

Управление образования Киселевского городского округа
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Киселёвского городского округа детский сад № 65
комбинированного вида «Родничок»
(детский сад 65)

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
от "28" апреля 2022г.
Протокол №4

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий детским садом 65
Е.К. Касаджик.
" 28" апреля 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Парус»**

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

**Рюмина Татьяна Алексеевна,
старший воспитатель**

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	...3
1.1. Пояснительная записка3
1.2. Цель и задачи программы6
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы6
1.4. Планируемые результаты11
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	...12
2.1. Календарный учебный график12
2.2. Условия реализации программы12
2.3. Формы контроля14
2.4. Оценочные материалы15
2.5. Методические материалы15
2.6. Список литературы17
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение №1. Базовые понятия.....	...19
Приложение №2. Контрольно-оценочные материалы.....	...21

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парус» имеет физкультурно-спортивную *направленность* и реализуется на платной основе за счёт средств родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Нормативно-правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации / Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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»;
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740),

Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.).

- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Киселевского городского округа детского сада №65 комбинированного вида «Родничок»;
- Положение «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в муниципальном автономном образовательном учреждении Киселевского городского округа детском саду №65 комбинированного вида «Родничок»;
- Положение о дополнительных платных образовательных услугах в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении Киселевского городского округа детский сад №65 комбинированного вида "Родничок" (от 30.04.2021г.).

Предметные области программы:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- спортивное плавание;
- подвижные игры.

Актуальность программы. К сожалению, в настоящее время в дошкольных учреждениях города не в полном объеме ведется работа по профилактике и коррекции нарушений осанки. Поликлиники же не в состоянии принимать и обслуживать детей, постоянно нуждающихся в лечебной гимнастике, а уже тем более в лечебном плавании. Все это свидетельствует о необходимости серьезной профилактической работы с детьми в образовательном учреждении и проведения ряда специальных оздоровительных мероприятий для имеющих проблем у детей со слабым мышечным корсетом.

Систематические движения в горизонтальном положении являются прекрасным корригирующим средством, устраняющим различные нарушения в осанке и укреплении мышечного корсета. Изучив потребности родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся в оказании платных дополнительных образовательных услуг в образовательном учреждении по физическому развитию детей дошкольного возраста, была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парус» для детей старшего дошкольного возраста с 6 до 7 лет.

Отличительными особенностями программы является использование современной эффективной технологии – одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, а так же то, что обучающиеся принимаются в кружок независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных.

В том числе дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парус» - ***модифицированная***. Разработана на основе «Программы

обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой (Санкт-Петербург, 2010), программно-методического пособия «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)» В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова (Москва, 2000), методического пособия «Коррекция нарушений осанки у дошкольников» Г.А. Халемского (Санкт-Петербург, 2011). **Уровень** программы: *стартовый* – предполагающий использование и реализацию основных правил безопасности поведения на воде; правил личной гигиены; основ здорового образа жизни; плавание кролем на груди в полной координации; плавание кролем на спине в полной координации; плавание произвольным способом.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся 6-7 лет (старший дошкольный возраст).

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. У ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

Наполняемость групп и особенности набора обучающихся. Количество обучающихся в группе до 15 человек. Состав группы - разновозрастной. Формирование групп обучающихся для занятий плаванием осуществляется, через заключение договора с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся об оказании платных дополнительных услуг по плаванию с любым уровнем физической подготовки и желающим заниматься плаванием.

Объем и срок освоения программы. Объем программы рассчитан на 36 часов. Срок освоения программы составляет 1 год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа - 30 мин. Перерыв между учебными занятиями групп не менее 10 минут.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях дошкольного образовательного учреждения. Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Педагогическая целесообразность. Плавание не только способствует гармоничному развитию ребенка, но и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворное влияние оказывает на деятельность центральной нервной системы, усиливает защитные функции, увеличивает

сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Во время плавания, которое еще является хорошим средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, что постоянно тренирует его опорно-двигательный аппарат. Укрепляются мышцы, связки, формируется правильная осанка. Социальная значимость программы заключается в возможности оперативно обеспечить обучение детей базовым жизненно-необходимым навыкам плавания для снижения смертности на воде, для укрепления здоровья детей и для привития им навыков здорового образа жизни.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста посредством плавания.

