



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



**Рабочая программа педагога дополнительного образования «Синхронное плавание»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 3 – 5 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев (октябрь-май)

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

Санкт-Петербург
2022

Содержание

1.Актуальность программы.....	3
2.Пояснительная записка.....	3
3.Цель и задачи программы.....	4
4.Планируемые результаты освоения программы.....	4
5.Календарно-тематический план.....	6
6. Календарный учебный график.....	19
7. Содержание программы.....	20
8. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программ.....	45
8.1 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся.....	46
9.Организационный раздел.....	47
9.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка (формы занятия).....	47
9.2.Материально – технические условия реализации программы.....	47
9.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности(список литературы, ЭОР, др.).....	48

1.Актуальность программы

Синхронное плавание — активно развивающийся вид спорта. Благодаря своей зрелищности, красочности и спортивности он культивируется во многих странах мира и включен в программу Олимпийских игр. Постоянный приход новичков в секцию синхронного плавания убеждает, что этот вид спорта привлекает девочек к физическому совершенствованию и гармоничному развитию. Как водный вид спорта, синхронное плавание прививает ряд жизненно важных навыков. Овладевая техникой синхронного плавания, занимающиеся получают разностороннюю спортивную подготовку, а также обучаются элементам хореографии, плавания, гимнастики, акробатики, ритмики. Все это способствует развитию двигательной и общей эстетической культуры. В последние годы все больше внимания уделяется физическому развитию детей, возможности проявления двигательных способностей, актуализации двигательного потенциала каждого ребенка в различных игровых ситуациях, способствующих повышению уровня физического развития и улучшению компенсаторных функций. Практико-ориентированная направленность игровых задач с использованием водных тренажеров, нестандартного физкультурного оборудования успешно развивает плавательные умения детей, всесторонне подготавливает детей к плаванию в естественных условиях и аквацентрах, активизирует мыслительные процессы в ходе доступной исследовательской деятельности, активизирует совместное двигательное творчество, углубляет эмоции и чувства, что соответствует требованиям ФГОС.

2.Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальное плавание» разработана с учетом:

- 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);
- 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»

3.Цель и задачи Программы

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей путем вариативного использования свойств воды и воздуха, формирование у детей и родителей сознательного и безопасного поведения в воде.

Задачи программы:

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.

4.Планируемые результаты освоения программы.

Воспитанник в возрасте от 3 до 4 лет:

-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 в

5.Календарно-тематический план (3-4 лет)

Содержание программных тем:

1.Тема «Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика»

Теория: Знакомство с детским коллективом, их интересами. Показ игрушек в бассейне, привлечение к движению за игрушкой. Материалы и оборудование. Техника безопасности.

Практика: Движение в воде вдоль поручня.

2.Тема: «Светофор».

Теория: 1.Развитие умения ходить и бегать в чаше, исследуя пространство бассейна, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень.

2.Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в играх с прыжками.

3.Развитие гигиенических навыков на примере игровых персонажей.

Практика:«Красный, желтый, зеленый», «По ровненькой дорожке», «Научим лягушонка Квака умываться», «Веселый мяч».

3.Тема: «Уточки и лягушата подружились».

Теория: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».

4.Тема: «Строим плот».

Теория:1.Развитие мышечного корсета в играх с конструированием из водного конструктора (нудл).

2.Развитие скольжения с подниманием ног от дна чаши, выпрямлением спины.

3. Освоение релаксации в воде с помощью взрослого.

Практика: «Плот строим»,«Плот плывет», «Моторчик ногами», «Плот качается на волнах».

5.Тема: «Разноцветные мячи».

Теория: 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».

6.Тема «Разноцветные мишени в воде».

Теория: 1. Способствование формированию положительных эмоций в играх с малыми мячами с соревновательным элементом.

2.Формирование мышечного корсета в играх с бегом со сменой направления (с использованием стрелок).

