ul style="list-style-type: none"> - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; - Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" - СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» - СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
Срок реализации программы по возрастам	2022-2023 учебный год (Октябрь 2022 – май 2023 года)
Планируемые результаты освоения программы	<p>Воспитанник в возрасте от 3 до 4 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -осуществляет ходьбу и бег в воде в игровых упражнениях в заданных направлениях в заданном темпе, -совершает прыжки в воде на месте, у поручня, с продвижением, -может брать, держать, переносить, бросать мячи и сюжетные игрушки, -совершает погружение в воду, дует на воду, -может пролезать или проплывать в обруч, подлезать под дугу (высота 50 см), -выполняет движения ногами вверх и вниз, руками, сидя и лежа в воде, -выполняет упражнения со звуковым сопровождением, демонстрируя выразительность, пластичность движений. -освоил основные положения и гребки в синхронном плавании, -выполняет обязательные фигуры по возрасту воспитанника

Воспитанник в возрасте от 5 до 6 лет:

- совершает разнообразные движения в ходьбе и беге,
- совершает пролезание, проплывание в обруч,
- выполняет образные упражнения на статическое равновесие в воде,
- двигается в воде со звуковым сопровождением, выполняя повороты и прыжки,
- выполняет разнообразные упражнения в воде индивидуально и в группе,
- выполняет гребковые движения ногами вверх - вниз, руками, сидя и лежа в воде,
- погружает в воду лицо, может погрузиться с головой, открыть глаза и ориентироваться в воде, находить предметы на дне,
- может выдыхать в воду,
- совершает скольжение на груди, спине в играх с соревновательным элементом,
- может плавать произвольным способом,
- освоил основные положения и гребки в синхронном плавании,
- выполняет обязательные фигуры по возрасту воспитанника

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1 Учебный план работы по программе

Возраст обучающихся 3-4

Название программы	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
«Синхронное плавание»	2	8	64

2.2. Содержание образовательной работы

	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы	Кол-во часов
Октябрь			
1 неделя	«Уточки и лягушата подружились в воде»	1.Развить умение ходить, бегать, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень. «Как подружились утята и лягушата». 2.Укреплять мышцы ног, связочный аппарат стоп в играх с прыжками. «Прятки лягушат», «Лягушата пускают пузыри». 3.Развивать гигиенические навыки «Уточки ныряют», «Лягушата моют глазки».	1

<p>2 неделя</p>	<p>«Капитаны и моряки»</p>	<p>1. Улучшать координацию движений в играх с игрушками «Лодочки плывут», «Моторчики».</p> <p>2. Укреплять силу мышц рук и плечевого пояса в играх со сменой движения «Море волнуется, раз...»</p> <p>3. Устранять повышенную возбудимость в конце занятия в играх с музыкальным сопровождением «Останови свой корабль по сигналу гудочка».</p>	<p>1</p>
<p>3 неделя</p>	<p>«Строим плот»</p>	<p>1. Развивать мышечный корсет в играх с конструированием из водного конструктора (нудл) «Плот строим».</p> <p>2. Развивать скольжение с подниманием ног от дна чаши, выпрямлением спины «Плот плывет», «Моторчик ногами».</p> <p>3. Освоить релаксацию в воде с помощью взрослого «Плот качается на волнах».</p>	<p>1</p>
<p>4 неделя</p>	<p>«Разноцветные кольца на воде»</p>	<p>1. Способствовать формированию положительных эмоций в играх с соревновательным элементом «Собираем кольца на кольцеброс».</p> <p>2. Формировать мышечный корсет в играх с бегом со сменой направления «Сортировка колец по цвету».</p>	<p>1</p>

		3.Развивать глубокий вдох и выдох в воду, увеличивать емкость легких «Подуем в колечко», «Пузыри».	
Ноябрь			
1 неделя	Обучение дыханию	Обучение рациональному дыханию, обучение дыханию в статических положениях и во время ходьбы, полные выдохи и вдохи.	1
2 неделя	«Лодочки плывут»	1.Развивать умение перестраиваться в колонну, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом «Лодочки плывут под мостиком». 2.Совершенствовать умение попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...» 3.Развивать умение действовать с нудлом: строить мостик, опираться на нудл, сгибать его, применяя достаточную силу «Качаемся на нудле».	1
3 неделя	Техника гребковых движений руками (скольжение)	Гребки всерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экбиты, гребки в горизонтальном и	2

		вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноэ», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.	
4 неделя	Обучение плаванию кролем на груди и на спине	Имитационные упражнения, движение руками и ногами кролем на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.	1
Декабрь			
1 неделя	Техника гребковых движений руками (скольжение)	Гребки всеерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноэ», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.	1

2 неделя	«Шторм на море»	<p>1.Развивать силу мышц плечевого пояса и рук в упражнениях на преодоление сопротивления воды «Большие волны», «Море волнуется, раз...».</p> <p>2.Развивать умение не закрывать глаза при погружении в воду, попадании брызг (промаргиваться) «Посмотри, что лежит на дне».</p> <p>3.Совершенствовать ориентировку и безбоязненное движение в чаше в играх с бегом, ходьбой «Корабли подходят к порту», «Маячок».</p>	1
3 неделя	Техника гребковых движений руками (скольжение)	<p>Гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноэ», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.</p>	1
4 неделя	«Веселая карусель»	<p>1.Способствовать освоению основных движений в воде (бег, ходьба, прыжки на месте и с продвижением) «Карусель».</p>	1

		<p>2.Развивать ритмичность движений рук и ног, проговаривание слов и согласование их с движением «По кругу».</p> <p>3.Развивать глубокое дыхание в играх с обручем и трубочками «Пузыри».</p>	
Январь			
1 неделя	«Спасение зверей»	<p>1.Развивать мелкую моторику в играх с плавающими игрушками «Соберем зверей на кораблик»</p> <p>2.Развивать смелость при погружении в воду «Найди игрушку и возьми ее».</p> <p>3.Развивать мышечную силу при освоении хвата плавательной доски и скольжении с ней (с помощью взрослого) «Кораблики плывут».</p>	1
2 неделя	Техника гребковых движений ногами	Техника гребковых движений ногами: гребки ногами на месте кролем, экбите, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.	1
3 неделя	«Цветные дуги»	<p>1.Развивать свободное всплытие и поддержание положения в играх с нудлами «Качели», «Гусеницы».</p> <p>2.Развивать умение выполнения действий по сигналу, сохраняя</p>	1

		<p>дистанцию между сверстниками «Лошадки»</p> <p>3. Способствовать формированию правильной осанки в движении и покое «Ровные спинки».</p>	
4 неделя	«Палочка-выручалочка»	<p>1. Развивать смелость, выносливость в скольжении к поручню (на расстояние вытянутых рук), чередовании скольжения и бега «Лодочки плывут к берегу».</p> <p>2. Развивать силу мышц туловища при всплывании у поручня, умение удерживать горизонтальное положение, используя чувство опорности воды «Качели».</p> <p>3. Способствовать увеличению емкости легких в ритмичных выдохах в воду (по команде) «Прятки у поручня» (с захватом поручня).</p>	1
Февраль			
1 неделя	Техника гребковых движений ногами	Техника гребковых движений ногами: гребки ногами на месте кролем, экбите, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.	1
2 неделя	Обучение плаванию кролем на груди и на спине	Имитационные упражнения, движение руками и ногами кролем на груди и на спине, упражнения	1

		на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.	
3 неделя	«Черепашьи бега»	1.Обучать бегать легко, ритмично, отталкиваясь носком, преодолевая сопротивление воды «Бег с черепашками», «Кто быстрее добежит, доплывет до поручня». 2.Приучать совершать движения совместно, чередуя движения и расслабление по сигналу. «Черепашки плывут и отдыхают». 3.Развитие активности в совершении самостоятельных движений «Черепашкина семья».	1
4 неделя	«Океанариум»	1.Повышать интерес детей к познанию, исследованию водных пространств на природе и в океанариуме (с родителями), стремление поделиться впечатлениями со сверстниками «В реке и на море». 2.Развивать выдох детей в медленном темпе при совершении погружений на время «Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать».	1

