**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Веселая планета» п. Орловского**

Принято на Утверждаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Педагогическом совете Заведующий МБДОУ детский сад Протокол №1

от 29.08.2024г. «Веселая планета»

Рябухина А.В

Приказ №76 от 30.08.2024г.

«Русалочка»

*рабочая программа*

*по синхронному плаванию*

*для детей среднего дошкольного возраста*

*срок реализации:1год*

*Составитель:*

*Обыночная В.А.*

*инструктор по ФК*

п. Орловский

***2024 год***

***Пояснительная записка***

Учиться плавать должны все независимо от возраста. Детей следует как можно раньше приучать к воде, чтобы им нравилось купаться и чтобы они не боялись воды.

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечнососудистой системы в целом. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Также плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Синхронное плавание – один из основных видов водного спорта. По характерному признаку синхронное плавание – художественный вид спорта, т.е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний. Этот вид спорта обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта - красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека.

Синхронное плавание – один из видов спорта включающих в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения в музыке, формирует художественный вкус.

Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому я использую только его основные элементы.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении программы.

***Цель и задачи***

Цель программы - обучение детей элементам синхронного плавания.

Задачи:

* формировать физические качества: координацию, гибкость, быстроту, выносливость, силу;
* развивать умение соединять различные виды передвижений в двигательную мелодию;
* развивать умение ориентироваться в пространстве (в воде);
* развивать  детское творчество.

***Основные принципы***

* Принцип дифференцированного подхода к детям.
* Принцип индивидуализации процесса обучения.
* Принцип преемственности ДОУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
* Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
* Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
* Принцип сознательности и активности.
* Принцип наглядности.

***Методы и приемы***

* показ, разучивание, имитация упражнений;
* использование средств наглядности;
* исправление ошибок;
* подвижные игры на суше и в воде, а также другие игровые приемы;
* индивидуальная страховка и помощь;
* круговая тренировка;
* оценка (самооценка) двигательных действий;
* соревновательный эффект;
* контрольные задания.

В процессе освоения нового материала методы и приёмы работы направлены на то, чтобы:

* максимально сконцентрировать внимание детей;
* вызвать интерес к новой композиции;
* активизировать детей с учётом индивидуальных способностей.

Сроки реализации программы –1 год. Содержание программы ориентировано на группу детей  в количестве 10 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 занятий в году.

***Ожидаемый результат***

* Формирование: координации, гибкости, пластичности, художественно-эстетического вкуса.
* Воспитание коллективизма посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде.
* Воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств.
* Овладение детьми  умением  ориентироваться в пространстве.
* Развитие творческих способностей.

***Учебно-тематический  план на первый год обучения***

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды занятий | теория | практика | кол-во занятий |
|  |  |  |  |  |
| 1. | Вводное | 1 | - | 2 |
| 2. | Сюжетно-игровые | 2 | 3 | 6 |
| 3. | Синхронное плавание  с предметами | 3 | 6 | 10 |
| 4. | Синхронное плавание  без предметов | 5 | 9 | 15 |
|  | Итого | 11 | 18 | 33 |

***Содержание практических занятий***

**Занятия в зале**

1. Общая физическая подготовка. В качестве средств ОФП  используются все виды общеразвивающих упражнений с собственным весом и с отягощениями, элементы гимнастики, акробатики, хореографии.
2. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция, интервал. Виды строя в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроения.
3. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.
4. Упражнения с предметами (с мячами, гимнастическими палками, обручами, лентами, скакалками). Броски, ловля руками.
5. Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: ходьба, перешагивание, сгибание и разгибание рук, поднимания ног и наклоны туловища, прыжки со скамейки и т.д.
6. Подвижные игры: «Салки», «Гонка с мячом», «Подвижная цель», эстафеты.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных навыков, а именно:

1. Развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах и суставах позвоночного столба.
2. Специальные упражнения для развития ловкости (координации движений).
3. Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания, специальные гребки (стандартный, обратный, каноэ, опорный гребок и т.д.)
4. Отработка произвольных композиций.

Акробатика: группировка в приседе, лежа на спине. Кувырки: вперед, назад. Перекат вперед, в сторону, гимнастический мост.

Художественная гимнастика: ходьба: на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг. Прыжки: на двух ногах, на одной, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись. Равновесие: стойка на носках, на одной ноге с различными положениями рук.

**Занятия в воде**

1. Согласование дыхания с движениями.
2. Лежание на воде: упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звездочка».
3. Имитационная работа ногами кролем сидя на бортике; лежа на бортике на животе, свесив ноги в воду; у бортика бассейна, взявшись за него руками.
4. Скольжение на спине, на груди.
5. Упражнения с предметами (с мячами, гимнастическими палками, обручами).
6. Отработка техники различных способов плавания (кроль, брасс, дельфин).
7. Отработка произвольных композиций.

**Игры в воде**

На занятиях плаванием обязательно используются игры на воде.

Игры на воде содействуют:

* повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
* повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
* совершенствованию плавательных умений и навыков;
* совершенствованию моральных и волевых качеств;
* выработке и умению взаимодействовать в коллективе;
* воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Виды игр: с сюжетом, игры с соревновательными элементами, командные, групповые.

