

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 232
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании
педагогического совета от
«01» сентябрь 2024 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МАДОУ № 232
_____ Л.В. Сметанина
Приказ
№1-одот
«02» сентября 2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ДЕЛЬФИНЧИК»

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Кретьева Елена Юрьевна,
инструктор ФИЗО (плавание)

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Этапы и формы аттестации.....	16
2.4. Оценочные материалы.....	19
2.5. Методические материалы.....	19
2.6. Список литературы.....	24
Приложение № 1.....	25
Приложение № 2.....	26

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинчик» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 01 марта 2023 года);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Устав и локальные акты МАДОУ № 232 «Детский сад комбинированного вида».

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинчик» (далее ДООП) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей учащихся и удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения образовательной программы дошкольного образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования.

Актуальность программы

Осанка представляет собой важный комплексный показатель состояния здоровья и гармоничного физического развития. Правильная осанка обеспечивает оптимальное положение и нормальную деятельность внутренних органов, создавая наилучшие условия для деятельности всего организма.

Низкий уровень физической активности и интереса к здоровому образу жизни в современной семье, а также недостаточная компетентность родителей в вопросах физического воспитания детей накладывают отпечаток на представления ребенка о

важности этих показателей для жизни и здоровья человека.

Не секрет, что большую часть времени в детском саду и дома дети проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.) Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц, вызывает их утомление, снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры и влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Нарушение осанки чаще развивается у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного созревания тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку. Именно упражнения в воде способствуют формированию правильной и красивой осанки, обеспечивают гармоничное формирование мускулатуры, обогащают двигательный опыт учащихся, формируют бережное отношение к своему здоровью.

Отличительные особенности программы

Плавание является дополнительным фактором, позволяющим разгрузить позвоночник, нормализовать функции мышц и, тем самым, облегчить коррекцию позвоночника. Плавание предусматривает скольжение в горизонтальном положении, погружение в воду, физические упражнения и подвижные игры в бассейне, как с опорой, так и без. Безусловно, программами по физическому воспитанию предусмотрено формирование правильной осанки. Однако данные упражнения применяются в ограниченном объеме.

Новизна Программы заключается в расширении содержания физкультурно-оздоровительной работы с детьми интегрированным курсом по образовательной области

«Физическое развитие», в разработке и апробации структуры, содержания и технологий проведения занятий, осуществляя основное приоритетное направление развития детей в МАДОУ №232 «Детский сад комбинированного вида», с целью формирования правильной осанки у детей посредством плавания.

Уровень сложности программы: стартовый.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинчик» разработана для учащихся 6-8 лет. Занятия проводятся в группах до 8 человек.

Данная программа реализуется на базе МАДОУ №232 «Детский сад комбинированного вида».

Объем программы

Общий объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дельфинчик» составляет 36 часов.

Формы обучения и виды занятий по программе

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Дельфинчик»:

- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Игра
- Мастер-класс
- Соревнование
- Эстафеты
- Интерактивная квиз-игра
- Дни здоровья
- Открытое контрольно-итоговое занятие.

Типы занятий:

- **Комбинированные** – изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала** – мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков** – постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков** – прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дельфинчик» составляет 9 месяцев.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, продолжительностью 30 минут каждое. Во время занятий предусмотрены 5-7 минут - подготовительные упражнения в зале сухого плавания, 20 минут - упражнения и игры в воде, 5 минут - свободное плавание.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам, при наличии медицинского заключения до начала реализации ДООП.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Зачисление учащихся в группы производится с обязательным условием заключения договора с родителями (заказчиками) на оказание платных образовательных услуг на основании заявления родителей (заказчиков).

Организация обучения по программе осуществляется на базе МАДОУ №232 «Детский сад комбинированного вида».

1.2. Цели и задачи программы

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Задачи:

Оздоровительные:

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- обучать плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- развивать внимание, мышление, память.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- Обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- Формировать стойкие гигиенические навыки.