3.Развитие глубокого вдоха над водой и выдоха в воду с увеличением емкости легких.

Практика: «Собираем кольца, кто быстрее», «Сортировка колец по цвету», «Подуем в центр мишени», «Пузыри».

7.Тема «Солнышко и дождик».

Теория: 1. Развитие умения согласовывать свои действия по сигналу (звук бубна).

2.Тренировка смелости, мышечной силы в прыжках и погружениях под прохладным душем, развитие сенсорного чувства (прохладная – теплая вода).

3.Развитие ловкости в играх с мячами и обручами.

Практика: «Солнышко и дождик», «Солнечные лучики» (с метанием), «Прятки с приседанием»,«Дождик-дождик лей, лей», «Солнечный круг, море вокруг».

8.Тема «Лодочки».

Теория: 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».

9.Тема «Стоим корабль, собираем команду».

Теория: 1. Развитие умения перестраиваться в колонну из шеренги, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом, с использованием схем построения.

2. Совершенствование умения попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях с персонажами.

3. Развитие умения действовать с нудлом: сгибать его, применяя достаточную силу для строительства корабля.

Практика: «Корабли плывут», «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...», «Качаемся на нудле - корабле».

10. Тема «Массажные мячи».

Теория: 1. Развитие координации движений во вращательных движениях с массажными мячами в воде.

2. Развитие партнерских отношений при самомассаже и взаимомассаже мячом, с опорой на образец взрослого.

3. Совершенствование правильного исходного положения при метании и броска малого мяча в обруч.

Практика: «Морской еж», «Руки, ноги, грудь, живот», «Лови, бросай, мяч не теряй».

11. Тема «Волшебная палочка-трубочка».

Теория: 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».

12. Тема «Море и шторм».

Теория: 1. Развитие силы мышц плечевого пояса и рук в упражнениях на преодоление сопротивления воды, сравнение высоты волн.

2. Развитие умения не закрывать глаза при погружении в воду, не бояться попадания брызг.

3. Совершенствование ориентировки и безбоязненного движения в чаше в играх с бегом, ходьбой с использованием стрелок.

Практика: «Большие волны», «Море волнуется, раз», «Посмотри, что лежит на дне», «Корабли подходят к порту», «Маячок».

13. Тема «Найди игрушку».

Теория: 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».

14.Тема «Веселая карусель».

Теория: 1.Способствование освоению основных движений в воде и соотношение альтернативной коммуникацией (бег, ходьба, прыжки на месте и с продвижением).

2.Развитие ритмичности движений рук и ног, проговаривание слов и согласование их с движением.

3.Развитие глубокого дыхания в играх с обручем и трубочками. Сравнение глубины погружения трубочек.

Практика: «Карусель», «По кругу», «Пузыри».

15.Тема «Жители воды».

Теория: 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: «Морской еж»,«Морской конёк»,«Веселые лягушата», «Ловкие рыбки».

16.Тема «Морская дружба».

Теория: 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».

17.Тема «Спасение зверей».

1.Развитие мелкой моторики в играх с плавающими игрушками.

2.Развитие смелости при погружении в воду за игрушками. Определение прозрачности воды.

3.Развитие мышечной силы при освоении хвата плавательной доски и скольжения с ней (с помощью взрослого). Слежение за скоростью скольжения доски в соревновательном упражнении.

Практика: «Соберем зверей на кораблик» «Найди игрушку и возьми ее». «Кораблики плывут».

18.Тема «Маленькие и большие рыбки».

Теория: 1.Укрепление мышечного каркаса в движениях туловища вправо-влево и рук попеременно. Развитие понимания левой и правой стороны.

- 2.Способствование освоению погружения в воду с головой, не совершая захлеб воды. Закрепление названия частей тела.
- 3.Развитие координации движений в конструировании с использованием нудлов. Анализ образца и построение по образцу.

Практика: «Плавнички», «Щука плывет», «Строим домик для рыбок».