Задачи программы:

Образовательные:

- прививать дошкольникам жизненно важные и оздоровительно-гигиенические навыки;
- обогащать двигательный опыт обучающихся (овладение элементами плавания «кроль» на груди и на спине, «брасс» и различных упражнений в воде);
- формировать навыки правильной осанки и бережного отношения к своему здоровью;
- учить обучающихся правилами безопасного поведения в воде.

Развивающие:

- развивать у обучающихся двигательные качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость);
- развивать у обучающихся мелкую и крупную мускулатуру.

Воспитательные:

- воспитывать у дошкольников нравственно-волевые качества;
- формировать у детей устойчивый интерес к занятиям плаванием, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие «В гости к царю Нептуну»	1	0,5	0,5	Тестирование
	Раздел №1. Расширение знаний об оздоровительном и прикладном	3	1,5	1,5	Педагогическое наблюдение

плавании					
1.1	Правила поведения в бассейне	1	0,5	0,5	
1.2	Закрепление знаний о стилях плавания, водных видах спорта	2	1	1	
Раздел №2. Совершенствование координационных возможностей в воде: научить движениям ногами в плавании на груди и спине.		4	2	2	
2.1.	Плавание на груди при помощи движений ногами способом кроль, брасс	2	1	1	Эстафета
2.2.	Плавание на груди при помощи движений ногами способом кроль, брасс в согласовании с дыханием	2	1	1	
Раздел № 3. Совершенствование координационных возможностей в воде: научить движениям руками в плавании на груди и спине		6	2	4	
3.1.	Плавание при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс на задержке дыхания	3	1	2	Игровые упражнения «Мельница», «Пропеллер»
3.2.	Плавание при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс в согласовании с дыханием	3	1	2	
Раздел №4. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду		6	2	4	
4.1.	Плавание на груди с движениями ногами и движениями руками кролем, брассом на задержке дыхания.	3	1	2	Соревнование
4.2.	Плавание на груди с движениями ногами и движениями руками кролем, брассом на задержке дыхания	3	1	2	
Раздел №5. Обучение облегченным способам плавания		7	2	5	
5.1.	Плавание кролем на груди, спине без выноса рук на	3	1	2	Игровое упражнение «Стрела»

	задержке дыхания и с выдохом в воду				
5.2.	Плавание кролем на груди, не опуская лицо в воду	4	1	3	
Раздел 6. Обучение спортивным способам плавания		8	2	6	
6.1.	Плавание способом кроль на груди, спине в полной координации	4	1	3	Игра-эстафета
6.2.	Плавание способом брасс	4	1	3	
Итоговое занятие «Морское путешествие»		1	-	1	Эстафета
ИТОГО:		36	12	24	

Содержание Программы

Вводное занятие «В гости к царю Нептуну» (1 час)

Теория. Цели и задачи программы. Краткое введение в курс. Важность плавания в жизни людей. Требования к порядку и дисциплине в раздевалке, душе, бассейне.

Практика. Передвижение в бассейне. Создание игровых и проблемных ситуаций.

Форма контроля. Тестирование.

Раздел 1. Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавании (3 часа).

1.1. Правила поведения в бассейне (1 ч.).

Теория. ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем.

Практика. Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе и т. д. Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, прыжки вверх из воды и др. Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).

1.2. Закрепление знаний о стилях плавания, водных видах спорта (2ч.).

Теория. Рассмотрение иллюстраций "Водные вида спорта". Беседа о значении плавания в жизни людей. Ходьба, легкий бег в воде. Просмотр мультфильма «Уроки тетушки Совы».

Практика. Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется? », «Катера», «Пятнашки – стрела», «К и др. Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше? », «Самый ловкий». Самостоятельные игры с предметами по желанию.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Совершенствование координационных возможностей в воде: научить движениям ногами в плавании на груди и спине (4 часа)

2.1. Плавание на груди при помощи движений ногами способом кроль, брасс (2час).

