

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 "29" мая 2023г.  
Протокол № 4

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий детским садом 65  
\_\_\_\_\_ Е.К. Касаджик  
от « 29 » мая 2023г.



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

**Стартовый уровень**

**Возраст обучающихся: 4-5 лет  
Срок реализации: 1 год**

***Разработчик:***

**Рюмина Татьяна Алексеевна,  
старший воспитатель**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>...3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	...3
1.2. Цель и задачи программы .....	...7
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы .....	...7
1.4. Планируемые результаты .....	...11
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....</b>	<b>...12</b>
2.1. Календарный учебный график .....	...12
2.2. Условия реализации программы .....	...12
2.3. Формы контроля .....	...15
2.4. Оценочные материалы .....	...15
2.5. Методические материалы .....	...15
2.6. Список литературы .....	...16
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
Приложение 1. Контрольно-оценочные материалы.....	...18
Приложение 2. Глоссарий.....	...21

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волна» физкультурно-спортивной *направленности* 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 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ 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 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- 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);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- 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.);
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО 30.04.2023 г.);
- 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.*** Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей и подростков. В процессе регулярных занятий (плавание в бассейне позволяет продолжать тренировки круглый год) развивается, укрепляется и закаляется весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани. У детей формируется культура поведения на воде. Тот, кто не умеет плавать, подвергает себя постоянной опасности при встрече с водой. Международная статистика последних лет показывает, что в числе погибших от несчастных случаев утонувшие составляют значительный процент. Кроме того, врачи – педиатры по-прежнему отмечают увеличение числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. В этом контексте важное значение имеет поиск новых и совершенствование уже известных способов укрепления здоровья детей, как

психического, эмоционального, так и физического, стимуляции и повышения устойчивости организма к различным заболеваниям.

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 «Волна» для детей 4-5 лет, отвечающая *социальному заказу* родителей и востребованная среди детей г. Киселевска.

**Отличительными особенностями программы** является то, что дети быстрее адаптируются в водной среде, когда обучение начинается с погружения под воду (доставание предметов со дна). Используя вспомогательные средства (ласты), дети быстрее осваивают технику плавания, не боятся большой воды.

Содержание данной программы интегрирует в равных частях *воспитательную* и образовательную компоненты, базирующиеся на основных ценностях гражданина России, прививая обучающимся дисциплинированность, социальную ответственность, стремление к здоровому образу жизни, развивает силу духа и крепость тела, духовные качества, воспитывает взаимопомощь и взаимоуважение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волна» - **модифицированная**. Разработана на основе «Программы обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой (Санкт-Петербург, 2019), программно-методического пособия «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)» В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова (Москва, 2020).

**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 4-5 лет.

У детей 4-5 лет физическое развитие делает резкий скачок. У большинства из них начинает изменяться форма тела, появляется более пропорциональное соотношение головы, туловища и конечностей, туловище укрепляется, приобретает стройность, мускулатура принимает более выраженные формы и мышечная масса значительно увеличивается. Одновременно происходят изменения и в организме: увеличивается вес сердца, вследствие чего повышается устойчивость всей сердечно - сосудистой системы к нагрузкам, улучшается состав крови (повышается количество гемоглобина), что имеет большое значение для развития выносливости. У детей этой

возрастной группы увеличивается также емкость легких. Совершенствуется и дифференцируется структура больших полушарий мозга, происходит дальнейшее развитие высшей нервной системы. Словарный запас ребенка 5 лет составляет уже более 2000 слов. Такое физическое и психологическое развитие приводит к тому, что большинство детей 4-5 лет обладают способностью выполнять задания (упражнения), связанные с движениями. Одновременно происходит совершенствование двигательных качеств (моторики). В определенной последовательности развиваются так называемые основные формы спортивной моторики - ходьба, бег, прыжки, метание, ловля предметов и т.д. Совершенствуется координация движений. Дети 5 лет уже могут самостоятельно раздеваться, одеваться и умываться, то есть имеют гигиенические навыки, которые необходимы при обучении плаванию.

