

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «НАДЕЖДА»**

620091, г. Екатеринбург, ул. Баумана, 4, тел. 321-71-55 (56), 278-05-06,

e-mail: mdounadezhda@eduekb.ru

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета
МБДОУ - детского сада
комбинированного вида «Надежда»
Протокол № 1
от «31» 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБДОУ - детского сада
комбинированного вида «Надежда»
Е.В. Артеменко

Приказ № 1862
от «31» 08 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Спортивная секция «Дельфиненок»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Матвеева Наталья Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2022

	Содержание программы	Стр.
1	Основные характеристики	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи общеразвивающей программы	10
1.3	Содержание общеразвивающей программы	11
1.3.1	Учебный план	11
1.3.2	Учебный (тематический) план	11
1.3.3	Содержание учебного (тематического) плана	13
1.4	Планируемые результаты	18
2	Организационно- педагогические условия	19
2.1	Календарный учебный график	19
2.2	Условия реализации программы	19
2.1.1	Материально-техническое обеспечение	19
2.1.2	Кадровое обеспечение	20
2.1.3	Методические материалы	20
2.3	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	20
3	Список литературы	26

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная секция «Дельфиненок» является программой **физкультурно–спортивной направленности**.

Программа направлена на формирование двигательной культуры через обучение движениям и играм на воде. Раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Актуальность программы

Плавание — одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка — содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микро функциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений. Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям — теперь он, может сознательно удерживаться от нежелательных поступков. В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит. Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают, благотворный закаливающий эффект. При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются, и повышается температура тела.

В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым

вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в 5 зале.

Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка — скольжения на воде. Этот навык — базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе.

В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Значительная морфологическая перестройка мозговых структур у дошкольников сопровождается еще более существенными изменениями в активности головного мозга и отражается на его психических функциях. Дети начинают стремиться к выполнению ответственных поручений и обязанностей. В их поведении появляются осознанные нравственные мотивы.

Впервые ребенок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих, согласуясь с общепринятыми нормами поведения. Дети начинают придавать большое значение оценкам, которые дают их поведению взрослые и сверстники; начинают выбирать среди товарищей образцы для подражания и сравнения. В этом возрасте складывается самооценка. Произвольность поведения выражается не только во внешних действиях, но и во внутренних процессах восприятия, внимания, мышления, воображении. Поднимаются на новую ступень умственные возможности детей: умение рассуждать, последовательно мыслить, делать обоснованные выводы. Развивается образное мышление и начинает формироваться логическое.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Но, впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога (тренера, преподавателя) требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде.

Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Актуальность данной программы объясняется высоким запросом на реализацию данной программы со стороны родителей (законных представителей) обучающихся образовательной организации.

Данная программа разработана и составлена на основании нормативных правовых документов, регулирующих деятельность образовательных учреждений:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
13. Приказ №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д.

Согласно ФЗ №273 (ст.12. п.5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Отличительные особенности программы, новизна

Программа физкультурно–спортивной направленности «Дельфиненок» (далее Программа), составлена на основе учебно-методических пособий: Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду»; Маханева М.Д., Баранова Г.В. «Фигурное плавание в детском саду»; Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду»; Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»; Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками»; «Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» под редакцией Н.В. Микляевой и «Физкультура и плавание в детском саду» под редакцией С.В. Яблонской.

Адресат

Возраст детей: программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Возрастные особенности обучающихся.

3-4 года

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней

части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см, 5-6 лет - 800-900 см³.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения. У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

4-5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса

деятельности для ребёнка, неспособность завершить её по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдалённого результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности.

Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность. Легкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

5-6 лет

У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка.

У детей данного возраста хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Возрастает уровень самостоятельности, проявляется потребность в разнообразии тем, характеров, а также индивидуальных проявлений. Улучшается память.