Теория. Виды шагов. Алгоритм передвижения способом брасс. Инструктаж.

Практика. Игровые задания у опоры: - «Фонтан»; выпрыгивание из воды; выдохи в воду. Игровые задания: «Поплавок»; «Стрела»; «Звезда». Игры: «Водолазы» «Подводные лодки». Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.

2.2. Плавание на груди при помощи движений ногами способом кроль, брасс в согласовании с дыханием (2 час).

Теория. Инструктаж. Алгоритм передвижения способом «кроль».

Практика. Делать выдох в воду (однократно многократно). Игровые задания: «Чье звено скорее соберется?»; «Лодочки плывут»; «Качели». Самомассаж. Скольжение на груди с плавательной доской. Скольжение на груди с движениями ног. Игры: «Зеркало»; «Караси и карпы»; «Поезд в туннель». Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.

Форма контроля. Эстафета.

Раздел 3. Совершенствование координационных возможностей в воде: научить движениям руками в плавании на груди и спине (6 часов)

3.1. Плавание при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс на задержке дыхания (3 часа).

Теория. Инструктаж по ТБ. Разучивание стихов и текста к подвижным играм.

Практика. Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

3.2. Плавание при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс в согласовании с дыханием (3 часа).

Теория. Инструктаж по ТБ. Разучивание стихов и текста к подвижным играм.

Практика. Движение рук как при плавании способом кроль без опоры. Доплыть до финиша. Игры: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» .

Форма контроля. Игровые упражнения «Мельница», «Пропеллер».

Раздел 4. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду (6 часов)

4.1. Плавание на груди с движениями ногами и движениями руками кролем, брассом на задержке дыхания (3 часа).

Теория. Инструктаж по ТБ. Просмотр обучающего видеоролика.

Практика. Игровые задания: «Кто как плавает»; «Плыви, игрушка»; «Буксир». Упражнения на дыхание: «Подуй на чай». «Веселые пузыри». Динамические упражнения «Снег». Игровые задания: «Поплавок»; «Звезда». Выдохи в воду сериями. Плавание кролем на груди с плавательной доской. Игры: «Море волнуется»; «Собери картинку»; «Зеркало»; «Сделай морскую фигуру». Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.

4.2. Плавание на груди с движениями ногами и движениями руками кролем, брассом на задержке дыхания (3 часа).

Теория. Инструктаж. Просмотр обучающего видеоролика "Задержка дыхания".

Практика. Задержка дыхания. Выполнение продолжительного плавного выдоха. Игровые задания: «Стрела»; «Звезда»; «Поплавок». Игровые задания: выполнение упражнений под музыку (быстро, медленно); - выполнение упражнений под счет (быстро, медленно). Массаж рук, спины «ежиком». Выдохи в воду сериями. Плавание кролем на груди с плавательной доской. Игры: «Пловцы»; «Белые медведи»; «Невод». Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.

Форма контроля. Соревнование.

Раздел 5. Обучение облегченным способам плавания (7 часов)

5.1. Плавание кролем на груди, спине без выноса рук на задержке дыхания и с выдохом в воду (3 часа).

Теория. Инструктаж. Просмотр обучающего видеоролика.

Практика. Игровые задания: «Медуза»; «Звезда»; «Поплавок». Скольжение на груди с плавательной доской, с выдохом в воду. Игры: «Щука»; «Волшебные превращения». Упражнения на фонационное дыхание: «Шарик»; «Ветерок». Игра: «Караси и карпы». Свободное плавание "Смелые ребята".

5.2. Плавание кролем на груди, не опуская лицо в воду (4 часа).

Теория. Инструктаж. Просмотр обучающего видеоролика.

Практика. Четкая координация движений. Выполнять по свистку. Игровые задания: «Тюлени»; «Кто как плавает»; «Лодочки плывут»; «Моторные лодки». Игровые задания у опоры: «Фонтан»; выпрыгивание из воды; выдохи в воду сериями. Игровые задания: «Звезда»; «Поплавок»; «Покажи пятки». Плавание кролем на груди с плавательной доской.