***Наполняемость групп и особенности набора обучающихся.*** Количество обучающихся в группе до 15 человек. Состав группы - одновозрастной. Формирование групп обучающихся для занятий плаванием осуществляется, на основе заявления и заключения 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 - 20 мин. Перерыв между учебными занятиями групп не менее 10 минут. Общее количество часов в неделю – 1 час.

***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.

Содержание программы представляет собой логически выстроенную систему обучения и *воспитания*, состоящую из отдельных разделов и отражающую основные направления воспитательной работы ДОО:

-Ценности человека, семьи, дружбы, сотрудничества (социальное направление воспитания).

-Ценность знания(познавательное направление воспитания).

-Ценность здоровья(физическое и оздоровительное направление воспитания).

-Ценность труда(трудовое направление воспитания).

**Педагогическая целесообразность.** Плавание, являясь превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста, оказывает существенное влияние на состояние детского здоровья. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой, смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

## 1.2. Цель и задачи программы

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

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- обучать скольжению на груди и на спине с опорой;
- освоить технические элементы плавания: работа руками и ногами способом «кроль», «брасс», «дельфин»;
- обучить выдоху в воду с подвижной опорой. 3.Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, бассейнах);
- учить плавать в ластах «кролем», «дельфином».

#### *Развивающие:*

- развивать у обучающихся двигательные качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость);
- способствовать формированию навыков личной гигиены;
- 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 гостях у Нептуна»	1	0,5	0,5	Тестирование
	Раздел №1. Расширение знаний об оздоровительном и прикладном	3	1,5	1,5	Педагогическое наблюдение

<b>плавании</b>					
1.1	Правила поведения в бассейне	1	0,5	0,5	
1.2	Значение оздоровительного и прикладного плавания	2	1	1	
<b>Раздел №2. Обучение дыханию</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
2.1.	Выдохи в воду, опуская лицо	2	1	1	Игра «Буря в море»
2.2.	Игры, с использованием выдоха в воду	2	1	1	
<b>Раздел № 3. Упражнения на всплытие</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Игровые упражнения «Пароход», «Водолазы»
3.1.	Погружение в воду с опорой/без опоры	3	1	2	
3.2.	Погружение с рассматриванием предметов	3	1	2	
<b>Раздел №4. Скольжение в воде на груди и спине</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Эстафета "Смелые ребята"
4.1.	Игры на освоения навыка скольжения	3	1	2	
4.2.	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	3	1	2	
<b>Раздел №5. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами в ластах</b>		<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	Игровое упражнение «Кит»
5.1.	Плавание с подвижной опорой на груди и на спине в ластах	3	1	2	
5.2.	Плавание на спине с предметами в ластах	4	1	3	
<b>Раздел 6. Скольжение в воде с движениями рук</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Игра "Пароход в тоннели"
6.1.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	4	1	3	
6.2.	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	4	1	3	
<b>Итоговое занятие «Путешествие по океану»</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Эстафета
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	

### *Содержание программы*

#### **Введение в программу «В гостях у Нептуна» (1 час)**

*Теория.* Цели и задачи программы. Краткое введение в курс. Что такое спортивное плавание. 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.* Правила поведения в бассейне. Схемы, модели, картинки, обозначающие правила поведения в бассейне. Правила передвижения в бассейне.

*Практика.* Просмотр видеофильма. Тренировочные упражнения «Передвижение в бассейне». Игровые и проблемные ситуации.

### **1.2. Значение оздоровительного и прикладного плавания (2ч.).**

*Теория.* Водные виды спорта. Значение плавания в жизни людей. Вхождение в воду. Ходьба, легкий бег в воде. Алгоритм выполнения приседания в воде с подниманием рук вверх. Алгоритм выполнения прыжков на месте «мячики».

*Практика.* Рассматривание иллюстраций "Водные вида спорта". Просмотр мультфильма «Катерок». Тренировочные упражнения: «Вхождение в воду». Игровые упражнения на передвижение в воде спиной, боком, высоко поднимая колени. Игры «Приседание с подниманием рук вверх», «Прыжки на месте «мячики». Упражнение «Пройди сквозь обруч». Самостоятельные игры с предметами по желанию.