1.3. Содержание программы

Учебный план обучения

(стартовый уровень)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную программу. Инструктаж по ТБ	4	2,5	1,5	Интерактивная игра-квиз
1.1	Экскурсия в бассейн	1,5	1	0,5	
1.2	Солнце и туча	1,5	0,5	1	
1.3	Личная гигиена	1	-	1	
2.	ОРУ по профилактике нарушения осанки на суше	6	-	6	Тестирование
2.1	Буратино	1,5	-	1,5	
2.2	Посмотрите на меня, как осанка хороша	1,5	-	1,5	
2.3	Я и мое здоровье	1,5	-	1,5	
2.4	Торпеды	1,5	-	1,5	
3.	Техника дыхания при погружении и всплывании	3	0,5	2,5	День здоровья
3.1	Морские кораллы	1	0,5	0,5	
3.2	Жучок на спине	1	-	1	
3.3	Личная гигиена	1	-	1	
4.	Плавательная подготовка (обучение движениям в воде)	12	1	11	
4.1	Водный футбол	1	0,5	0,5	
4.2	Бобрята	1	-	1	
4.3	Медузы	0,5	-	0,5	

4.4	Я здоровье берегу	0,5	-	0,5	Соревнования	
4.5	Озорные лягушки	0,5	-	0,5		
4.6	Оловянный солдатик	0,5	-	0,5		
4.7	Цапля	0,5	-	0,5		
4.8	В здоровом теле здоровый дух	0,5	-	0,5		
4.9	Я и мое здоровье	0,5	-	0,5		
4.10	Плавучие стрелы	0,5	-	0,5		
4.11	Лодочки	0,5	-	0,5		
4.12	Солнце, воздух и вода	0,5	-	0,5		
4.13	Дружу со спортом	1	0,5	0,5		
4.14	На морском берегу	0,5	-	0,5		
4.15	Плывем брассом	0,5	-	0,5		
4.16	Водолазы	0,5	-	0,5		
4.17	Торпеды	0,5	-	0,5		
4.18	Быстрые мячи	0,5	-	0,5		
4.19	Береги здоровье смолоду	0,5	-	0,5		
4.20	Пловцы	0,5	-	0,5		
4.21	Ветряная мельница	0,5	-	0,5		
5.	<u>Развитие физических качеств</u>	10	1	9		Педагогическое наблюдение Тестирование
5.1	Смолоду закалишься, на весь век сгодишься!	1,5	0,5	1		
5.2	Цапля	1		1		

5.3	Режим дня	0,5		0,5		
5.4	Поплавки	1		1		
5.5	Звездочки	1		1		
5.6	Я и мое здоровье	1		1		
5.7	Лодочки	1		1		
5.8	Торпеды	1		1		
5.9	Солнце, воздух и вода	1	0,5	0,5		
5.10	Веселые ребята	1		1		
6.	Открытое контрольно- итоговое занятие	1	-	1		Демонстрационный показ
6.1	Учение на корабле	1	-	1		
	Итого:	36	5	31		

Содержание учебного плана

(стартовый уровень)

Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (4 ч.)

Тема 1.1: Экскурсия в бассейн (1,5 ч.)

Теория.

Знакомство с бассейном, техника безопасности, личная гигиена

Практика.

Привитие навыков личной гигиены по уходу за своим телом, по подготовке к бассейну и после купания

Адаптация к водной среде

Форма контроля: интерактивная игра-квиз

Тема 1.2: «Солнце и туча» (1,5 ч.)

Теория.

Закрепление знаний о правилах поведения и технике безопасности в бассейне

Практика.

Погружение в воду на задержке дыхания «Звездочка»; ходьба по дну бассейна с выдохом под воду «Водолазы»

Форма контроля: интерактивная игра-квиз

Тема 1.3: «Личная гигиена» (1ч.)

Практика.

Совершенствование навыков личной гигиены по уходу за своим телом, по подготовке к бассейну и после купания

Форма контроля: интерактивная игра-квиз

Раздел 2. ОРУ по профилактике нарушения осанки на суше (6 ч.)

Тема 2.1: «Буратино» (1,5 ч.)

Практика.

Формирование навыков построения, передвижения в воде по одному и парами

Выявление уровня развития силы мышечного корсета

Форма контроля: тестирование

Тема 2.2: «Посмотрите на меня, как осанка хороша» (1,5 ч.)