		3.Совершенствовать скольжение как основной элемент плавания (с поддержкой) «Плыви к поручню», «Плыви ко мне».	
Март			
1 неделя	Техника гребковых движений ногами	Техника гребковых движений ногами: гребки ногами на месте кролем, эббиты, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.	1
2 неделя	«Подводный мир»	1.Развивать умение смены движений по зрительному и слуховому сигналу «Покажи, как двигается это животное». 2.Развивать выразительность движений, двигательную активность в играх с имитацией движений «Мир морей и океанов». 3.Приучать к увеличению времени самостоятельного погружения, использования поддержки в случае необходимости «Кто живет под водой».	1
3 неделя	Обучение плаванию кролем на груди и на спине	Имитационные упражнения, движение руками и ногами кролем на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание,	1

		упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.	
4 неделя	«Догони меня»	1.Развивать физические качества (скорости, выносливости) в играх с преодолением сопротивления воды в беге «Добеги до дома и спрячься в нем». 2.Развивать правильные гребковые движения рук при беге (поочередные, вращательные), помогающие увеличить скорость бега «Лодочки с веслами». 2.Способствовать формированию у детей положительных эмоций от побед не только своих, но и побед сверстников «Догоню».	1
Апрель			
1 неделя	«Мячи большие и маленькие»	1.Развивать координацию движений, ловкости в играх с малым мячом в парах «Лови, бросай, мяч не теряй». 2.Современствовать свободное перемещение в воде при передаче в кругу мяча среднего диаметра (подбегание, падение в воду, подпрыгивание за мячом) «Мяч по кругу».	1

		3.Осваивать глубокий вдох и энергичный выдох в игре с мячом малого диаметра «Резвый мячик».	
2 неделя	«В глубинах »	1.Развивать внимание в играх с ориентированием под водой (посмотреть друг на друга, стоя в кругу) «Мы смелые ребята». 2.Развивать мелкую моторику в играх с погружением и доставанием предметов «Достань, что загадаю». 3.Развивать умение восстанавливать самочувствие после ныряния и интенсивных упражнений (релаксация в разных положениях) «Отдых на воде».	1
3 неделя	Обучение плаванию кролем на груди и на спине	Имитационные упражнения, движение руками и ногами кролем на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.	1
4 неделя	«Светофор»	1.Укреплять мышечный каркас в играх большой интенсивности «Переход» (в группе), «Покатай меня» (в парах).	1

		<p>2. Развитие гребковых движений ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами «Автомобили».</p> <p>3. Развитие внимания в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля «Светофор».</p>	
Май			
1 неделя	«Кто первый?»	<p>1. Совершенствовать умение скользить на груди с преодолением препятствий «В обруч прыгай как дельфин».</p> <p>2. Развивать умение погружения и ориентировки под водой «Морские камешки».</p> <p>3. Развивать настойчивость в освоении самостоятельного плавания «Кто первый поплывет».</p>	1
2 неделя	«Цветные дуги»	<p>1. Способствовать формированию правильной осанки в игровых упражнениях в разных исходных положениях «Гусеницы».</p> <p>2. Закреплять ранее освоение плавательные навыки с дугами «Лодочка с веслом», «Сильные моторы».</p> <p>3. Воспитывать красоту движений при использовании дуг в</p>	1

		самостоятельной игре «Сделай лучше, чем я».	
3 неделя	Техника гребковых движений ногами	Техника гребковых движений ногами: гребки ногами на месте кролем, экбиты, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.	1
4 неделя	Обучение плаванию кролем на груди и на спине	Имитационные упражнения, движение руками и ногами кролем на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.	1

Возраст обучающихся 4-5 лет

Название программы	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
«Синхронное плавание»	2	8	64

	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы	Кол-во часов
Октябрь			
1 неделя	Вводно-ознакомительная встреча. «Диагностика»	Знакомство с детским коллективом, их интересами. Показ новых игрушек в бассейне, привлечение к движению с игрушкой. Материалы и оборудование. Техника безопасности.	1
2 неделя	Обучение дыханию	Обучение рациональному дыханию, обучение дыханию в статических положениях и во время ходьбы, полные выдохи и вдохи.	1
3 неделя	«Уточки и лягушата подружились в воде».	1. Развитие умения ходить, бегать, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень. 2. Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в играх с прыжками вверх. 3. Развитие гигиенических навыков с игровыми персонажами. Практика: «Как подружились утята и лягушата». «Прятки лягушат», «Лягушата пускают пузыри». «Уточки ныряют», «Лягушата моют глазки».	1
4 неделя	Техника гребковых движений руками (скольжение)	Гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экибиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноэ», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.	1