*Форма контроля.* Педагогическое наблюдение.

## **Раздел 2. Обучение дыханию (4 часа).**

### **2.1. Выдох в воду, опуская лицо (2 часа).**

*Теория.* Инструктаж. Техника дыхания в воде. Правила работы в парах при выполнении упражнений в воде.

*Практика.* Вхождение (самостоятельное) в воду. Ходьба парами; приседания в парах; бег в различных направлениях. Принятие упора лежа спереди на прямых руках; движения прямыми ногами вверх-вниз. Игра «Бегом за мячом». Передвижение по дну бассейна на руках, упражнение «Крокодилы». Упражнение «помешать» воду носком. Игра «поймай рыбку».

### **2.2. Игры, с использованием выдоха в воду (2 часа).**

*Теория.* Инструктаж. . Особенности погружения под воду. Работа в парах.

*Практика.* Просмотр обучающего видеоролика. Ходьба и бег по дну бассейна парами. Передвижение в различных направлениях, по команде преподавателя. Погружение до носа в парах. Упражнение «Фонтаны» - в упоре лежа спереди на прямых руках. Игра «Бегом за мячом». Упражнение «Фонтаны» сидя в упоре сзади. Приседания и выпрыгивание из воды. Игра «Моторные лодки». Свободные игры с игрушками. Упражнения на дыхание «Поплавок», «Звезда», «Стрелочка». Игра «Буря в море».

*Форма контроля.* Игра «Буря в море»

### **Раздел 3. Упражнения на всплывание (6 часов)**

#### **3.1. Погружение в воду с опорой/без опоры (3 часа).**

*Теория.* Инструктаж. Техника погружения в воду с опорой/без опоры. Правила работы в парах при выполнении упражнений в воде.

*Практика.* Вхождение (самостоятельное) в воду. Ходьба парами; приседания в парах. Зарядка лягушат. Принятие упора лежа спереди на прямых руках; движения прямыми ногами вверх-вниз. Игра «Наша Таня громко плачет». Передвижение по дну бассейна на руках, упражнение «Крокодилы». Упражнение "Веселые брызги". Игра «Ловцы жемчуга».

#### **3.2. Погружение с рассмотрением предметов (3 часа).**

*Теория.* Инструктаж. Особенности погружения под воду. Работа в парах.

*Практика.* Просмотр обучающего видеоролика. Ходьба и бег по дну бассейна парами. Передвижение в различных направлениях, по команде преподавателя. Погружение до носа в парах. Упражнение «Фонтаны» - в упоре лежа спереди на прямых руках. Игра «Бегом за мячом». Упражнение «Фонтаны» сидя в упоре сзади. Приседания и выпрыгивание из воды. Игра «Моторные лодки».

*Форма контроля.* Игровые упражнения «Пароход», «Водолазы».

### **Раздел 4. Скольжение в воде на груди и спине (6 часов)**

#### **4.1. Игры на освоения навыка скольжения (3 часа).**

*Теория.* Инструктаж по ТБ. Способы и правила скольжения в воде на груди и на спине.

*Практика.* Просмотр обучающего видеоролика. Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.

#### **4.2. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой (3 часа).**

*Теория.* Инструктаж. Правила скольжения на груди, спине. Скольжение на спине "Винт".

*Практика.* Просмотр обучающего видеоролика. Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Море волнуется».

*Форма контроля.* Эстафета "Смелые ребята".

### **Раздел 5. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами в ластах (7 часов)**

#### **5.1. Плавание с подвижной опорой на груди и на спине в ластах (3 часа).**

*Теория.* Инструктаж. Особенности плавания на груди при помощи движений ногами в ластах.

*Практика.* Просмотр обучающего видеоролика. Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

## **5.2. Плавание на спине с предметами в ластах (4 часа).**

*Теория.* Инструктаж. Особенности плавания на спине при помощи движений ногами в ластах в согласовании с дыханием.

*Практика.* Просмотр обучающего видеоролика. Игры с элементами водных видов спорта: «Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами».