Практика.

Использование в практической жизни физических упражнений для укрепления мышечного корсета

Форма контроля: тестирование

Тема 2.3: «Я и мое здоровье» (1,5ч.)

Практика.

Расширение знаний учащихся о двигательной активности

Форма контроля: тестирование

Тема 2.4: «Торпеды» (1,5ч.)

Практика.

Укрепление мышц спины и живота

Форма контроля: тестирование

Раздел 3. Техника дыхания при погружении и всплывании (3 ч.)

Тема 3.1: «Морские кораллы» (1ч.)

Теория.

Основные понятия о дыхании в плавании

Практика.

Выдох в воду с поворотом головы

Воспитание настойчивости и упорства в достижении результата

Привитие умений участвовать в подвижных играх

Форма контроля: День здоровья

Тема 3.2: «Жучок на спинке» (1ч.)

Практика.

Изучение выдоха над водой «Ветерок»; выдоха в воду с опорой на месте

Серия выдохов под воду (до 5); (до 7)

Форма контроля: День здоровья

Тема 3.3: «Личная гигиена» (1ч.)

Практика.

Серия выдохов под воду (до 7); (до 8)

Развитие дыхательной мускулатуры

Форма контроля: День здоровья

Раздел 4. Плавательная подготовка (обучение движениям в воде) (12 ч.)

Тема 4.1: «Водный футбол» (1 ч.)

Теория.

Знакомство учащихся с водными видами спорта

Практика.

Движения ног «кролем» на груди с опорой на месте; с подвижной опорой

Смелое, самостоятельное передвижение в воде, ныряние и доставание предметов со дна бассейна, ныряние «дельфином»

Форма контроля: соревнования

Тема 4.2: «Бобрята» (1 ч.)

Практика.

Движения рук «кролем» на груди, стоя на месте, на спине

Форма контроля: соревнования

Тема 4.3: «Медузы» (0,5 ч.)

Практика.

Погружение в воду с открыванием глаз,

Доставание предметов со дна бассейна по указанию;

Развитие выносливости и смелости

Форма контроля: соревнования

Тема 4.4: «Я здоровье берегу» (0,5 ч.)

Практика.

Скольжение на груди (с опорой и без), скольжение на спине (с опорой и без опоры);

Закрепление правил безопасности в помещении бассейна и на воде

Форма контроля: соревнования

Тема 4.5: «Озорные лягушата» (0,5 ч.)

Практика.

Движения рук «кролем» на груди, стоя на месте; на спине в ходьбе по воде;

Умение слушать установку, выполнять ее по сигналу

Форма контроля: соревнования

Тема 4.6: «Оловянный солдатик» (0,5 ч.)

Практика.

Работа ног «кролем» на груди и на спине (с опорой); без опоры «Плавучие стрелы»

Форма контроля: соревнования

Тема 4.7: «Цапля» (1ч.)

Практика.

Работа рук способом плавания «брасс» стоя на месте; в передвижении под водой

Форма контроля: соревнования

Тема 4.8: «В здоровом теле - дух здоров!» (0,5 ч.)

Практика.

Работа рук «кролем» правая рука, левая в сочетании работы ног «кролем» (с опорой для одной руки);

Развитие выносливости

Форма контроля: соревнования

Тема 4.9: «Я и мое здоровье» (0,5 ч.)

Практика.

Ныряние «дельфином» в кольцо (в вертикальном положении); (в горизонтальном положении);

Форма контроля: соревнования

Тема 4.10: «Плавающие стрелы» (0,5 ч.)

Практика.

Согласование работы рук и ног «кролем» стоя на месте; в скольжении по воде;
Развитие выносливости, скоростных качеств

Форма контроля: соревнования

Тема 4.11: «Лодочки» (0,5 ч.)

Практика.

Работа рук «кролем» на спине (с опорой под головой), (с опорой между ног);

Форма контроля: соревнования

Тема 4.12: «Солнце, воздух и вода» (0,5 ч.)

Практика.

Работа ног способом «брасс» (с опорой), (без опоры);

Форма контроля: соревнования

Тема 4.13: «Дружу со спортом» (1 ч.)

Теория.