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

6-7 лет

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны - воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 6-7 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Принципы и подходы к формированию программы

- *Развивающее обучение.* При обучении движениям следует учитывать "зону ближайшего развития", т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.
- *Воспитывающее обучение.* В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- *Сознательность.* основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит. Впервые был введен П.Ф. Лесгафтом. Ребенка постепенно подводят к пониманию сути движения, умению мышечно ощущать его, умению сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду).
- *Систематичность.* Занятия должны проводиться в определенной системе. Следует помнить: регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
- *Наглядность.* Чтобы обучение проходило успешно, объяснение следует сопровождать показом: дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание. С другой стороны, в зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.
- *Доступность.* Объяснение инструктора, показ упражнений, их выполнение, физическая нагрузка должны быть доступны детям. При проведении занятий следует руководствоваться принципом «от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному».
- *Индивидуализация.* При организации обучения важно обеспечивать учет индивидуальных особенностей детей (состояние здоровья, уровень развития, интересы) через дифференцирование знаний, физических нагрузок, а также приемов педагогического воздействия.
- *Активность.* Основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, на каждом занятии необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.
- *Последовательность и постепенность.* При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным. Не следует форсировать освоение большого количества движений. К разучиванию новых движений целесообразно приступать только после того, как дети правильно и уверенно будут выполнять предыдущие. На каждом занятии надо разучивать небольшое количество упражнений и начинать с повторения движений предшествующего занятия.
- *Оздоровительная направленность.* Физические нагрузки даются адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состояния здоровья. Важно обеспечивать

сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами, включение в комплексы физических упражнений элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости, двигательной активности.

Особенности организации образовательного процесса: групповая работа в разновозрастном составе, в количестве не более 20-25 детей.

Учебные группы комплектуются из детей, посещающих ДООУ и не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой.

Режим занятий

Общее количество академических часов в неделю – 1.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность одного академического часа. Время занятий рассчитано в соответствии с требованиями Постановления от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и составляет в младшей группе – 15 минут, в средней – 20 минут, старшей группе – 25 минут, в подготовительной группе – 30 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Объем

Объем программы- 144 часа (с октября по июнь)

Сроки освоения

Срок реализации программы 4 года

1 год обучения: 36 часов

2 год обучения: 36 часов

3 год обучения: 36 часов

4 год обучения: 36 часов

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы – традиционная, предусматривает линейную последовательность освоения содержания в течение нескольких лет обучения в образовательной организации.

Формы организации обучения

Для всех групп обучения применяются следующие формы обучения: групповая, индивидуально-групповая.

Формы подведения итогов реализации Программы

- показательные выступления, начиная со второго полугодия (отчетный показ танцевальных композиций);
- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздник на воде.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель Программы: создание необходимых условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей посредством формирования и развития двигательных умений и навыков в воде.

Задачи:

Образовательные:	Развивающие (оздоровительные):	Воспитательные:
<p>- обучение базовым элементам фигурного плавания (вдоха-выдоха на воде, скольжение по воде, овладение движениями ног, игры) постановке произвольных композиций и участию в показательных выступлениях;</p> <p>- обучение различным способам плавания («басс», «кроль на спине» и «кроль на груди»; упражнения «группировка», «фламинго», «вращение вперед», «вращение назад», «винт-вращение», «прогнувшись», «согнув колени», «круг»);</p> <p>- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;</p> <p>- ознакомление детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);</p> <p>развивать представление о водных видах спорта</p>	<p>- развивать двигательную активность детей;</p> <p>- способствовать развитию костно-мышечного корсета;</p> <p>- способствовать развитию дыхательной системы;</p> <p>- способствовать развитию выносливости;</p> <p>- развивать координационные способности, гибкость и пластичность, умение владеть своим телом в непривычной среде, навык равновесия;</p> <p>- развивать умение ориентироваться в пространстве</p>	<p>- воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, самостоятельность и организованность);</p> <p>- развивать навыки коллективного взаимодействия (уметь видеть, что сверстник нуждается в помощи, уметь согласовывать движения с движениями другого, уметь прилагать усилия для достижения общего результата, воспитывать чувство ответственности);</p> <p>- воспитывать творческие способности, эстетические чувства;</p> <p>- развивать навыки исполнительского искусства (умение контролировать осанку, качество движений, мимику);</p> <p>- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;</p> <p>- воспитывать интерес к занятиям физической культурой</p>

1.3. Содержание общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный план

№	Наименование раздела (модуля)	Количество часов (теория/практика)				Формы аттестации/контроля
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	
1.	Техника безопасности	2 (1/1)	2 (1/1)	2 (1/1)	2 (1/1)	Наблюдение, показ, контрольные задания
2.	Игры	11 (1,5/9,5)	11 (1,5/9,5)	11 (1/10)	11 (1/10)	
3.	Синхронное плавание	15 (1,5/13,5)	15 (1,5/13,5)	15 (1,5/13,5)	15 (1,5/13,5)	
4.	Аквааэробика	8 (1/7)	8 (1/7)	8 (0,5/7,5)	8 (0,5/7,5)	
Итого		36 (5/31)	36 (5/31)	36 (4/32)	36 (4/32)	
Всего по программе: 144 часа						

