

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 96 Эврика-Развитие
имени Нагибина Михаила Васильевича»

Рассмотрено
на заседании
Педагогического совета
протокол от 30.08.2020 г. № 1

«Утверждаю»
Директор МАОУ «Школа № 96
Эврика-Развитие»
З.А. Гринько
приказ от 05.10.2020 г. № 15



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ**

АКВАТОРИУМ
(дошкольный уровень)

Рабочая программа платной образовательной услуги «Программа физкультурно-спортивной направленности» разработана за рамками ФГОС ДО.

Тематическое планирование разработано на основе программы «Обучение детей плаванию в детском саду», под редакцией Е.К. Вороновой (Санкт-Петербург, 2003г.)

Количество учебных часов – 32 часов.

Пояснительная записка

Данная программа разработана для дополнительного образования дошкольников в системе современного образования (на основе программы «Обучение детей плаванию в детском саду», Санкт-Петербург, 2003г., под редакцией Е.К. Вороновой).

Основной направленностью данной дополнительной образовательной программы является совершенствование полученных умений и навыков дошкольников элементарным видам плавания на основных занятиях (НОД), безопасное поведение на воде, закаливание организма, развитие физических качеств дошкольников (сила, скорость, выносливость, координация, гибкость).

В задачи данной программы входит:

- формировать устойчивый интерес у детей к занятиям по плаванию;
- обучать и закреплять у воспитанников знания о правилах поведения на воде;
- укреплять здоровье, совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- содействовать психическому и физическому развитию дошкольников;
- формировать двигательные умения и навыки по плаванию;
- воспитывать нравственно-волевые качества (смелость, настойчивость, уверенность в себе);
- создать условия для творческого самовыражения детей в игровых действиях на воде.

Отличительная особенность программы дополнительного образования заключается в том, что она адаптирована под приоритетную для детского сада физкультурно-спортивную направленность и является дополнением к основной программе «Обучение плаванию дошкольников» (Т.И. Осокиной).

Условия реализации:

Программа рассчитана на детей 3–7 лет, включает в себя 32 занятий, в количестве 1 (одного) занятия в неделю.

Рабочая программа разработана с учетом Устава образовательного учреждения МАОУ «Школа №96 Эврика-Развитие» и положения об организации платных образовательных услуг.

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- *подготовительная часть* (общеразвивающие упражнения в воде);

- *основная часть* (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- *заключительная часть* (игры, упражнения на внимание, свободное плавание).

Прогнозируемый результат:

- устойчивое позитивное отношение ребенка к воде;
- снижение заболеваемости и укрепление детского организма;
- сформированное положительное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- открытые занятия;
- презентация дополнительных занятий по плаванию на общем родительском собрании.

Возрастная группа детей 3 – 4 года.

Возраст группа	Цель и задачи программы	К концу года ребенок знает, умеет
<p>Дети 3-4 лет</p>	<p>Цель: формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности в процессе обучения плаванию.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать уменьшению периода адаптации к воде; - обучить различным видам передвижения в воде; - обучить опусканию лица в воду; - способствовать формированию навыков личной гигиены; - способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность). 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами; - уметь опускать лицо в воду; - уметь делать выдох в воду; - погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.

Возрастная группа детей 4 – 5 лет.

Возраст группа	Цель и задачи программы	К концу года ребенок знает, умеет
<p>Дети 4 – 5 лет</p>	<p>Цель: формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности в процессе обучения плаванию.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить выполнению лежания на груди и на спине; - обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо); - обучить умению открывать глаза в воде; - обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; - содействовать формированию правильной осанки; - способствовать воспитанию смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять лежание на груди и на спине при счете до 3; - уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо; - уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой).

Возрастная группа детей 5 – 6 лет.

Возраст группа	Цель и задачи программы	К концу года ребенок знает, умеет
<p>Дети 5 - 6 лет</p>	<p>Цель: формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности в процессе обучения плаванию.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить выполнению многократных выдохов в воду; - обучить скольжению на груди и на спине; - совершенствовать движение ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; - обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными способами; - способствовать формированию правильной осанки; - содействовать развитию координационных способностей. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять многократные выдохи в воду - 5-7 раз подряд; - уметь выполнять лежание на груди и на спине при счете до 5; - уметь выполнять попеременные движения ногами как при плавании кролем на груди и на спине без опоры; - уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды); - уметь проплыть любым удобным способом 5- 7 метров.