Расширение у учащихся понятия о здоровом образе жизни

Практика.

Скольжение на груди с работой ног в сочетании с дыханием (без опоры), на спине с работой ног (без опоры);

Закрепление знаний о видах спорта на воде;

Форма контроля: соревнования

Тема 4.14: «На морском берегу» (0,5 ч.)

Практика.

Работа рук «кролем» на груди в сочетании с работой ног»; на спине с работой ног (с опорой и без нее);

Воспитание стремления правильно выполнить задание

Форма контроля: соревнования

Тема 4.15: «Плываем брассом» (0,5 ч.)

Практика.

Развитие навыков в выполнении элементов плавания способом «брасс»;

Выполнение упражнений в парах, тройками

Форма контроля: соревнования

Тема 4.16: «Водолазы» (0,5 ч.)

Практика.

Выполнение серии выдохов под воду (до 8); (до 10);

Контроль развития силы мышечного корсета

Форма контроля: соревнования

Тема 4.17: «Торпеды» (0,5 ч.)

Практика.

Ныряние под воду с задержкой дыхания; с выдохом под воду;

Форма контроля: соревнования

Тема 4.18: «Быстрые мячи» (0,5 ч.)

Практика.

Обучение в скольжении на груди с работой ног «кролем», выполняя серию выдохов (до 8);

Развитие выносливости

Форма контроля: соревнования

Тема 4.19: «Береги здоровье смолоду» (0,5 ч.)

Практика.

Работа ног и рук «кролем» на груди в сочетании с дыханием;

Закрепление умений участвовать в играх с элементами соревнований;

Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека

Форма контроля: соревнования

Тема 4.20: «Пловцы» (0,5 ч.)

Практика.

Ныряние с максимальной задержкой дыхания, с максимальным проныриванием под водой;

Развитие навыка плавания «кролем» на груди, на спине

Форма контроля: соревнования

Тема 4.21: «Ветряная мельница» (0,5ч.)

Практика.

Выполнение серии упражнений под водой (до 3) по сигналу; (до 4 упражнений)

Форма контроля: соревнования

Раздел 5. Развитие физических качеств (10 ч.)

Тема 5.1: «Смолоду закалишься, на весь век сгодишься!» (1.5 ч.)

Теория.

Знакомство учащихся с особенностями строения и функциями организма человека

Формирование потребности у учащихся в заботе своем здоровье

Практика.

Знакомство со скольжением на груди, с помощью подвижной опоры; на спине; с

упражнениями «Веселый тренинг», формирующими осанку

Закрепление представлений о правильной осанке

Форма контроля: педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 5.2: «Цапля» (1ч.)

Практика.

Прыжки в воду из положения сидя на бортике; прыжки из положения стоя на бортике;

Воспитание смелости, упорства в качественном выполнении упражнения

Форма контроля: педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 5.3: «Режим дня» (0,5 ч.)

Теория.

Привитие понятия «Режим дня», значение режима дня в формировании осанки

Формирование знаний о здоровом образе жизни

Форма контроля: педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 5.4: «Поплавки» (1ч.)

Практика.

Ходьба и бег с гребковыми движениями рук

Погружение под воду и всплытие «Поплавок», «Медуза»

Форма контроля: педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 5.5: «Звездочки» (1ч.)

Практика.

Лежание на спине (с опорой); (без опоры)

Закрепление правил безопасности на воде

Форма контроля: педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 5.6: «Я и мое здоровье» (1ч.)

Практика.

Закрепление навыков со скольжением на груди, с помощью подвижной опоры; на спине; с упражнениями «Веселый тренинг», формирующими осанку

Развитие ловкости, сноровки

Форма контроля: педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 5.7: «Лодочки» (1ч.)

Практика.

Закрепление правил подвижных игр с бегом и погружением

Форма контроля: педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 5.8: «Торпеды» (1ч.)

Практика.

Совершенствование координации движений и ловкости

Воспитание выносливости

Форма контроля: педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 5.9: «Солнце, воздух и вода» (1 ч.)

Теория.

Формирование понятия о здоровом образе жизни, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воды, воздуха на жизнь человека и их влиянии на здоровье

Форма контроля: педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 5.10: «Веселые ребята» (1ч.)