1.3.2. Учебный (тематический) план

№	наименование раздела, темы	количество часов (теория/практика)			формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-й год обучения, 2-й год обучения (3-5 лет)					
1.	Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение показ, контрольные задания
1.1.	Техника безопасности на суше и на воде. Навыки личной гигиены. Правила поведения на воде	2	1	1	
2.	Игры	11	1,5	9,5	
2.1.	Специальные и вспомогательные упражнения в воде и на суше. Упражнения на релаксацию	6	1	5	
2.2.	Игры на воде	5	0,5	4,5	
3.	Синхронное плавание	15	1,5	13,5	
3.1.	Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде	5	0,5	4,5	
3.2.	Одновременное всплывание и лежание на воде	5	0,5	4,5	
3.3.	Синхронное скольжение на груди. Синхронные движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. Синхронные движения ног в выполнении упражнений	5	0,5	4,5	
4.	Аквааэробика	8	1	7	
4.1.	Ритмичная водная гимнастика под музыку	8	1	7	
ИТОГО:		36	5	31	
3-й год обучения, 4-й год обучения (5-7 лет)					
1.	Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение показ, контрольные задания
1.1.	Техника безопасности на суше и на воде. Навыки личной гигиены. Правила поведения на воде	2	1	1	
2.	Игры	11	1	10	

2.1.	Специальные и вспомогательные упражнения в воде и на суше. Упражнения на релаксацию	5,5	0,5	5
2.2.	Игры на воде	5,5	0,5	5
3.	Синхронное плавание	15	1,5	13,5
3.1.	Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде	5	0,5	4,5
3.2.	Одновременное всплытие и лежание на воде	5	0,5	4,5
3.3.	Синхронное скольжение на груди. Синхронные движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. Синхронные движения ног в выполнении упражнений	5	0,5	5 4,5
4.	Аквааэробика	8	0,5	7,5
4.1.	Ритмичная водная гимнастика под музыку	8	0,5	7,5
ИТОГО:		36	4	32

1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана

тема	теория	практика
1-й год обучения, 2-й год обучения (3-5 лет)		
Раздел Техника безопасности		
«Техника безопасности на суше и на воде. Навыки личной гигиены. Правила поведения на воде»	Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены. Краткий обзор развития плавания. История зарождения плавания. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся. Части тела и внутренние органы человека. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Оборудование и инвентарь. Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Непосредственное знакомство с техническим оснащением и инвентарем, применяемым на занятиях плаванием.
Раздел Игры		
«Специальные и вспомогательные упражнения в воде и на суше. Упражнения на релаксацию»	Показ видеосюжета «Аквааэробика». Правила поведения в бассейне. Заучивание сигналов. Правила поведения в бассейне.	Выполнение упражнений по показу. Выполнение упражнений по сигналу с соблюдением правил.
Игры на воде	Беседы о соблюдении правил безопасности в играх на воде. Беседы о соблюдении правил безопасности в играх на воде. Беседы, способствующие уверенному поведению на воде.	Выполнение передвижений с преодолением сопротивления воды; отталкивание мяча двумя руками. Выполнение синхронных движений. Выполнение передвижений

		шагом и бегом в разных направлениях. Выполнение передвижений в воде, не держась друг за друга и не толкаясь. Выполнение передвижений в кругу, держась за руки.
Раздел Синхронное плавание		
«Синхронные движения руками в воде»	Рассматривание стенда «Акробатические упражнения в воде»	Одновременное погружение лица в воду с задержкой дыхания. Одновременное выполнение разных видов движений в воде (бег, ходьба, прыжки) в разных направлениях. Выполнение упражнений на развитие умения регулировать вдох и выдох. Синхронное выполнение движений в воде. Выполнение движений в воде, держась за руку.
«Синхронные движения прямыми ногами, держась за бортик руками (на груди)» «Синхронные движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках»	Ситуативные разговоры, способствующие развитию чувства радости от действий в воде.	Выполнение синхронных передвижений в воде в разных направлениях (не держась друг за друга, держась за руки)
«Синхронное всплытие и лежание на воде»	Рассматривание плавающих игрушек, изучение правил игры с ними Повторение правил игры с плавающими игрушками	Выполнение самостоятельного перехода от одного бортика к другому. Выполнение одновременных передвижений в разных направлениях со сменой темпа. Выполнение упражнений с плавающими игрушками Синхронное выполнение упражнения на принятие горизонтального положения тела в воде с опорой на руки. Свободное передвижение в пространстве в разных направлениях.
Раздел Акваэробика		
Ритмичная водная гимнастика под музыку	Разучивание комплекса акваэробики	ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят»),