Возрастная группа детей 6–7 лет.

Возраст группа	Цель и задачи программы	К концу года ребенок знает, умеет
<p>Дети 6-7 лет</p>	<p>Цель: формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности в процессе обучения плаванию.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и на спине; - совершенствовать технику плавания выбранным способом; - способствовать закаливанию организма детей; - содействовать формированию правильной осанки; - способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять многократные выдохи в воду 7-10 раз подряд; уметь выполнять лежание на груди и на спине при счете до 7; - уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 10-15 метров;

**Календарно-тематическое планирование работы
с детьми 3 -4 лет**

№ п/п	Тема	Вид деятельности	Количество часов	Дата
1.	Ознакомление со свойствами воды, интерес детей к занятиям по плаванию.		1	
2.	«Дождик»	безбоязненное отношение к воде	1	
3.	«Солнышко»		1	
4.	«Цапли»	смело входить в воду, самостоятельно передвигаться в воде	1	
5.	«Веселые брызги»		1	
6.	«Хоровод»	хождение по кругу, взявшись за руки, по команде присесть в воду	1	
7.	«Принеси игрушку»	Учить ходить в воде в заданном направлении	1	
8.	«Лодочки плывут»	Ходьба в воде с доской в руках	1	
9.	«Лодочка»		1	
10.	«Собери колечки»	передвижение , преодолевая сопротивление воды	1	
11.	«Водяной зоопарк»		1	
12.	«Бег за мячом»	Быстрое передвижение в заданном направлении	1	
13.	«Бег»		1	
14.	«Карусель»	Взявшись за руки, чередование ходьбы с бегом в воде по кругу	1	
15.	«Остуди чай»	Присесть, подуть на воду, губы касаются воды	1	
16.	«Кораблики»	Догонять плавающие игрушки и принести их	1	
17.	«Коробочка»		1	
18.	«Найди свой домик»		1	
19.	«Как на реченьке-реке»		1	
20.	«Переправа»	Доставлять игрушки	1	
21.	«Пузырь»	Делать выдохи в воду	1	

22.	«У кого больше пузырей»	Выдохи в воду под счет инструктора	1	
23.	«Найди пару»	В парах приседать по очереди, погружаясь с головой в воду	1	
24.	«Катание на буксире»	С помощью инструктора	1	
25.	«Маленькие мои игрушки»	Бег за игрушками с гребковыми движениями руками	1	
26.	«Рыбки»		1	
27.	«Крокодилы на охоте»	Достать игрушки со дна бассейна	1	
28.	«Медуза»	Лежать на воде с помощью инструктора	1	
29.	«Покажи пятки»	Лежа на груди вытянуть ноги назад	1	
30.	«Ледокол»	Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз	1	
31.	«Стрела»	Приседание с выпрыгиванием вверх	1	
32.	«Звездочка»	Лежать на воде на спине, разведя в стороны прямые руки и ноги. (с помощью инструктора)	1	
		Итого:	32	

**Календарно-тематическое планирование работы по обучению плаванию
детей 4 – 5 лет.**

№ п/п	Тема	Вид деятельности	Кол-во часов	Дата
1.	«Невод»	Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки; уверенно передвигаться, преодолевая сопротивление воды	1	
2.	«Мы веселые ребята»	Учить быстро передвигаться в воде в разных направлениях, уверенно погружаться в воду с головой	1	
3.	«Сердитая рыбка»	Передвигаться в воде парами. погружаться в воду с головой	1	
4.	«Дельфин»	Продолжать учить детей падать в воду с разбега, погружаясь в воду с головой	1	
5.	«Найди пару»	Подскоки парами, продвигаясь вперед и погружаясь в воду делать выдохи	1	
6.	«Бегом за мячом»	Учить детей падать с разбега в воду; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой	1	
7.	«Волшебный мячик»	Повторение основных движений в воде, окунание с головой с задержкой дыхания	1	
8.	«Медвежонок и рыбки»	Обучать детей опускать лицо в воду в горизонтальном положении, держась руками за неподвижную опору.	1	
9.	«Прятки»	упражнять детей в погружении лица в воду (в обруч)	1	
10.	«Жучок-паучок»	Продолжать учить детей самостоятельно принимать горизонтальное положение тела в воде	1	
11.	«Жучок»	Учить передвигаться и ориентироваться под водой. преодолевая сопротивление воды	1	
12.	«Баржа»	Продолжать учить плаванию с доской в руках, работая ногами	1	