19.Тема «Цветные дуги».

- Теория: 1.Развитие свободного всплывания и поддержание положения в играх с нудлами. Сравнение всплывания различных предметов.
- 2.Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками.
 3. Способствование формированию правильной осанки в движении и покое. Анализ картинки «Правильная осанка – какой она должна быть».

Практика: «Качели», «Гусеницы». «Лошадки» «Ровные спинки».

20.Тема «Туннель в сказку».

- Теория: 1.Развитие всплывания и поддержание положения в играх с соревновательным элементом. Сравнение всплывания различных предметов.
- 2.Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками. Сравнение дистанции между детьми.
 3. Развитие скоростных качеств в играх с соревновательным элементом в скольжении на груди.

Практика: «В туннель за сказкой», «Качели», «Гусеницы», «Лошадки».

21.Тема «Палочка-выручалочка».

- Теория: 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».

22.Тема «Мячи и цели».

- Теория: 1.Способствование гармоничному развитию всех групп мышц в играх с ориентировкой. Развитие понимания частей света.
- 2.Улучшение координации движений в метании мяча правой и левой рукой, нацеливание на безостановочное движение между замахом и броском. Закрепление правой и левой сторон.
 - 3.Развитие связочного аппарата стоп в играх с мячами разного диаметра. Анализ величины мячей.

Практика: «Цветные цели», «Мяч в цель», «Мячи большие и маленькие».

23.Тема «Хозяюшкины хлопоты».

Теория: 1.Повышение активности детей в играх с элементами экспериментирования с использованием мельниц, воронок, ковшиков.
2.Развитие мелкой моторики рук в играх с предметами в воде. Развитие счета предметов.
3.Способствование формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом. Соотнесение настроения и его условного обозначения в смайлике.

Практика: «Цветные губки», «Мамина стирка», «Овощи-фрукты», «Моем посуду».

24.Тема «Бегимот-сказочник».

Теория: 1.Обучение бегу с легкостью, ритмичностью, отталкиваясь носком, преодолевая сопротивление воды.
2.Приучение совершению движения совместно, чередуя движения и расслабление по сигналу.
3.Развитие активности в совершении самостоятельных движений в сюжетной игре.

Практика: «Бег с Бегимотом», «Кто быстрее добежит, доплывет до поручня». «Черепашки плывут и отдыхают»,«СемьяБегимота».

25.Тема «Океанариум».

Теория: 1.Повышение интереса детей к познанию, исследованию водных пространств в океанариуме (с использованием видеопрезентации), стремления поделиться впечатлениями со сверстниками.

2.Развитие выдоха детей в медленном темпе при совершении погружений на время. Знакомство с песочными часами.

3.Совершенствование скольжения как основного элемента плавания (с поддержкой).

Практика:«Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать». «Плыви к поручню», «Плыви ко мне», «Пузырьковый океан».

26.Тема «Подводный мир».

Теория: 1.Развитие умения смены движений по зрительному и слуховому сигналу (с использованием карточек и свистка).

2.Развитие выразительности движений, двигательной активности в играх с имитацией движений. Анализ силуэтного изображения животных на водной аппликации.

3.Приучение к увеличению времени самостоятельного погружения, использования поддержки в случае необходимости.

Практика: «Покажи, как двигается это животное».«Мир морей и океанов».«Кто живет под водой».

27.Тема «Кто быстрее?».

Теория: 1.Повышение интереса детей к познанию, исследованию водных пространств на природе, стремления озвучить свои впечатления в играх с водной аппликацией.

2.Развитие выдоха детей в медленном темпе при совершении погружений. Анализ показаний песочных часов.

3.Совершенствование скольжения как основного элемента плавания.

Практика: «В реке и на море»,«Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать», «Плыви к поручню», «Плыви ко мне».

28.Тема «Мячи большие и маленькие».

Теория: 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».

29.Тема «Моряки-смельчаки».