Ноябрь			
1 неделя	«Разноцветные мячи».	1.Способствование формированию положительных эмоций в играх с соревновательным элементом.2.Формирование мышечного корсета в играх с бегом со сменой направления (с использованием стрелок).3.Развитие глубокого выдоха в воду с увеличением емкости легких. Практика: «Собираем кольца на кольцеброс», «Сортировка колец по цвету», «Подуем в колечко», «Пузыри».	1
2 неделя	Техника гребковых движений руками (скольжение)	Гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноэ», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.	1
3 неделя	Обучение плаванию кролем на груди и на спине	Имитационные упражнения, движение руками и ногами кролем на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.	1
4 неделя	«Лодочки и корабли».	1.Развитие умения строиться в колонну, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом, с использованием схем построения.2.Совершенствование умения попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях 3.Развитие умения действовать с нудлом: строить мостик, опираться на нудл, сгибать его, применяя достаточную силу Практика: «Лодочки плывут под мостиком». «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...», «Качаемся на нудле».	1
Декабрь			
1 неделя	Обучение дыханию	Обучение рациональному дыханию, обучение дыханию в статических положениях и во время ходьбы, полные выдохи и вдохи.	1

2 неделя	Техника гребковых движений руками (скольжение)	Гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каное», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.	1
3 неделя	«Волшебная палочка-трубочка».	1. Развитие глубокого выдоха в воду посредством палочки-трубочки. Сравнение длин трубочек. 2. Укрепление мышечного каркаса в упражнениях с палочкой. 3. Улучшение эмоционального самочувствия в играх парами. Определение настроения с помощью смайликов. Практика: «Пузыри», «Крепко держи-не урони», «Прыжок», «Потягушечки», «У кого больше пузырей», «Смайлики».	1
4 неделя	Техника гребковых движений ногами	Техника гребковых движений ногами: гребки ногами на месте кролем, экбиты, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.	1
Январь			
1 неделя	«Найди игрушки».	1. Развитие положительных эмоций от погружения в воду, желание помочь освоению в воде сверстникам. 2. Повышение двигательной активности детей в играх с музыкальным сопровождением (бубен, колокольчик). 3. Развитие непринужденного горизонтального положения в воде при скольжении с помощью нудла и у поручня (самостоятельно). Практика: «Найди игрушку, передай другу». «Соберем плавающие и тонущие игрушки». «Плаваем как мячики», «Водные качели».	1
2 неделя	Обучение плаванию кролем на груди и на спине	Имитационные упражнения, движение руками и ногами кролем на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.	1

3 неделя	Техника гребковых движений руками (скольжение)	Гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноэ», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.	1
4 неделя	«Морская дружба крепкая».	1. Развитие координации движений в имитационных движениях в воде. 2. Развитие партнерских отношений в играх с мячом, с опорой на образец взрослого. 3. Совершенствование правильного исходного положения и полета мяча при метании малого мяча в обруч. Практика: «Веселые лягушата», «Ловкие рыбки», «Морские звезды», «На море-волны».	1
Февраль			
1 неделя	Обучение дыханию	Обучение рациональному дыханию, обучение дыханию в статических положениях и во время ходьбы, полные выдохи и вдохи.	1
2 неделя	Обучение плаванию кролем на груди и на спине	Имитационные упражнения, движение руками и ногами кролем на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.	1
3 неделя	Техника гребковых движений руками (скольжение)	Гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноэ», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.	1
4 неделя	Техника гребковых движений ногами	Техника гребковых движений ногами: гребки ногами на месте кролем, экбиты, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.	1

Март			
1 неделя	«Палочка-выручалочка».	1.Развитие смелости, выносливости в скольжении к поручню (на расстояние вытянутых рук), чередование скольжения и бега (с использованием карточек).2.Развитие силы мышц туловища при всплывании у поручня, умения удерживать горизонтальное положение, развитие чувство опорности воды.3.Способствование увеличению емкости легких в ритмичных выдохах в воду (по команде) (с захватом поручня). Анализ объёма надувного мяча.Практика: «Лодочки плывут к берегу», «Качели», «Прятки у поручня», «Большой мяч».	1
2 неделя	Обучение плаванию кролем на груди и на спине	Имитационные упражнения, движение руками и ногами кролем на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.	1
3 неделя	Техника гребковых движений руками (скольжение)	Гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноэ», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.	1
4 неделя	Обучение дыханию	Обучение рациональному дыханию, обучение дыханию в статических положениях и во время ходьбы, полные выдохи и вдохи.	
Апрель			
1 неделя	Техника гребковых движений ногами	Техника гребковых движений ногами: гребки ногами на месте кролем, экбиты, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.	1