13.	«Байдарка на озере»	Учить плаванию на спине с доской, работая ногами	1	
14.	«На буксире»	Учить детей скольжению на груди, опустив лицо в воду	1	
15.	«Буксир»	Учить выполнять упражнения на груди и спине без опоры	1	
16.	«Винт»	Учить детей переворачиваться с груди на спину и наоборот.	1	
17.	«Торпеды»	Обучать движению ног кролем при скольжении на груди и на спине	1	
18.	«Поезд в тоннель!»	Учить нырять в обруч под водой и доставать предметы со дна	1	
19.	«Поплавок»	Упражнение на всплытие	1	
20.	«Звездочка»	Продолжать учить детей выполнять упражнения в воде лежа на груди и на спине без опоры	1	
21.	«Волшебные стрелы»	Совершенствовать скольжение на груди и на спине с плав. доской	1	
22.	«Медуза»	Учить детей самостоятельно принимать горизонтальное положение в воде	1	
23.	«Волшебная медуза»	Продолжать учить принимать горизонтальное положение в воде	1	
24.	«Водолазы»	Учить передвигаться и ориентироваться под водой.	1	
25.	«Морские водолазы»	Учить уверенно погружаться с головой под воду, задерживая дыхание; продвигаться вперед, преодолевая сопротивление воды.	1	
26.	«Сколько пальцев», «Найди рыбку»	Различные упражнения на ориентацию под водой	1	
27.	«Насос»	Продолжать учить делать глубокий вдох и полный выдох в воду	1	
28.	«Катание на кругах»		1	
29.	«Море волнуется»		1	
30.	«Море шумит»		1	
31.	«Фонтан»	Обучать движению ног кролем на груди и на спине	1	

32.	«Торпеда»	Учить скольжению на груди и на спине с работой ногами кролем.	1	
		Итого:	32	

Календарно-тематическое планирование работы с детьми 5–6 лет

№ п/п	Тема	Вид деятельности	Кол-во часов	дата
1.	«Дровосек в воде»	Повторение полученных ранее навыков	1	
2.	«Дельфин»	Учить детей погружаться в воду с головой с открытыми глазами	1	
3.	«Звездочка», «Поплавок», «Медуза»	Совершенствовать выполнение упражнений	1	
4.	«Сколько пальчиков», «Водолазы»	Совершенствовать умение нырять	1	
5.	«Волна»	Учить выполнять вдох с поворотом головы при плавания кролем на груди	1	
6.	«Коробочка»	Учить выполнять выдох – вдох с поворотом головы	1	
7.	«Торпеда»	Учить проплывать бассейн, работая ногами кролем (на полном выдохе)	1	
8.	«Баржа»	Учить плаванию на груди с доской в руках. Работая ногами кролем	1	
9.	«Байдарки на озере»	Учить плаванию на спине с доской, выполняя ногами движение кроль	1	
10.	«Пролезь в круг»	Продолжить учить погружению под воду с головой с открытыми глазами	1	
11.	«Круг»	Учить скольжению на груди с выдохом в воду	1	
12.	«Караси и щука»	Обучать рациональному дыханию при плавании кролем на груди: полный вдох и постепенный выдох в воду	1	
13.	«Мельница»	Обучать упражнению «мельница» с правильно напряженной ладонью	1	
14.	«Тюлени»	Продолжать учить детей гребковым движениям руками при плавании кролем на груди и на спине с подвижной опорой	1	
15.	«Морские котики»	Продолжать учить детей выполнять правильно гребковые движения руками при плавании кролем на груди без вспомогательных средств.	1	