Теория: 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».

30.Тема «Мои любимые игрушки».

Теория: 1.Развитие у детей самостоятельности в выборе игрушек для организации подвижных игр в воде.
2.Закаливание организма детей в играх с обливанием прохладной водой.
3.Формирование потребности детей в освоении навыков самообслуживания и гигиены.
Практика: «Мои любимые игрушки». «Цветные лечки», «Мельница». «Найди свое место», «Водичка-водичка, умой мое личико».

31.Тема «Я-ловкий и сильный!».

Теория: 1.Развитие настойчивости, выносливости в играх с соревновательным элементом.
2.Укрепление мышечного каркаса в основных движениях, используя силу сопротивления воды.
3.Развитие саморегуляции поведения в релаксационных упражнениях.
Практика: «Доплыви, как умеешь, до поручня», «Быстрые лягушата», «Отдых на воде».

32.Тема «Вместе с мамой, вместе с папой».

Теория: 1.Развитие стремления к здоровому образу жизни в условиях семейного воспитания.
2.Укрепление мышечного каркаса в играх с соревновательным элементом.
3.Развитие самостоятельности в выборе игрушек для релаксационных игр с водой.
Практика: «Кто быстрее», «Вместе дружная семья», «Отдых на воде с игрушками».

(4-5 лет)

Содержание программных тем:

1. Тема «Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика»

Теория: Знакомство с детским коллективом, их интересами. Показ новых игрушек в бассейне, привлечение к движению с игрушкой.
Материалы и оборудование. Техника безопасности.

Практика: Движение в воде с игрушкой..

2. Тема: «Светофор для всех».

Теория: 1. Развитие умения ходить и бегать в чаше, исследуя пространство бассейна, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень.

2. Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в играх с прыжками.

3. Развитие гигиенических навыков на примере игровых персонажей.

Практика: «Красный, желтый, зеленый», «По ровненькой дорожке», «Научим Квака умываться», «Веселый мяч».

3. Тема: «Уточки и лягушата подружились в воде».

Теория: 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».

4. Тема: «Строим лодку».

Теория: 1. Развитие мышечного корсета в играх с конструированием из водного конструктора (нудл).

2. Развитие скольжения с подниманием ног от дна чаши, выпрямлением спины.

3. Освоение релаксации в воде с помощью взрослого.

Практика: «Плот строим», «Плот плывет», «Моторчик ногами», «Плот качается на волнах».

5. Тема: «Разноцветные мячи».

Теория: 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».

6. Тема «Разноцветные мишени на воде».

Теория: 1. Способствование формированию положительных эмоций в играх с малыми мячами с соревновательным элементом.

2. Формирование мышечного корсета в играх с бегом со сменой направления (с использованием стрелок).

3. Развитие глубокого вдоха над водой и выдоха в воду с увеличением емкости легких.

Практика: «Собираем кольца, кто быстрее», «Сортировка колец по цвету», «Подуем в центр мишени», «Пузыри».

7. Тема «Солнышко и дождик».

Теория: 1. Развитие умения согласовывать свои действия по сигналу (звук бубна).

2. Тренировка смелости, мышечной силы в прыжках и погружениях под прохладным душем, развитие сенсорного чувства (прохладная – теплая вода).

3. Развитие ловкости в играх с мячами и обручами.

Практика: «Солнышко и дождик», «Солнечные лучики» (с метанием), «Прятки с приседанием», «Дождик-дождик лей, лей», «Солнечный круг, море вокруг».

8. Тема «Лодочки и корабли».

Теория: 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».

9. Тема «Стоим вместе корабль: капитаны и моряки».

Теория: 1. Развитие умения перестраиваться в колонну из шеренги, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом, с использованием схем построения.

2. Совершенствование умения попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях с персонажами.

3. Развитие умения действовать с нудлом: сгибать его, применяя достаточную силу для строительства корабля.

