

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа  
по обучению плаванию  
«Золотая Рыбка»**



Составитель: Ткаченко Анна Руслановна  
инструктор по физической культуре

## **Актуальность**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

**Новизна программы** - заключается в том, что данная программа включает в себя современные технологии обучения плаванию, созданные на основе последних научных исследований.

# Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная - адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Предназначена для детей старшего дошкольного возраста, а также, различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни.

В процессе реализации данной программы на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, нестандартное спортивное оборудование.

# Организация образовательного процесса

**Направленность программы** – физкультурно – оздоровительная.

**Уровень программы** - ознакомительный, базовый.

**Адресат программы** - возраст обучающихся 5-7 лет.

**Объем и сроки реализации**-72 часов, 1 год обучения.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Продолжительность занятия** 30 минут.

**По форме организации** – групповые.

**Состав групп** – постоянный.

**Количество обучающихся на занятии**- 6-12 человек.

# Содержание программы

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Итоговое занятие.

# Планируемые результаты освоения программы

- **Снижение заболеваемости детей и укрепление организма**
- **Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;**
- **Сформированные навыки подготовительных и специальных упражнений по плаванию;**
- **Расширение адаптивных возможностей детского организма;**
- **Повышение показателей физического развития детей;**
- **Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;**
- **Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.**
- **Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувств радости и удовольствия от движения;**
- **Формирование нравственно-волевых качеств.**

# Материально-технического обеспечения

**Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:**

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки) .
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.



# Материально-технического обеспечение