16.	«Подводная лодка»	Учить детей во время скольжения на груди с работой ног поворачиваться с груди на спину и обратно.	1	
17.	«Невод в море» (учить выполнять скольжение на груди с поворотом на спину)		1	
18.	«Охотники и утка» (учить согласовывать работу рук, ног при плавании кролем на груди)		1	
19.	«Охотники» (совершенствовать работу рук при плавании способом брасс)		1	
20.	«Удочка»	Совершенствовать работу рук при плавании способом дельфин	1	
21.	«Волшебная удочка»	Добиваться правильного выполнения движения ногами при плавании брассом	1	
22.	«На рыбалке»	Учить согласовывать движения ног и рук при плавании способом брасс	1	
23.	«Торпеда»	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании способом брасс	1	
24.	«Вьющиеся торпеды»	Учить в скольжении выполнять ногами движение дельфин	1	
25.		Учить в скольжении выполнять руками движение дельфин	1	

29.	«Пятнашки»	Развивать у детей скоростно-силовые качества	1	
30.	«Винт»		1	
31.	«Круговой винт»		1	
32.	«Гонка мячей»		1	
		Итого	32	

Календарно-тематическое планирование работы по обучению плаванию детей 6 – 7 лет.

№ п/п	Тема		Кол-во часов	дата
1	«Прогулка в парк»	Повторение пройденного материала: скольжение, ныряние	1	
2	«Водяной зоопарк»	Скольжение на груди с работой ногами кролем	1	
3	«Веселые лягушата»	Различные упражнения на ориентацию под водой	1	
4	«Волна на море»	Продолжать обучение выдоху с поворотом головы (у бортика и в скольжении)	1	
5	«Осень»		1	
6	«Коробочка»	Упражнения на всплытие	1	
7	«Путешествие на корабле»	Учить правильно работать ногами как при плавании кролем на груди (руки вытянуты вперед)	1	
9	«Как на реченьке-реке»	Продолжать обучение облегченному плаванию кролем на спине (без выноса рук)	1	
10	«Подводный мир»	Закреплять умение ориентироваться под водой при нырянии	1	
11	«Веселые превращения»	Тренировать в плавании с доской на груди и на спине. Работая ногами кролем (5 метров). Воспитывать выносливость.	1	
12	«Круг»	Закреплять умение дрейфовать лежа на спине	1	
13	«Караси и щука»	Продолжать обучать детей работе рук кролем на груди с плав.доской	1	
14	«На озере»		1	
15	«Тюлени»	Закреплять навыки по координации движений при плавании кролем на груди	1	
16	«Веселые капельки»	Учить детей командным играм	1	
17	«Невод»	Продолжать учить детей согласованному движению рук и ног при плавании кролем на груди	1	
18	«Аккуратные зайчата»	Обучать детей работе рук кролем на груди в координации с дыханием (стоя на месте)	1	
19	«Охотники и утки»	Продолжать обучать детей работе рук кролем на груди, согласовывая с дыханием (с доской в движении)	1	
20	«На речке»	Учить плавать кролем на груди в полной координации	1	

21.	«Удочка»	Продолжать упражнять детей в плавании кролем на груди в полной координации	1	
22.	«Волшебная удочка»	Закреплять навыки у детей по координации движений дыхания на груди при плавании кролем	1	
23.	«Волшебный пароход»	Учить проплывать бассейн под водой с работой ног (на полном выдохе)	1	
24.	«Торпеда»	Проныривание бассейна	1	
25.	«Веселые гномы»	Обучать рациональному дыханию при плавании кролем на груди (полный вдох-долгий выдох)	1	
26.	«Морской бой»	Самостоятельные игры	1	
27.	«В гостях у лягушат»	Учить координации рук и ног при плавании брассом	1	
28.	«Маленькие капитаны»	Учить правильно делать вдох и выдох при плавании брассом	1	
29.	«Пятнашки с поплавком»	Учить согласованному движению рук и ног с дыханием при плавании брассом (в полной координации)	1	
30.	«Прогулка в парк»	Повторение пройденного материала	1	
31.	«Винт»	Закрепление умения детей в скольжении с работой ногами кролем поворачиваться с груди на спину и наоборот	1	
32.	«Круговой винт»		1	
		Итого:	32	

Список литературы:

Основная

1. «Обучение плаванию в детском саду» под ред. Е.К. Вороновой – Санкт-Петербург, 2003г.

Дополнительная

1. Егоров, Б.Б., Ведерникова, О.Б., Яковлева, А.В. и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна : методическое пособие / под ред. Б.Б.Егорова. - М.: Гном и Д, 2004. – 160 с.
- 2.Протченко, Т.А., Семенов, Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников : методическое пособие / Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов. – М.: Айрис дидактика, 2003. – 80 с.