Практика: «Корабли плывут». «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...», «Качаемся на нудле - корабле».

10. Тема «Массажные мячи».

Теория: 1. Развитие координации движений во вращательных движениях с массажными мячами в воде.

2. Развитие партнерских отношений при самомассаже и взаимомассаже мячом, с опорой на образец взрослого.

3. Совершенствование правильного исходного положения при метании и броска малого мяча в обруч.

Практика: «Морской еж», «Руки, ноги, грудь, живот», «Лови, бросай, мяч не теряй».

11. Тема «Волшебная палочка-трубочка».

Теория: 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».

12. Тема «Шторм на море».

Теория: 1. Развитие силы мышц плечевого пояса и рук в упражнениях на преодоление сопротивления воды, сравнение высоты волн.

2. Развитие умения не закрывать глаза при погружении в воду, не бояться попадания брызг.

3. Совершенствование ориентировки и безбоязненного движения в чаше в играх с бегом, ходьбой с использованием стрелок.

Практика: «Большие волны», «Море волнуется, раз», «Посмотри, что лежит на дне», «Корабли подходят к порту», «Маячок».

13. Тема «Найди игрушки».

Теория: 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».

14. Тема «Веселая карусель дружных ребят».

Теория: 1. Способствование освоению основных движений в воде и соотношению альтернативной коммуникацией (бег, ходьба, прыжки на месте и с продвижением).

2. Развитие ритмичности движений рук и ног, проговаривание слов и согласование их с движением.

3. Развитие глубокого дыхания в играх с обручем и трубочками. Сравнение глубины погружения трубочек.

Практика: «Карусель», «По кругу», «Пузыри».

15. Тема «Жители воды и суши».

Теория: 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: «Морской еж», «Морской конёк», «Веселые лягушата», «Ловкие рыбки».

16. Тема «Морская дружба крепкая».

Теория: 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».

17. Тема «Спасение зверей на воде».

1. Развитие мелкой моторики в играх с плавающими игрушками.

2. Развитие смелости при погружении в воду за игрушками. Определение прозрачности воды.

3. Развитие мышечной силы при освоении хвата плавательной доски и скольжения с ней (с помощью взрослого). Слежение за скоростью скольжения доски в соревновательном упражнении.

Практика: «Соберем зверей на кораблик» «Найди игрушку и возьми ее». «Кораблики плывут».

18. Тема «Маленькие и большие рыбки».

Теория: 1. Укрепление мышечного каркаса в движениях туловища вправо-влево и рук попеременно. Развитие понимания левой и правой стороны.

2. Способствование освоению погружения в воду с головой, не совершая захлеб воды. Закрепление названия частей тела.

3. Развитие координации движений в конструировании с использованием нудлов. Анализ образца и построение по образцу.

Практика: «Плавнички», «Щука плывет», «Строим домик для рыбок».

19.Тема «Цветные дуги и ворота».

Теория: 1.Развитие свободного всплывания и поддержание положения в играх с нудлами. Сравнение всплывания различных предметов.
2.Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками.
3. Способствование формированию правильной осанки в движении и покое. Анализ картинки «Правильная осанка – какой она должна быть».

Практика: «Качели», «Гусеницы». «Лошадки» «Ровные спинки».

20.Тема «Туннель в сказку».

Теория: 1.Развитие всплывания и поддержание положения в играх с соревновательным элементом. Сравнение всплывания различных предметов.
2.Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками. Сравнение дистанции между детьми.
3. Развитие скоростных качеств в играх с соревновательным элементом в скольжении на груди.

Практика: «В туннель за сказкой», «Качели», «Гусеницы», «Лошадки».

21.Тема «Палочка-выручалочка».

Теория: 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».

22.Тема «Мячи и цели».