*Форма контроля.* Игровое упражнение «Кит».

## **Раздел 6. Скольжение в воде с движениями рук (8 часов)**

### **6.1. Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом (4 часа)**

*Теория.* Инструктаж по ТБ. Координация движений тела в воде: значение, особенности. Правила задержки дыхания под водой. Особенности плавания с задержкой дыхания.

*Практика.* Разучивание стихов и текста к подвижным играм. Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

### **6.2. Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы (4 часа).**

*Теория.* Инструктаж по ТБ. Особенности плавания при помощи движений руками разными способами в согласовании с дыханием.

*Практика.* Разучивание стихов и текста к подвижным играм. Игры: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» .

*Форма контроля.* Игра-эстафета "Пароход в тоннели".

### **Итоговое занятие «Путешествие по океану» (1 час).**

*Практика.* Эстафета «Юнги вперед».

*Форма контроля.* Эстафета.

## **1.4. Планируемые результаты**

По окончании обучения обучающиеся имеют следующие результаты.

### **Предметные результаты:**

#### **знают:**

- значение плавания;
- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни;
- простейшие сведения о технике плавания на груди и на спине с помощью ласт.

#### **умеют:**

- активно погружаться в воду и открывать глаза;
- выполнять выдох в воду с погружением лица;
- всплывать и лежать на поверхности воды в течение 2 – 4 секунд;
- выполнять скольжение на груди или на спине с опорой и без опоры;
- плавать в ластах, работая ногами кролем на груди и на спине.

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

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий плаванием, игровой и соревновательной деятельности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, решительность, самостоятельность и инициатива;
- дружелюбие, умение слушать и слышать собеседника;
- морально-нравственные качества: дисциплинированность, организованность, чувство ответственности.

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

- понимание плавания как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

## 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	36 дней	01 сентября – 31 мая	27 декабря – 10 января

### 2.2. Условия реализации программы

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

**Методы воспитания:**

- методы формирования сознания личности (рассказ, объяснение, беседа, анализ ситуаций);
- методы организации жизнедеятельности и поведения (поручение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, педагогические требования);

- методы стимулирования деятельности и поведения (требование, соревнование, поощрение).

*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.

В данной программе заложены направления *воспитательной работы*, соответствующие [Рабочей программе воспитания муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Киселевского городского округа детского сада №65 комбинированного вида "Родничок"](#).

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание ими того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России и Кузбасса, ценности личного здоровья и необходимости ведения здорового образа жизни.

### ***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;
- ласты;
- 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». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ukzdor.ru/plavanie.html> (дата обращения: 19.04.2023г).
- 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 «Волна», 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 контроль* - 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 «Пароход», «Водолазы»
<i>тематический</i>	Педагогическое наблюдение Игра «Буря в море» Эстафета «Смелые ребята» Игровое упражнение «Кит» Игра «Пароход в тоннели»
<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 погружением в воду и открыванием глаз: "Морской бой", "Смелые ребята", "Водолазы", "Достань игрушку".

- Игры с погружением в воду с головой: "Медуза", "Караси и щука", "Поезд в туннель", "Спрячемся под воду", "Оса", "Жучок-паучок", "Хоровод", "Щука".

- Игры для ознакомления со свойствами воды: "Лягушата резвятся", "Поймай лодку", "Волны на море", "Догони меня", "Переправа", "Кораблики", "Море волнуется".

- Игры на воде для исправления осанки: "Крокодильчики", "Крабик", "Винт", "Стрела", "Усатый сом", "Карусель".

### ***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 на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды", "Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде", "Игры с всплыванием и лежанием на воде", "Игры с выдохами в воду", "Игры со скольжением и плаванием".

- Конспекты спортивных развлечений и праздников: "Приключения капитана Врунгеля", " В гостях у Нептуна", "Путешествие по океану".

## **2.6.Список литературы**

### ***Для педагога:***

- *основная литература:*

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник. - Москва: КноРус, 2019. - 288 с.

2. Васильев В. Обучение детей плаванию.— Москва: Физкультура и спорт, 2019. – 239с.