Форма контроля. Игровое упражнение "Стрела".

Раздел 6. Обучение спортивным способам плавания (8 часов)

6.1. Плавание способом кроль на груди, спине в полной координации (4 часа)

Теория. Инструктаж по ТБ. Разучивание стихов и текста к подвижным играм.

Практика. Четкая координация движений. Выполнять по свистку. Игровые задания: «Медуза»; «Звезда»; «Поплавок». Скольжение на груди с плавательной доской, вдохом и выдохом в воду. Плавание кролем на груди при помощи движений рук. Игры: «Щука»; «Волшебные превращения». Упражнения на фонационное дыхание: «Шарик»; «Ветерок». Игры: «Подбери

по размеру, форме и цвету» игры с блоками Дьенеша. Свободные игры с игрушками. Плавание произвольным способом.

6.2. Плавание способом брасс (4 часа).

Теория. Инструктаж по ТБ. Разучивание стихов и текста к подвижным играм.

Практика. Упражнения на дыхание: «Подуй на горячий чай»; «Веселые пузыри». Игровые задания: «Звезда»; «Поплавок»; «Медуза»; «Подводная лодка»; «Винт». Плавание способом брасс. Плавание с полной координацией движений рук и ног, дыхания.

Итоговое занятие «Морское путешествие» (1 час).

Практика. Эстафета «Юнги вперед».

Форма контроля. Эстафета.

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения обучающийся **знает:**

- элементарные знания о правильной осанке;
- разнообразные способы плавания;
- значение плавания;
- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни;
- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.

умеет:

- плавать удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине.
- выполнять упражнение «Торпеда» на груди или спине;
- плавать кролем на груди в полной координации;
- плавать кролем на спине в полной координации;
- плавать произвольным способом;
- выполнять специальные упражнения на коррекцию осанки;
- успешно согласовывать свои движения с движениями других обучающихся;
- реагировать движениями на сигнал взрослого;
- улавливать заданный темп движений, правильно выполнять движения по образцу, а знакомые - по инструкции;
- с интересом подражать движениям, которые демонстрирует взрослый, стремится им научиться;
- активно действует как в обучающей, так и в игровой ситуации;
- легко меняет траекторию движения; успешно согласует свои движения с движениями других обучающихся;

- улавливает заданный темп движений, меняет темп по сигналу;
- проявляет элементы контроля за своими движениями и движениями сверстников, замечает нарушения правил в подвижных играх;
- переносит усвоенные движения в свободную деятельность.

В результате обучения по программе обучающиеся приобретут такие **личностные качества как:**

- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности.

В результате обучения по программе у обучающихся будут сформированы такие **метапредметные компетенции как:**

- будут улучшены результаты общей физической подготовленности;
- будут иметь представление о методах развития выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в играх - эстафетах.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
1 год обучения	36 ч.	36	1 раз в неделю по 1 часу	72 дня	01 сентября – 31 мая	27 декабря – 10 января

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение. Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; проблемный; игровой.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии; информационно-коммуникационная технология.

Формы организации учебного занятия. Программа предусматривает проведение традиционных занятий, занятий-зачетов, игр - соревнований, развлечений и праздников.

Учебное занятие может проводиться в следующей форме: беседа, тренировочное занятие, практическое занятие (отработка полученных знаний и умений), игровая форма, соревнование, эстафета, игровое упражнение.

Алгоритм учебного занятия:

- Организация группы (повтор правил поведения в бассейне).
- Разминка на суше.
- Объяснение задания.
- Практическая часть занятия.
- Игровой момент.
- Подведение итогов.

Материально-техническое обеспечение.

В образовательном учреждении имеется специально оборудованное помещение с бассейном для дополнительного образования детей дошкольного возраста.

Для занятия плаванием каждому обучающемуся необходимы следующие принадлежности:

- фланелевый или махровый халат с капюшоном;
- полотенце;
- купальные плавки или купальник;
- купальная шапочка;
- губка и мыло.