		«Веселые лягушки» и др.).
тема	теория	практика
3-й год обучения, 4-й год обучения (5-7 лет)		
Раздел Техника безопасности		
«Техника безопасности на суше и на воде. Навыки личной гигиены. Правила поведения на воде»	Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены. Краткий обзор развития плавания. История зарождения плавания. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся. Части тела и внутренние органы человека. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Оборудование и инвентарь. Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Непосредственное знакомство с техническим оснащением и инвентарем, применяемым на занятиях плаванием.
Раздел Игры		
«Специальные и вспомогательные упражнения в воде и на суше. Упражнения на релаксацию»	Показ видеосюжета «Аквааэробика». Правила поведения в бассейне. Заучивание сигналов. Правила поведения в бассейне.	Выполнение упражнений по показу. Выполнение упражнений по сигналу с соблюдением правил.
Игры на воде	Беседы о соблюдении правил безопасности в играх на воде. Беседы о соблюдении правил безопасности в играх на воде. Беседы, способствующие уверенному поведению на воде.	Выполнение передвижений с преодолением сопротивления воды; отталкивание мяча двумя руками. Выполнение синхронных движений. Выполнение передвижений шагом и бегом в разных направлениях. Выполнение передвижений в воде, не держась друг за друга и не толкаясь. Выполнение передвижений в кругу, держась за руки.
Раздел Синхронное плавание		
«Синхронные движения руками в воде»	Рассматривание стенда «Акробатические упражнения в воде»	Одновременное погружение лица в воду с задержкой дыхания. Одновременное выполнение разных видов движений в воде (бег, ходьба, прыжки) в разных направлениях. Выполнение упражнений на развитие умения регулировать вдох и выдох. Синхронное

		выполнение движений в воде. Выполнение движений в воде, держась за руку.
«Синхронные движения прямыми ногами, держась за бортик руками (на груди)» «Синхронные движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках»	Ситуативные разговоры, способствующие привитию чувства радости от действий в воде.	Выполнение синхронных передвижений в воде в разных направлениях (не держась друг за друга, держась за руки)
«Синхронное всплытие и лежание на воде»	Рассматривание плавающих игрушек, изучение правил игры с ними Повторение правил игры с плавающими игрушками	Выполнение самостоятельного перехода от одного бортика к другому. Выполнение одновременных передвижений в разных направлениях со сменой темпа. Выполнение упражнений с плавающими игрушками Синхронное выполнение упражнения на принятие горизонтального положения тела в воде с опорой на руки. Свободное передвижение в пространстве в разных направлениях.
Раздел Акваэробика		
Ритмичная водная гимнастика под музыку	Разучивание комплекса акваэробики	ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.).

1.4. Планируемые результаты

Личностные:	Метапредметные:	Предметные:
<ul style="list-style-type: none"> - соблюдают правила безопасного поведения и личной гигиены; - развита крупная и мелкая моторика; - ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими 	<ul style="list-style-type: none"> - созданы предпосылки для укрепления здоровья, дальнейшего желая совершенствовать плавательные умения; - сформированы гармоничные взаимоотношения между детьми и родителями; - ребенок умеет управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, 	<ul style="list-style-type: none"> - знает основные правила безопасного поведения на воде; - о здоровом образе жизни, способах плавания, различных фигурах на воде. умеет: - ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении; - выполняет базовые элементы фигурного плавания: умеет

	рассудительность.	погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду; - выполняет скольжение на груди и спине с опорой: мячом, плавательными досками, надувными кругами, надувными нарукавниками; - выполняет прыжок в воду «солдатиком»; - в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой; - выполняют упражнения на воде с задержкой дыхания
--	-------------------	--