3. Гонина О. О. Психология дошкольного возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 425 с.

4. Дошкольная педагогика / Под общ. ред. Н.В. Микляевой. - Москва: Юрайт, 2019. - 412 с.

5. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник. - Москва: Academia, 2019. - 576 с.

6. Капотов П. П. Обучение плаванию. - Москва: Воениздат, 2020. - 498 с.

7. Турченко В.И. Дошкольная педагогика. - Москва: Флинта, 2020. - 256 с.

8. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. - Москва: Академия, 2019. - 320 с.

9. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для СПО — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 575 с.

*-дополнительная учебная литература:*

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2019. - 80с.

2. Инясевский К.А. Никитский Б.Н. Тренировка пловца. Санкт-Петербург: Скифия, 2020. с. 98.

3. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика. - Москва: Академия, 2020. - 416 с.

4. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. - Москва: Линка-Пресс, 2019. -296 с.

5. Куцакова Л В. Воспитание ребенка дошкольника. – Москва: Владос, 2019. – 179 с.

6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – Москва: Просвещение, 2019. – 79 с.

7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию. – Москва: Просвещение, 2020. – 159 с.

8. Полеся 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, 2019. - 64с.

*-для обучающихся и родителей:*

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - Москва: Физкультура и спорт, 2019. - 76 с.

2. Макаренко Л.П. Юный пловец. – Москва: Физкультура и спорт, 2019. – 422 с.

3. Талаче Е. Энциклопедия физических упражнений. – Москва: Физкультура и спорт, 2020. – 422с.

*Интернет-ресурсы:*

1. Плавание. Теория и методика обучения [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/2491351/> (дата обращения 19.04.2023г.).

2. Повышение эффективности обучения плаванию [Электронный ресурс]. URL: [http://vuzirossii.ru/publ/povyshenie\\_ehffektivnosti\\_obuchenija\\_plavaniju/36-1-0-5863](http://vuzirossii.ru/publ/povyshenie_ehffektivnosti_obuchenija_plavaniju/36-1-0-5863) (дата обращения 19.04.2023г.)

## 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.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Канидовой В.И.

Контрольные упражнения:

1. Свободно передвигается в воде.
2. Погружение в воду с головой.
3. Делает выдох в воду.
4. «Звезда» на спине, на груди
5. Скольжение на груди, на спине с подвижной опорой.

Все испытания проводятся в игровой форме и оцениваются в баллах:

- 4 балла – справляется самостоятельно;
- 3 балла – справляется с небольшой помощью;
- 2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств;
- 1 балл – не справляется

Оценка уровня умений производится путём сложения баллов.

- 35-40 баллов – высокий уровень,
- 25-34 балла – средний уровень,
- 24 и ниже – 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										
		Ориентирование в воде сокрытыми глазами	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с пенопластовой доской при помощи движениог способом кроль на груди	Плавание с пенопластовой доской при помощи движениог способом кроль на спине	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание произвольным способом	Скользить по поверхности воды	Общее количество баллов	Результат
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
Ныряние	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. Ребенок сам выполняет упражнение.

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

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

***Устный опрос обучающихся в процессе освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы***

**Вопрос 1.**

Какие спортивные вещи должны быть у пловца во время занятий на воде?

- А. плавательная шапочка, купальник (плавки);
- Б. лыжные палки;
- В. гимнастический купальник и обруч.

**Вопрос 2.**

Что должен выполнять спортсмен во время занятия на воде?

- А. указания педагога ;
- Б. развлекать друга;
- В. наставления мамы.

**Вопрос 3.**

Какое касание бортика в способе брасс?

- А. одной рукой;
- Б. двумя руками;
- В. попеременно;
- Г. одновременно.

**Вопрос 4.**

Из чего состоит один цикл проплывания брассом?

- А. два гребка руками, один толчок ногами;
- Б. один гребок руками, один толчок ногами
- В. один гребок руками, два толчка ногами

## *Глоссарий*

**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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890543

Владелец Касаджик Елена Константиновна

Действителен с 28.09.2023 по 27.09.2024