2 неделя	Техника гребковых движений руками (скольжение)	Гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экибиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноэ», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.	1
3 неделя	Обучение плаванию кролем на груди и на спине	Имитационные упражнения, движение руками и ногами кролем на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.	1
4 неделя	«Мячи большие и маленькие».	1.Разучивание аэробных движений с кольцами-нудлами.2.Развитие координации движений в играх с плавающими кругами среднего диаметра.3.Развитие ориентировки под водой с играх с доставанием погружных колец малого диаметра. Сравнение величин (большое-малое).Практика: «Комплекс с нудлами-кругами», «Набрось кольцо на мишень», «Серсо в воде», «Радужные кольца».	1
Май			
1 неделя	«Моряки-смельчаки».	1.Укрепление мышечного каркаса в играх большой интенсивности. 2.Развитие гребковых движений ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами.3.Развитие внимания в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля.Практика: «Морской патруль» (в группе), «Покатай меня» (в парах). «Корабли и буксиры», «Светофор».	1
2 неделя	Техника гребковых движений руками (скольжение)	Гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экибиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноэ», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.	1

3 неделя	Обучение плаванию кролем на груди и на спине	Имитационные упражнения, движение руками и ногами кролем на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.	1
4 неделя	Техника гребковых движений ногами	Техника гребковых движений ногами: гребки ногами на месте кролем, экбиты, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.	1

2.3 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики.

Полученные результаты используются:

1. Для индивидуализации образования – поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития.
2. Для оптимизации работы с группой детей.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по программе	Наблюдение-Анализ продуктов детской деятельности	2 раза в год	2 недели	Октябрь Май

2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

Месяц	Темы	Формы работы
X-2022г.	Задачи работы по программе, планируемые результаты	Индивидуальные консультации
XI-2022 г.	«Игрушки для ванной»	Консультация
XII-2022 г.	«Что важно увидеть в океанариуме?»	Консультация
I-2023 г.	«Поход в музей воды»	Семейная экскурсия
II-2023 г.	«Плавание в естественных водоемах»	Информационный листок
III-2023 г.	«Развлечение в аквапарках с пользой для здоровья всей семьи»	Информационный листок
IV-2023 г.	Отчет о проделанной работе за 2018-2019 учебный год	Индивидуальные консультации
V-2023 г.	«Плаваем, ныряем!»	Открытое занятие

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка (формы НОД, занятия)

(СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020. №28)

Возраст обучающихся	Продолжительность одного занятия (формы СОД)	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <u>в неделю</u>	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <u>в месяц</u>	Перерывы между формами СОД (занятиями)
3-4 лет	15-20 минут	2	8	<i>не менее 10 минут</i>

5-6 лет	Не более- 25 мин.	2	8	<i>не менее 10 минут</i>
---------	-------------------	---	---	--------------------------

3.2 Материально – технические условия реализации программы

№ п/п	Содержание
1	Дорожки разделительные
2	Доски для плавания
3	Доски для тренировки по плаванию
4	Жилеты, воротнички, нарукавники для плавания
5	Игрушки для занятий в бассейне (плавающие и погружные)
6	Мячи
7	Обручи
8	Инвентарь для разметки Корзинки и мисочки
9	Лейки и инвентарь для переливания
10	Скамейки с моющим покрытием Вешалки
11	Спасательный инвентарь Обходные массажные дорожки

3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Наименование программы	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
-------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

«Синхронное плавание»	<ol style="list-style-type: none">1. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова.-М.: Советский спорт, 2012. 304с.2. Максимова М.Н. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – м.: Советский спорт, 2007. – 1492 с.3. Анализ техники синхронного плавания: Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры. – М., 1981. – 61 с.4. Ваганова А.Я. Основы классического танца: Учебник для высш. и сред.учеб. заведений искусства и культуры. – СПб., 2000. – 191 с.
-----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------