Оборудование и инвентарь для занятий плаванием

№	Наименование	Количество
1.	Дорожки резиновые (дл.- 5м.) и в душ (дл. -1м.)	3 и 3
2.	Дорожка разделительная для бассейна (по длине бассейна)	3
3.	Доска для плавания	15
4.	Дорожка для профилактики плоскостопия	5
5.	Круг надувной	15
6.	Ласты	15пары
7.	Маски для плавания	15
8.	Очки для плавания	15
9.	Нарукавники	30
10.	Игрушки резиновые	20
11.	Предметы тонущие различных форм и размеров	30
12.	Гимнастические палки	15
13.	Поплавки	20
14.	Мячи большие	15
15.	Мячи малые массажные	15
16.	Мячи цветные	30
17.	Обручи плавающие	15

18.	Сачок	5
19.	Свисток	1
20.	Ориентиры-конусы	6
21.	Жилет	15
22.	Термометр комнатный	3
23.	Термометр водный	3
24.	Музыкальный плеер	1
25.	Диски, флеш-накопители с музыкальными композициями	1
26.	Часы на стене	1

Информационное обеспечение:

- Образовательный портал «Плавание: виды, стили и польза». URL: <http://www.ukzdor.ru/plavanie.html> (дата обращения: 15.07.2021);
- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
- обучающие мультфильмы, мультимедийные презентации, видеоролики и др. (если требует содержание занятия);
- аудиозаписи: расслабляющая музыка, подвижная музыка, музыкальные игры с движениями, логоритмика (если требует содержание занятия).

Кадровое обеспечение. Реализацию содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Парус», физкультурно-спортивной направленности осуществляет инструктор по физической культуре Образовательного учреждения, имеющий специальное образование, владеющий методикой обучения плаванию детей дошкольного возраста.

2.3. Формы контроля

Оценка качества обучения плаванию строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Диагностика результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня обучающихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для обучающихся;
- *промежуточный* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;
- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;
- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.
Подведение итогов реализации программы проводится в форме эстафеты «Юнги вперед».

За время обучения обучающиеся могут принимать участие в конкурсах, соревновательных эстафетах физкультурно-спортивной направленности разного уровня.

2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики	Форма диагностики
<i>вводный</i>	Тестирование
<i>промежуточный</i>	Игровые упражнения «Мельница», «Пропеллер»
<i>тематический</i>	Педагогическое наблюдение Эстафета Соревнование Игровое упражнение «Стрела» Игра-эстафета
<i>итоговый</i>	Эстафета

Формы и методы оценивания результатов: педагогическое наблюдение, создание ситуаций проявления качеств, умений.

Формы фиксации результатов: протокол.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

2.5. Методические материалы

Дидактические материалы:

- Игры с преодолением сопротивления воды: «Кто выше?» "Переправа", "Кто быстрее", "Раз, два, три - на место встали мы", "Рыбы и сеть".

- Игры с погружением в воду: "Хоровод", "Кто быстрее спрячется под воду", "Сядь на дно", "Насос", "Жучок-паучок", "Поезд и тоннель", "Щука".

- Игры на всплывание и лежание на воде: "Поплавок", "Медуза", "Пятнашки с поплавком", "Раз, два, три - замри!", "Льдины", "Море волнуется".

- Игры на воде для исправления осанки: "Рыбки и акулы", "Буксир", "Мостик", "Торпеда", "Стрела", "Морская фигура".

Наглядные материалы:

1. Комплект плакатов "Техника безопасности в бассейне" .-ТД "Учитель-Канц", 2021

2. Плакат. Техника плавания. Кроль на груди. Учись плавать. -ТД "Учитель-Канц", 2020

Методические материалы, разработанные педагогом:

- Сборники " Игры с преодолением сопротивления воды", "Игры с погружением в воду", "Игры с всплыванием и лежанием на воде", "Игры с выдохами в воду", "Игры со скольжением и плаванием", "Игры на воде для исправления осанки".

- Методические разработки "Упражнения аквааэробики для обучения техники плавания способом «кроль» на спине", "Упражнения аквааэробики для обучения техники плавания способом «кроль» на груди".