Практика.

Скольжение на груди (без опоры), на спине (без опоры)

Закрепление умений участвовать в подвижных играх на воде

Форма контроля: педагогическое наблюдение, тестирование

Раздел 6. Открытое контрольно-итоговое занятие (1 ч.)

Тема 6.1. «Учение на корабле» (1 ч.)

Практика.

Демонстрация практических умений и навыков по плаванию

Форма контроля: демонстрационный показ.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения учащийся

Будет знать:

- о здоровом образе жизни, о пользе и видах закаливающих процедур, о важности соблюдения режима дня;
- правила безопасного поведения в воде.

Будет уметь:

- использовать основные технические навыки при плавании;
- плавать, используя различные элементы плавания и упражнения в воде;
- контролировать свое дыхание при погружении и всплывании.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- самостоятельность в играх и игровых упражнениях, силовую выносливость мышц;
- творческий подход к составлению новых упражнений, игр, эстафет, передвижению по воде;
- смелость, решительность, самообладание;
- интерес к здоровому образу жизни и регулярным занятиям плаванием.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года. Согласовывается со старшим воспитателем и утверждается заведующим МАДОУ №232 «Детский сад комбинированного вида».

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	9 месяцев обучения	36	36	1 раз в неделю по 30 мин.	36

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

— оборудованные физкультурный зал (спортивный инвентарь, стеллажи для хранения спортивного инвентаря, шведская стенка, маты); бассейн (стеллаж для хранения пособий для плавания, детские шкафчики для раздевания, стол, стул взрослый, стандартное спортивное оборудование для бассейна; нестандартное оборудование для профилактики нарушения осанки на суше, нестандартное оборудование для выполнения упражнений на дыхание на суше и в воде, плавающие и тонущие игрушки, наглядное пособие по обучению плаванию).

— технические средства обучения (интерактивная беспроводная колонка с подбором фонотеки, ноутбук, видеотека электронных презентаций).

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

- интернет-ресурсы, видеоматериалы;
- учебно-методическое обеспечение: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, методические рекомендации, сборники материалов, сценарии, мониторинг по ДООП, периодические и специальные издания;
- оборудование для проведения практических занятий: конусы сигнальные, мячи разного размера, нудлы, доски плавательные, наборы для подводного плавания, тонущие игрушки, разделительные дорожки, лопатки для плавания и др.

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А с уровнями квалификации б, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

2.3. Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Первичный контроль	<p><u>Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную программу. Инструктаж по ТБ.</u> Тема 1.1. Экскурсия в бассейн Знание правил поведения техники безопасности в бассейне, личной гигиены, адаптированность к водной среде Тема 1.2. «Солнце и туча» Сформированность навыков ходьбы по дну бассейна с выдохом под воду Тема 1.3. «Личная гигиена» Уровень развития дыхательной мускулатуры</p>	Интерактивная игра-квиз
Текущий контроль	<p><u>Раздел 2. ОРУ по профилактике нарушения осанки на суше</u> Тема 2.1. «Буратино» <ul style="list-style-type: none"> • Определение уровня умений и навыков детей по плаванию; • Сформированность навыков построения, передвижения по одному и парами; • Определение уровня сформированности силы мышечного корсета Тема 2.2. «Посмотрите на меня, как осанка хороша» <ul style="list-style-type: none"> • Использование в практической жизни физических упражнений для укрепления мышечного корсета Тема 2.3. «Я и мое здоровье» <ul style="list-style-type: none"> • Умение нырять «дельфином» в кольцо (в вертикальном положении); (в горизонтальном положении) Тема 2.4. «Торпеды» <ul style="list-style-type: none"> • Сформированность навыка ныряния под воду с задержкой дыхания; с выдохом под воду </p>	Тестирование
Промежуточный контроль	<p><u>Техника дыхания при погружении и всплывании</u> Тема 3.1. «Морские кораллы» <ul style="list-style-type: none"> • Умение выдоха в воду с поворотом головы Тема 3.2. «Жучок на спинке» <ul style="list-style-type: none"> • Умение выдоха над водой «Ветерок»; выдоха в воду с опорой на месте Тема 3.3. «Личная гигиена» <ul style="list-style-type: none"> • Умение выдоха под воду (до 7, до 8) </p>	День здоровья
	<p><u>Раздел 4. Плавательная подготовка (обучение движениям в воде)</u> Тема 4.1. «Водный футбол» <ul style="list-style-type: none"> • Умение двигать ногами «кролем» на груди с опорой на месте; с подвижной опорой Тема 4.2. «Бобрята» <ul style="list-style-type: none"> • Умение двигать руками «кролем» на груди, стоя на месте, на спине Тема 4.3. «Медузы»</p>	Соревнования