Теория: 1.Способствование гармоничному развитию всех групп мышц в играх с ориентировкой. Развитие понимания частей света.
2.Улучшение координации движений в метании мяча правой и левой рукой, нацеливание на безостановочное движение между замахом и броском. Закрепление правой и левой сторон.
3.Развитие связочного аппарата стоп в играх с мячами разного диаметра. Анализ величины мячей.

Практика: «Цветные цели», «Мяч в цель», «Мячи большие и маленькие».

23.Тема «Добрая хозяйюшка».

Теория: 1.Повышение активности детей в играх с элементами экспериментирования с использованием мельниц, воронок, ковшиков.
2.Развитие мелкой моторики рук в играх с предметами в воде. Развитие счета предметов.

3.Способствование формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом. Соотнесение настроения и его условного обозначения в смайлике.

Практика: «Цветные губки», «Мамина стирка», «Овощи-фрукты», «Моем посуду».

24.Тема «Бегимот-сказочник в пруду».

Теория: 1.Обучение бегу с легкостью, ритмичностью, отталкиваясь носком, преодолевая сопротивление воды.

2.Приучение совершения движения совместно, чередуя движения и расслабление по сигналу.

3.Развитие активности в совершении самостоятельных движений в сюжетной игре.

Практика: «Бег с черепашками», «Кто быстрее добежит, доплывет до поручня». «Черепашки плывут и отдыхают»,«СемьяБегимота».

25.Тема «Океанариум».

Теория: 1.Повышение интереса детей к познанию, исследованию водных пространств в океанариуме (с использованием видеопрезентации), стремления поделиться впечатлениями со сверстниками.

2.Развитие выдоха детей в медленном темпе при совершении погружений на время. Знакомство с песочными часами.

3.Совершенствование скольжения как основного элемента плавания (с поддержкой).

Практика:«Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать». «Плыви к поручню», «Плыви ко мне», «Пузырьковый океан».

26.Тема «Подводный мир».

Теория: 1.Развитие умения смены движений по зрительному и слуховому сигналу (с использованием карточек и свистка).

2.Развитие выразительности движений, двигательной активности в играх с имитацией движений. Анализ силуэтного изображения животных на водной аппликации.

3.Приучение к увеличению времени самостоятельного погружения, использования поддержки в случае необходимости.

Практика: «Покажи, как двигается это животное».«Мир морей и океанов».«Кто живет под водой».

27.Тема «Кто быстрее?».

Теория: 1.Повышение интереса детей к познанию, исследованию водных пространств на природе, стремления озвучить свои впечатления в играх с водной аппликацией.

2.Развитие выдоха детей в медленном темпе при совершении погружений. Анализ показаний песочных часов.

3.Совершенствование скольжения как основного элемента плавания.

Практика: «В реке и на море»,«Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать», «Плыви к поручню», «Плыви ко мне».

28.Тема «Мячи большие и маленькие».

Теория: 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».

29. Тема «Моряки-смельчаки».

Теория: 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».

30. Тема «Мои любимые игрушки».

Теория: 1. Развитие у детей самостоятельности в выборе игрушек для организации подвижных игр в воде.

2. Закаливание организма детей в играх с обливанием прохладной водой.

3. Формирование потребности детей в освоении навыков самообслуживания и гигиены.

Практика: «Мои любимые игрушки». «Цветные леечки», «Мельница». «Найди свое место», «Водичка-водичка, умой мое личико».

31. Тема «Я-ловкий и сильный!».

Теория: 1. Развитие настойчивости, выносливости в играх с соревновательным элементом.

2. Укрепление мышечного каркаса в основных движениях, используя силу сопротивления воды.

3. Развитие саморегуляции поведения в релаксационных упражнениях.

Практика: «Доплыви, как умеешь, до поручня», «Быстрые лягушата», «Отдых на воде».

32. Тема «Вместе с мамой, вместе с папой».

Теория: 1. Развитие стремления к здоровому образу жизни в условиях семейного воспитания.

2. Укрепление мышечного каркаса в играх с соревновательным элементом.