2. Организационно- педагогические условия

2.1.Календарный учебный график

Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Количество учебных недель	36	36	36	36
Количество учебных недель в I полугодии	12	12	12	12
Количество учебных недель во II полугодии	24	24	24	24
Количество учебных дней	36	36	36	36
Количество учебных часов в неделю	1	1	1	1
Количество учебных часов	36	36	36	36
Начало учебного года	01.10.2022	01.10.2022	01.10.2022	01.10.2022
Выходные праздничные дни	04.11.2022 01.01.2023 – 08.01.2023 23.02.2023, 24.02.2023 08.03.2023 01.05.2023 08.05.2023, 09.05.2023 12.06.2023	04.11.2022 01.01.2023 – 08.01.2023 23.02.2023, 24.02.2023 08.03.2023 01.05.2023 08.05.2023, 09.05.2023 12.06.2023	04.11.2022 01.01.2023 – 08.01.2023 23.02.2023, 24.02.2023 08.03.2023 01.05.2023 08.05.2023, 09.05.2023 12.06.2023	04.11.2022 01.01.2023 – 08.01.2023 23.02.2023, 24.02.2023 08.03.2023 01.05.2023 08.05.2023, 09.05.2023 12.06.2023
Окончание учебного года	30.06.2023	30.06.2023	30.06.2023	30.06.2023

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест (2-2,5 м) для поддержки и страховки обучающихся плаванию; спасательные круги и т. д.

<i>Дидактический материал:</i>	
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.	
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.	
8. Комплексы дыхательных упражнений.	
9. Комплексы упражнений с элементами аквааэробики и фигурного плавания.	
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.	
<i>Техническое оснащение:</i>	
Гимнастическая палка	14 штук
Дорожка резиновая(5 м)	2 штук
Доска для плавания	14 штук
Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров (рыбки, морские обитатели, дельфины)	14 штук
Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью (лодки, человечки, уточки, лягушки, морские обитатели)	14 штук
Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров (колечки, обруч сборный)	5 наборов
Комплект (ласты, дыхательная трубка, маска)	5 штук
Магнитола	1 штук
Мяч для художественной гимнастики с блестками 19 см	2 штук
Мяч надувной (разного диаметра)	8 штук
Мяч резиновый	14 штук
Надувные круги разных размеров	5 штук
Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой	штуки
Обруч плавающий (вертикальный)	2 штук
Обруч плавающий (горизонтальный) Радужный	3 штук
Обручи плавающие и с грузом	4 штук
Поролонные палки (нудлы) разных размеров	14 штук
Термометр комнатный	1 штук
Термометр для воды	1 штук
Судейский свисток	1 штук
Секундомер	1 штук
Фен	6 штук

2.2.2. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации. Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки" или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

2.2.3. Методические материалы

Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду».

Маханева М.Д., Баранова Г.В. «Фигурное плавание в детском саду».

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду». Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста».

Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками».

«Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» под редакцией Н.В. Микляевой.

«Физкультура и плавание в детском саду» под редакцией С.В. Яблонской.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

Организационные:

- **Наглядные** (показ педагога, рецептивный);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- **Практические** (повторение, упражнений);
- **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения упражнений представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год в виде тестовых заданий:

- II младшая группа: октябрь, апрель;

- средняя, старшая и подготовительная группы: ноябрь, апрель.

Результаты выполнения тестовых заданий оцениваются по трехбалльной шкале: 3 балла – высокий уровень 2 балла – средний уровень 1 балл – низкий уровень

Описание методик педагогической диагностики

1 год обучения (дети 3-4 лет – II младшая группа)

Тестовые задания:

1. Лежание на спине.
2. Лежание на груди.
3. Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
5. Умение реагировать на звуковой сигнал, музыку.

Методика проведения диагностики:

1. Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнять упражнение "Звезда" на спине.

Оценка:

- 3 балла – ребенок лежит на спине в течение 3-5 секунд;
- 2 балла – ребенок лежит на спине 1-2 секунды;
- 1 балл – ребенок лежит с поддерживающими предметами.

2. Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнять упражнение "Звезда" на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в сторону.

Оценка:

- 3 балла – ребенок лежит на спине в течение 3-5 секунд;
- 2 балла – ребенок лежит на спине 1-2 секунды;
- 1 балл – ребенок лежит с поддерживающими предметами.

3. Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие кольца.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

- 3 балла – ребенок смог достать 2-3 предмета на одном вдохе;
- 2 балла – ребенок смог достать один предмет;
- 1 балл – ребенок достал предмет, не опуская лица в воду.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка: 3 балла – ребенок плавает 4-5 м;

2 балла – ребенок плавает 3 м;

1 балл – ребенок плавает менее 3 м.

5. *Умение реагировать на звуковой сигнал, музыку.* По сигналу инструктора дети выполняют различные движения под музыку.

Оценка:

- 3 балла – ребенок самостоятельно выполняет все указания инструктора;
- 2 балла – ребенок частично выполняет указание инструктора;
- 1 балл – ребенок не выполняет указания инструктора.

II год обучения (дети 4-5 лет – средняя группа)

Тестовые задания:

- 1. Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами.
- 2. Плавное перестроение из одного положения в другое.
- 3. Умение плавно соединять движения под музыкальное сопровождение.
- 4. Выполнение фигурного плавания с различными предметами.

Методика проведения диагностики:

1. Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие кольца.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

- 3 балла – ребенок смог достать 3-4 предмета на одном вдохе;
- 2 балла – ребенок смог достать 3 предмета;
- 1 балл – ребенок достал предмет, не опуская лица в воду.

2. Плавное перестроение из одного положения в другое.

По сигналу инструктора, лежа на воде, ребенок перестраивается из упражнения «Стрелочка» в упражнение "Звезда" на спине.

Оценка:

- 3 балла – ребенок лежит на спине с перестроение рук 3-5 секунд;
- 2 балла – ребенок 1-2 секунды;
- 1 балл – ребенок лежит с поддерживающими предметами.

3. Умение плавно соединять движения под музыкальное сопровождение.

По сигналу инструктора соединить движения под музыкальное сопровождение.

Оценка:

- 3 балла – ребенок самостоятельно выполняет движения под музыку;
- 2 балла – ребенок нечетко выполняет движения под музыку;
- 1 балла – ребенок выполняет упражнение с поддерживающими предметами.

4. Выполнение фигурного плавания с различными предметами.

Инвентарь: гимнастические палки, мяч, обруч, поролоновые палки.

По сигналу инструктора ребенок выполняет упражнения "Звезда", "Медуза" на груди.

Оценка:

- 3 балла – ребенок лежит на спине 3-5 секунд;
- 2 балла – ребенок лежит на спине 1-2 секунды;
- 1 балл – ребенок лежит с поддерживающим предметом.

III год обучения (дети 5-6 лет – старшая группа)

Тестовые задания:

- 1. Погружение в воду с задержкой дыхания.

2. Упражнение "Винт".
3. Скольжение на груди и на спине.
4. Упражнение в парах.
5. Упражнение под музыкальное сопровождение.
6. Самостоятельное выполнение "рисунка на воде".

Методика проведения диагностики:

1. *Погружение в воду с задержкой дыхания.*

По сигналу инструктора ребенок погружается в воду с открытыми глазами.

Оценка:

- 3 балла – ребенок смог продержаться под водой 5-6 секунд;
- 2 балла – ребенок смог продержаться под водой 3-4 секунды;
- 1 балл – ребенок смог продержаться под водой 1-2 секунды.

2. *Упражнение "Винт".*

В скольжение совершать повороты с груди на спину и на оборот.

Оценка:

- 3 балла – ребенок смог совершить повороты 5 раз;
- 2 балла – ребенок смог совершить повороты 3-4 раза;
- 1 балл – ребенок смог совершить повороты 1-2 раза.

3. *Скольжение на груди и на спине.*

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногами от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди и спине. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

- 3 балла – ребенок проскользил 3-4 метра и более;
- 2 балла – ребенок проскользил 2 метра;
- 1 балл – ребенок проскользил 1 метр.

4. *Упражнение в парах.*

По сигналу инструктора дети в парах выполняют упражнения "Медуза в парах", "Смешанная цепочка".

Оценка:

- 3 балла – ребенок выполняет упражнения самостоятельно;
- 2 балла – ребенок выполняет упражнения с поддержкой инструктора;
- 1 балл – ребенок выполняет упражнения с поддержкой надувных предметов.

5. *Упражнение под музыкальное сопровождение.*

Дети выполняют предложенную инструктором упражнение под музыкальное сопровождение.

Оценка:

- 3 балла – ребенок соотносит характер движений (темп, плавность и проч.) с характером музыки;
- 2 балла – ребенок поддерживает одну из характеристик музыки;
- 1 балл – ребенок не соотносит характер движений с характером музыки.