	<ul style="list-style-type: none"> • Умение погружаться в воду с открыванием глаз, доставать предметы со дна по указанию Тема 4.4. «Я здоровье берегу» • Умение скользить на груди (с опорой и без), скользить на спине (с опорой и без опоры) Тема 4.5. «Озорные лягушата» • Умение двигать руками «кролем» на груди стоя на месте; на спине в ходьбе по воде; • Умение слушать установку, выполнять по сигналу Тема 4.6. «Оловянный солдатик» • Умение работать ногами «кролем» на груди и на спине (с опорой); без опоры Тема 4.7. «Цапля» • Умение прыгать в воду с положения сидя на бортике; с положения стоя на бортике Тема 4.8. «В здоровом теле - дух здоров!» • Умение работать руками «кролем» правая рука, левая в сочетании работы ног «кролем» (с опорой для одной руки); • Определение уровня сформированности силы мышечного корсета Тема 4.9. «Я и мое здоровье» • Умение нырять «дельфином» в кольцо (в вертикальном положении); (в горизонтальном положении) Тема 4.10. «Плавучие стрелы» • Согласованность работы рук и ног «кролем» стоя на месте; в скольжении по воде Тема 4.11. «Лодочки» • Согласованность работы рук «кролем» на спине (с опорой под головой), (с опорой между ног); • Умение применять правила подвижных игр с бегом и погружением Тема 4.12. «Солнце, воздух и вода» • Сформированность навыка работать ногами способом «брасс» (с опорой), (без опоры) Тема 4.13. «Дружу со спортом» • Умение скользить на груди с работой ног в сочетании с дыханием (без опоры), на спине с работой ног (без опоры) Тема 4.14. «На морском берегу» • Умение работать руками «кролем» на груди в сочетании с работой ног; на спине с работой ног (с опорой и без нее); • Контроль развития силы мышечного корсета Тема 4.15. «Плываем брассом» • Сформированность навыков в выполнении элементов плавания способом «брасс»; • Умение выполнять упражнения в парах, тройками Тема 4.16. «Водолазы» • Способность выполнения серии выдохов под воду (до 8); (до 10); • Умение контролировать развитие силы мышечного корсета 	
--	---	--

	опоры); • Умение участвовать в подвижных играх на воде	
Итоговый контроль	<u>Раздел 6. Открытое контрольно- итоговое занятие</u> Тема 6.1. «Учение на корабле» • Уровень сформированных умений и навыков по плаванию	Демонстрационный показ

2.4. Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дельфинчик» осуществляется посредством следующих разработок:

- интерактивная игра-квиз;
- тестирование;
- педагогическое наблюдение (журнал наблюдения);
- анализ выполненных практических заданий.

2.5. Методические материалы

- «Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой – данная методика использовалась в составлении части занятия в воде по обучению плаванию;
- «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцева, Б.Б. Егорова – открывает возможность перспективы работы с детьми по всем возможным направлениям, реализует индивидуальный подход к каждому ребёнку;
- «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» О.Н.Моргунова – практическое пособие, по выполнению упражнений и применения нестандартного оборудования для формирования правильной осанки;
- «Коррекция нарушений осанки у дошкольников» Г.А. Халемского, методические рекомендации в работе с детьми по профилактике нарушения осанки посредством плавания
- Наглядно – методическое пособие «Правильная осанка», «Техника Кроль», «Техника Брасс», «Правила поведения в бассейне»;
- Учебно-методический комплект обучающих презентаций «Как плавание влияет на осанку», «Обучение плаванию в детском саду», «Подготовка ребенка к плаванию», «Добро пожаловать в бассейн!»
- Картотека подвижных игр на воде;
- Фонотека музыкальных произведений для разучивания танцев на воде, выполнение упражнений в аквааэробике, подвижных игр;
- Карточки с комплексом упражнений «Веселый тренинг», демонстрационный материал, плакаты.
- Методическая разработка контрольно-итогового занятия «Учения на корабле».
- Комплекс упражнений «Веселый тренинг»;
- Сборник интерактивных игр и упражнений;
- Методическая разработка контрольно-итогового занятия «Учения на корабле»