3. Развитие самостоятельности в выборе игрушек для релаксационных игр с водой.

Практика: «Кто быстрее», «Вместе дружная семья», «Отдых на воде с игрушками».

6. Календарный учебный график.

Возраст обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3-4	01.10.2022	28.05.2023	32	64	Вторник ЮШ51 (13.00-14.00) Четверг ЮШ (13.00-14.00)
4-5	01.10.2022	28.05.2023	32	64	Вторник ЮШ51 (13.00-14.00) Четверг ЮШ (13.00-14.00)

7. Содержание программы

	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
2 неделя	«Капитаны и моряки»	1.Улучшать координацию движений в играх с игрушками «Лодочки плывут», «Моторчики». 2.Укреплять силу мышц рук и плечевого пояса в играх со сменой движения «Море волнуется, раз...»	1

		3. Устранять повышенную возбудимость в конце занятия в играх с музыкальным сопровождением «Останови свой корабль по сигналу гудочка».	
3 неделя	«Строим плот»	1. Развивать мышечный корсет в играх с конструированием из водного конструктора (нудл) «Плот строим». 2. Развивать скольжение с подниманием ног от дна чаши, выпрямлением спины «Плот плывет», «Моторчик ногами». 3. Освоить релаксацию в воде с помощью взрослого «Плот качается на волнах».	1
4 неделя	«Разноцветные кольца на воде»	1. Способствовать формированию положительных эмоций в играх с соревновательным элементом «Собираем кольца на кольцеброс». 2. Формировать мышечный корсет в играх с бегом со сменой направления «Сортировка колец по цвету». 3. Развивать глубокий вдох и выдох в воду, увеличивать емкость легких «Подуем в колечко», «Пузыри».	1
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 веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, эббиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении	2

		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 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
2 неделя	«Шторм на море»	1.Развивать силу мышц плечевого пояса и рук в упражнениях на преодоление сопротивления воды «Большие волны», «Море волнуется, раз...». 2.Развивать умение не закрывать глаза при погружении в воду, попадании брызг (промаргиваться) «Посмотри, что лежит на дне». 3.Совершенствовать ориентировку и безбоязненное движение в чаше в играх с бегом, ходьбой «Корабли подходят к порту», «Маячок».	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	«Веселая карусель»	1.Способствовать освоению основных движений в воде (бег, ходьба, прыжки на месте и с продвижением) «Карусель». 2.Развивать ритмичность движений рук и ног, проговаривание слов и согласование их с движением «По кругу». 3.Развивать глубокое дыхание в играх с обручем и трубочками «Пузыри».	1

Январь			
1 неделя	«Спасение зверей»	1.Развивать мелкую моторику в играх с плавающими игрушками «Соберем зверей на кораблик» 2.Развивать смелость при погружении в воду «Найди игрушку и возьми ее». 3.Развивать мышечную силу при освоении хвата плавательной доски и скольжении с ней (с помощью взрослого) «Кораблики плывут».	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»	1.Развивать свободное всплытие и поддержание положения в играх с нудлами «Качели», «Гусеницы». 2.Развивать умение выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками «Лошадки» 3. Способствовать формированию правильной осанки в движении и покое «Ровные спинки».	1
4 неделя	«Палочка-выручалочка»	1.Развивать смелость, выносливость в скольжении к поручню (на расстояние вытянутых рук) , чередовании скольжения и бега «Лодочки плывут к берегу». 2.Развивать силу мышц туловища при всплывании у поручня, умение удерживать горизонтальное положение, используя чувство опорности воды «Качели». 3.Способствовать увеличению емкости легких в ритмичных выдохах в воду (по команде) «Прятки у поручня» (с захватом поручня).	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 на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.	1

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». 3.Совершенствовать скольжение как основной элемент плавания (с поддержкой) «Плыви к поручню», «Плыви ко мне».	1
Март			
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	«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, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.	1
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».	1