6. *Самостоятельное выполнение "рисунка на воде".*

Предлагается музыкальная композиция, под которую ребенок должен самостоятельно составить и исполнить "рисунок на воде".

Оценка:

- 3 балла – ребенок проявляет активность и творчество, составляет и исполняет "рисунок на воде" в соответствии с музыкой;

- 2 балла – ребенок составляет "рисунок на воде" из элементов, которые напомнил инструктор;
- 1 балл – ребенок не принимает помощь инструктора, задание не выполняет.

IV год обучения (дети 6-7 лет – подготовительная группа)

Тестовые задания:

1. Погружение в воду с задержкой дыхания.
2. Скольжение на груди, на спине.
3. Упражнение в парах – синхронно.
4. Упражнение с предметами – синхронно.
5. Упражнение под музыкальное сопровождение.
6. Самостоятельное выполнение "рисунка на воде".

Методика проведения диагностики:

1. Погружение в воду с задержкой дыхания.

По сигналу инструктора ребенок погружается в воду с открытыми глазами.

Оценка:

- 3 балла – ребенок смог продержаться под водой 6-7 секунд;
- 2 балла – ребенок смог продержаться под водой 4-5 секунд;
- 1 балл – ребенок смог продержаться под водой 2-3 секунды.

2. Скольжение на груди и на спине.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногами от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди и спине. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

- 3 балла – ребенок проскользил 5 метров и более;
- 2 балла – ребенок проскользил 3 метра;
- 1 балл – ребенок проскользил 2 метра.

3. Упражнение в парах – синхронно.

По сигналу инструктора ребенок в парах выполняет упражнения "Медуза в парах", "Смешанная цепочка".

Оценка:

- 3 балла – ребенок выполняет упражнения самостоятельно;
- 2 балла - ребенок выполняет упражнения с поддержкой инструктора;
- 1 балл – ребенок выполняет упражнения с поддержкой надувных предметов.

4. Упражнение с предметами – синхронно

Инвентарь: гимнастические палки, мяч, обруч, поролоновые палки.

По сигналу инструктора ребенок выполняет упражнения "Звезда", "Медуза" на груди.

Оценка:

- 3 балла – ребенок лежит на спине 5-6 секунд;
- 2 балла – ребенок лежит на спине 3-4 секунды;
- 1 балл – ребенок лежит на спине 1-2 секунды.

5. Упражнение под музыкальное сопровождение.

Дети выполняют предложенную инструктором упражнение под музыкальное сопровождение.

Оценка:

3 балла – ребенок соотносит характер движений (темп, плавность и проч.) с характером музыки;

2 балла – ребенок поддерживает одну из характеристик музыки;

1 балл – ребенок не соотносит характер движений с характером музыки.

б. *Самостоятельное выполнение "рисунка на воде".*

Предлагается музыкальная композиция, под которую ребенок должен самостоятельно составить и исполнить "рисунок на воде".

Оценка:

3 балла – ребенок проявляет активность и творчество, составляет и исполняет "рисунок на воде" в соответствии с музыкой;

2 балла – ребенок составляет "рисунок на воде" из элементов, которые напомним инструктор и с помощью вспомогательных предметов;

1 балл – ребенок не принимает помощь инструктора, задание не выполняет.

3. Список литературы

1. Аскарова Г.Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию // Инструктор по физкультуре. – 2009. – № 1. – С. 38.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2003.
3. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учеб. пособие. – Казань: Изд-во казан. ун-та, 1981
4. Ежикова С.И. Программы начального обучения плаванию. – М., 1983.
5. Жданкина Е.Ф. Игры и развлечения на воде, применяемые при обучении синхронному плаванию... - ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2006.
6. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М.: Просвещение, 1985.
8. Полунина Н.С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания // Инструктор по физкультуре. – 2010. – №3. – с. 98.
9. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института Психиатрии, 2002
11. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., ТЦ Сфера, 2008.
12. Яковлева С.А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников // Инструктор по физкультуре. – 2009. – № 3. – С. 96.
13. <http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm>
14. <http://plavaem.info/akvaerobika.php>
15. <http://trudno-deti.ru/navyki/akvabilding-dlya-detej/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575910

Владелец Артеменко Елена Викторовна

Действителен с 02.03.2022 по 02.03.2023