- Конспекты спортивных развлечений и праздников: "День Нептуна", " Юнги спешат на помощь", "Веселые старты".

2.6.Список литературы

Основная литература:

-для педагога:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник. - Москва: КноРус, 2018. - 288 с.
2. Васильев В. Обучение детей плаванию. – Москва: Физкультура и спорт, 2017. – 239с.
3. Гонина О. О. Психология дошкольного возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2019. — 425 с.
4. Дошкольная педагогика / Под общ. ред. Н.В. Микляевой. - Москва: Юрайт, 2017. - 412 с.
5. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник. - Москва: Academia, 2017. - 576 с.
6. Капотов П. П. Обучение плаванию. - Москва: Воениздат, 2018. - 498 с.
7. Турченко В.И. Дошкольная педагогика. - Москва: Флинта, 2017. - 256 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. - Москва: Академия, 2018. - 320 с.
9. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для СПО — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2019. — 575 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2010. - 80с.
2. Инясевский К.А. Никитский Б.Н. Тренировка пловца. Санкт-Петербург: Скифия, 2000. с. 98.
3. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика. - Москва: Академия, 2004. - 416 с.
4. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. - Москва: Линка-Пресс, 2000. -296 с.
5. Куцакова Л В. Воспитание ребенка дошкольника. – Москва: Владос, 2013. – 179 с.
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – Москва: Просвещение, 2015. – 79 с.
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию. – Москва: Просвещение, 2012. – 159 с.
8. Полесья Г.В., Петренко, Г.Г. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиоза у детей. – Киев: Здоровье, 1980. - 144 с.
9. Халемский Г.А. Коррекция нарушений осанки у дошкольников - Санкт-Петербург: Детство - Пресс, 2011. - 64с.

-для обучающихся и родителей:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - Москва: Физкультура и спорт, 2018. - 76 с.
2. Макаренко Л.П. Юный пловец. – Москва: Физкультура и спорт, 2017. – 422 с.
3. Талаче Е. Энциклопедия физических упражнений. – Москва: Физкультура и спорт, 2015. – 422с.

Интернет-ресурсы:

1. Плавание. Теория и методика обучения[Электронный ресурс].
URL: <https://studfiles.net/preview/2491351/> (дата обращения 18.04.2021г.).
2. Повышение эффективности обучения плаванию [Электронный ресурс]
URL: http://vuzirossii.ru/publ/povyshenie_ehffektivnosti_obuchenija_plavaniju/36-1-0-5863 (дата обращения 18.04.2021г.).

Базовые понятия

Баттерфляй - вид спортивного плавания на груди (разновидность брасса), при котором обе руки одновременно выносятся для гребка над водой, совершая вращательные движения в вертикальной плоскости.

Брасс - (от фр. - месить, перемешивать) - стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

Вода — прекрасное средство закаливания, дающее быстрый результат. Во время купания в море, приема душа, при обливании оказывает механическое действие.

Вознаграждение – это все, что человек считает ценным для себя. Но понятие «ценности» у людей специфично, а, следовательно, и различна оценка вознаграждения и его относительной ценности.

Выносливость — 1) способность длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности, а также способность противостоять утомлению;

2) способность организма противостоять утомлению при интенсивной мышечной деятельности, длительное время сохранять высокую работоспособность.

Выпад – движение (положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги.

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Она бывает активная и пассивная. Активная гибкость достигается за счет мышечных усилий (мышц антагонистов, выполняющих противоположное движение) самого человека, при выполнении движений с максимальной амплитудой. Пассивная гибкость достигается за счет внешних сил. Пассивная гибкость всегда больше активной.

Гигиена – это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта.

Движение — изменение положения тела или его частей в пространстве (сгибание рук, наклон, поворот туловища).

Дистанция - проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства.

Дыхательная гимнастика – это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры.

Желание – это существующее идеально (в голове человека) содержание потребностей. Желать чего-либо – это, прежде всего, знать содержание побудительного стимула.