На занятиях используются игры:

* Преодоление сопротивления воды: «Кто выше», «Невод», «Переправа», «Море волнуется» и т.д.
* На погружение с головой: «Кто быстрее спрячется под водой», «Поезд в тоннель», «Сядь на дно», «Достань игрушку со дна», «Проныры в обруч» и т.д.
* Игры на всплывание: «Поплавок», «Медуза», «Кто лежа на спине быстрее перевернется на грудь» и т.д.
* Игры с выдохом в воду: «Водолазы», «Ванька-встанька», «Поезд», «Качели», «Котлы».
* С открыванием глаз в воде: «Морской бой», «Достань клад», «Смотри внимательно».
* Игры со скольжением: «Кто дальше про скользит», «Стрела», «Торпеды», «Фонтан», «Эстафета», «Кто сделает меньше гребков».
* Игры с прыжками в воду: «Кто дальше прыгнет», «Каскад», «Эстафета».
* Игры с мячом: «Борьба за мяч», «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», Водное поло.
* Развлечения: «Чехарда», «Кто перетянет», «Слушай сигнал», «Гусеница», «Летающий дельфин».
* Игры-соревнования: «Веселые старты на воде», эстафетное плавание.

***Перспективный план работы кружка «Русалочки» по обучению детей  элементам синхронного плавания***

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Цели и задачи |
| Сентябрь | 3 неделя | Правила поведения на занятиях кружка. Значение синхронного плавания для здоровья. |
|  | 4 неделя | Проверка навыков детей. Задержка дыхания. Диагностика |
| Октябрь | 1 неделя | Развивать умение ориентироваться в пространстве. |
|  | 2 неделя | Разучивание новых движений, использование при этом элементов «медузы», «цепочки». «Поплавок» - с единым шнуром. |
|  | 3 неделя | Разучивание новых движений, использование при этом элементов «медузы», «цепочки». «Поплавок» - с единым шнуром. |
|  | 4 неделя | Закреплять умение выполнять группировки «Поплавок». |
| Ноябрь | 1 неделя | Развивать чувство ритмов воде**.** |
|  | 2 неделя | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке ***«****Танца русалок»* под музыку. |
|  | 3 неделя | Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Закрепление движений танца. |
|  | 4 неделя | Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями.  Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем. Синхронное выполнение «Танца русалочек». |
| Декабрь | 1 неделя | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке ***«****Танца русалок»* под музыку. |
|  | 2 неделя | Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий. Закрепление движений танца. |
|  | 3 неделя | Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку |
|  | 4 неделя | Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказанию посильной помощи товарищам. Синхронное выполнение ***«****Танца русалок»* под музыку. |
| Январь | 2 неделя | Игры и развлечения на  воде в каникулярное время. |
|  | 3 неделя | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца светящихся рыбок» под музыку. |
|  | 4 неделя | Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Закрепление движений танца. |
| Февраль | 1 неделя | Синхронное выполнение «Танца светящихся рыбок» под музыку. |
|  | 2 неделя | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца светящихся рыбок» под музыку. |
|  | 3 неделя | Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья. Закрепление движений танца. |
|  | 4 неделя | Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Синхронное выполнение «Танца светящихся рыбок» под музыку. |
| Март | 1 неделя | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке«Танца светящихся рыбок» под музыку. |
|  | 2 неделя | Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Закрепление движений танца. |
|  | 3 неделя | Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа. |
|  | 4 неделя | Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Синхронное  выполнение «Танца светящихся рыбок» под музыку. |
| Апрель | 1неделя | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца Рыбок». |
|  | 2 неделя | Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Закрепление движений танца. |
|  | 3 неделя | Совершенствование длительной задержки дыхания. |
|  | 4 неделя | Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Синхронное выполнений «Танца рыбок». |
| Май | 1 неделя | Открытые просмотры и участие детей с рисунками на воде в праздниках . |
|  | 2 неделя | Совершенствование выступлений студии, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды. |
|  | 3 неделя | Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений. |
|  | 4 неделя | Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде. |
| Всего | 33 недели |  |

***Методическое обеспечение***

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, иллюстрирующие различные способы и стили    плавания.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами аквааэробики и синхронного плавания.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

***Материально-техническое обеспечение программы***

1. Плавательные доски.
2. Плавающие игрушки, предметы 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 (нудлсы).
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.
13. Музыкальный плеер.
14. Диски с музыкальными композициями.

***Диагностика***

Формой подведения итогов реализации программы является тестирование сформированности навыков синхронного  плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений, а также отчётный показ танцевальных композиций.

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия,**  **имя ребенка** | Погружение в воду с задержкой дыхания | | Скольжение на груди, на спине | | Упражнение в парах – синхронно | | Упражнение с предметами – синхронно | | Упражнение группой под музыкальное сопровождение | |
|  | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май |

Оценка уровня овладения ребёнком необходимыми навыками и умениями:

* 1 балл – ребёнок выполняет задания с помощью взрослого;
* 2 балла – ребёнок выполняет задания с частичной помощью взрослого;
* 3 балла – ребёнок выполняет задания самостоятельно.

***Литература посмотри посвежее***

1. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
3. Ежикова С. И. Программы начального обучения плаванию – Москва, 1983.- 70 с.
4. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
5. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
6. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
7. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада и родителей - М. : Просвещение, 1991.-159 с.
8. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
9. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
10. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. //  Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96
11. Рыбак М.В., Занятия в бассейне с дошкольниками, Москва, 2012
12. Чеменева А.А Система обучения плаванию детей дошкольного возраста 3-7 лет. ФГОС 2022