		<p>2.Развивать правильные гребковые движения рук при беге (поочередные, вращательные), помогающие увеличить скорость бега «Лодочки с веслами».</p> <p>2.Способствовать формированию у детей положительных эмоций от побед не только своих, но и побед сверстников «Догоню».</p>	
Апрель			
1 неделя	«Мячи большие и маленькие»	<p>1.Развивать координацию движений, ловкости в играх с малым мячом в парах «Лови, бросай, мяч не теряй».</p> <p>2.Современствовать свободное перемещение в воде при передаче в кругу мяча среднего диаметра (подбегание, падение в воду, подпрыгивание за мячом) «Мяч по кругу».</p> <p>3.Осваивать глубокий вдох и энергичный выдох в игре с мячом малого диаметра «Резвый мячик».</p>	1
2 неделя	«В глубинах »	<p>1.Развивать внимание в играх с ориентированием под водой (посмотреть друг на друга, стоя в кругу) «Мы смелые ребята».</p> <p>2.Развивать мелкую моторику в играх с погружением и доставанием предметов «Достань, что загадаю».</p> <p>3.Развивать умение восстанавливать самочувствие после ныряния и интенсивных упражнений (релаксация в разных положениях) «Отдых на воде».</p>	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»	<p>1.Укреплять мышечный каркас в играх большой интенсивности «Переход» (в группе), «Покатай меня» (в парах).</p> <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>	1
Май			

1 неделя	«Кто первый?»	1.Совершенствовать умение скользить на груди с преодолением препятствий «В обруч прыгай как дельфин». 2.Развивать умение погружения и ориентировки под водой «Морские камешки». 3.Развивать настойчивость в освоении самостоятельного плавания «Кто первый поплывет».	1
2 неделя	«Цветные дуги»	1.Способствовать формированию правильной осанки в игровых упражнениях в разных исходных положениях «Гусеницы». 2.Закреплять ранее освоение плавательные навыки с дугами «Лодочка с веслом», «Сильные моторы». 3.Воспитывать красоту движений при использовании дуг в самостоятельной игре «Сделай лучше, чем я».	1
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, экбиты, 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», «каноэ», «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, эжбиты, 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, эжбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноз», «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, эжбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела,	1

		«пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноэ», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.	
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, эббиты, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.	1

8. 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

8.1 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

Месяц	Темы	Формы работы
--------------	-------------	---------------------

X-2022г.	Задачи работы по программе, планируемые результаты	Индивидуальные консультации
XI-2022г.	«Игрушки для ванной»	Консультация
XII-2022г.	«Что важно увидеть в океанариуме?»	Консультация
I-2023 г.	«Материал (фото/видео) о синхронном плавании»	Семейная экскурсия
II-2023 г.	«Обязательные фигуры в синхронном плавании»	Информационный листок
III-2023 г.	«Развлечение в аквапарках с пользой для здоровья всей семьи»	Информационный листок
IV-2023 г.	Отчет о проделанной работе за 2022-2023 учебный год	Индивидуальные консультации
V-2023 г.	«Плаваем, ныряем!»	Открытое занятие

9.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

9.1. 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) <i>в неделю</i>	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <i>в месяц</i>
3-5 лет	20-25 минут	2	8

9.2.Материально – технические условия реализации программы

№ п/п	Содержание
1	Доски для плавания
2	Жилеты, воротнички, нарукавники для плавания
3	Игрушки для занятий в бассейне (плавающие и погружные)
4	Лестницы
5	Мячи
6	Обручи
7	Сачки
8	Инвентарь для ныряния (трубки, очки)
9	Инвентарь для разметки
10	Корзинки и мисочки
11	Лейки и инвентарь для переливания
12	Веревки (моющиеся) для игр
13	Скамейки с моющим покрытием
14	Вешалки
15	Спасательный инвентарь
16	Обходные массажные дорожки

9.3. 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.