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного или повышенного атмосферного давления). Систематически проводимое закаливание помогает предотвратить многие болезни, продлить жизнь и на долгие годы сохранить высокую работоспособность.

Заключительная часть – необходимо постепенно снизить функциональную активность организма и привести его в нормальное (спокойное) состояние.

Зарядка - для детей является неотъемлемой частью полноценного физического и умственного развития ребенка.

Здоровье – означает не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое, духовно-нравственное благополучие.

Здоровый образ жизни - включает в себя: соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха; следование правилам личной гигиены, закаливание; рациональное питание; оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом).

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Калабашки- поплавки для ног, они служат как поддерживающее ноги средство при изучении и совершенствовании плавательных движений руками.

Короткие дистанции – это дистанции от 10 до 40 м, 60 и 100 м.

Кроль (от *англ. crawl* — *ползание*) — вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.

Надслы - многофункциональный и очень популярный фитнес- инвентарь. Помимо традиционного использования в аквааэробике, он с успехом применяется в игровых программах, гидротерапии и играх на свежем воздухе. Легкий, прочный и гибкий он прекрасно держит на воде.

Плавание – развивает мышцы, укрепляет внутренние органы. Разница температур при входе и выходе из воды закаливает организм. Умение плавать ограждает от несчастных случаев на воде.

Равновесие – устойчивое положение занимающегося на одной ноге.

Разминка – это комплекс физических упражнений, выполняемый перед тренировкой или соревнованием с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнений.

Эстафета – соревнования спортивных команд – бег, движение на дистанции, при котором на определенном этапе один спортсмен, сменяясь, передает другому словный предмет.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

Цель: оценка исходного (начального) уровня знаний и умений учащихся перед началом образовательного процесса по программе.

Форма проведения: тестирование

Содержание: практические задания.

<i>Физическая подготовка</i>	<i>Высокий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Низкий уровень</i>
Скольжение на груди			
Скольжение на спине			
Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди			
Плавание произвольным способом			
Упражнение «Торпеда» на груди или на спине			
Плавание кролем на груди в полной координации			
Плавание кролем на спине в полной координации			
Плавание произвольным способом			

Критерии:

Высокий уровень (5 баллов)- ребенок сам выполняет упражнение;

Средний уровень (4 балла) - ребенок выполняет с помощью педагога;

Низкий уровень (3 балл) - ребенок не выполняет упражнение.

Диагностическая карта вводного контроля

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Срез знаний по темам							Общее количество баллов	Результат
		Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	Плавание произвольным способом	Упражнение «Горледа» на груди или на спине	Плавание кролем на груди в полной координации	Плавание кролем на спине в полной координации		
1										
2										

Критерии определения уровня обучающихся:

Общее количество баллов:

37-45 – высокий уровень;

30-36 – средний уровень;

менее 30 – низкий уровень.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Цель: оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в середине учебного года.

Содержание: практические задания.

Диагностическая карта промежуточного контроля

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Срез знаний по темам							Общее количество баллов	Результат
		Передвижение с погружением, всплытие, подныривание, преодоление препятствий	Плавание на груди без предмета («Горпедка»)	Скольжение на спине без предмета (2м)	Плавание кролем на задержке дыхания, 5м	Свободное плавание в полной координации 5м	Скольжение на груди	Скольжение на спине		
1										
2										

Критерии определения уровня обучающихся:

Общее количество баллов:

36-40 – высокий уровень;

25-35 – средний уровень;

менее 25 – низкий уровень.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Цель: оценка качества знаний и умений за весь период обучения.

Форма проведения: итоговое занятие.

Содержание: эстафета.

Контрольно-измерительные материалы итоговой диагностики

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире»
	Бег парами
	Скольжение на груди
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок»
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед
	Прыжок ногами вперед
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Обучающийся сам выполняет упражнение.

- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Обучающийся выполняет с помощью взрослого.

- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Обучающийся не выполняет упражнение.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 22023141085098361660399424309462323140649109771

Владелец Касаджик Елена Константиновна

Действителен с 14.09.2022 по 14.09.2023