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную программу. Инструктаж по ТБ					
1.1	Экскурсия в бассейн	Беседа, игра, практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Презентация	ноутбук, проектор, экран	Интерактивная игра-квиз
1.2	«Солнце и туча»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Наглядно – методическое пособие «Правила поведения в бассейне»	беспроводная колонка, плакат	
1.3	«Личная гигиена»	Беседа, масте-класс, самостоятельная индивидуальная работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Наглядно – методическое пособие «Правила личной гигиены в бассейне»	беспроводная колонка, плакат	
2.	ОРУ по профилактике нарушения осанки на суше					
2.1	«Буратино»	Практическая работа	Индивидуальная работа Фронтальная Индивидуальная			Тестирование
2.2	«Посмотрите на меня, как осанка хороша»	Практическая работа	Индивидуальная работа			
2.3	«Я и мое здоровье»	Беседа, мастер-класс	Индивидуальная работа, работа в группах	Обучающая презентация «Движение – это жизнь»	беспроводная колонка, обручи, ноутбук	
2.4	«Торпеды»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	
3.	Техника дыхания при погружении					
3.1	«Морские кораллы»	Игра, эстафеты	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	День здоровья
3.2	«Жучок на спинке»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах		беспроводная колонка	
3.3	«Личная гигиена»	Беседа, масте-класс, самостоятельная индивидуальная работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Наглядно – методическое пособие «Правила личной гигиены в бассейне»	беспроводная колонка, плакат	

4. Плавательная подготовка (обучение движениям в воде)						
4.1	«Водный футбол» Практическая работа		Индивидуальная работа, работа в группах	Обучающая презентация «Водные виды спорта»	беспроводная колонка, ноутбук	соревнование
4.2	«Бобрята»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Наглядно – методическое пособие «Правила личной гигиены в бассейне»	беспроводная колонка, плакат	
4.3	«Медузы»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка, цветные червячки	
4.4	«Я здоровье берегу»	Игры, эстафеты	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде, Наглядно – методическое пособие «Правила поведения в бассейне»	беспроводная колонка, плавательные доски, нудл, плакат	
4.5	«Озорные лягушата»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	
4.6	«Оловянный солдатик»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка, плавательная доска, нудл	
4.7	«Цапля»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	
4.8	«В здоровом теле – дух здоров!»	Практическая работа	Индивидуальная работа	Наглядно – методическое пособие «Правила здорового образа жизни»	плакат	
4.9	«Я и мое здоровье»	Беседа, мастер-класс	Индивидуальная работа, работа в группах	Обучающая презентация «Движение – это жизнь»	беспроводная колонка, обручи, ноутбук	
4.10	«Плавающие стрелы»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	
4.11	«Лодочки»	Игра, эстафеты	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	
4.12	«Солнце, воздух и вода».	Беседа, мастер-класс	Индивидуальная работа, работа в группах	Обучающая презентация «Солнце,	беспроводная колонка, ноутбук,	

				воздух и вода»	плавательная доска, нудл	
4.13	«Дружу со спортом»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Обучающая презентация «Водные виды спорта»	беспроводная колонка, ноутбук	
4.14	«На морском берегу»	Практическая работа	Индивидуальная работа	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка, плавательная доска, нудл	
4.15	«Плываем брассом»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	
4.16	«Водолазы»	Практическая работа	Индивидуальная работа	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	
4.17	«Торпеды»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	
4.18	«Быстрые мячи»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	
4.19	«Береги здоровье смолоду»	Беседа, мастер-класс	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	
4.20	«Пловцы»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	
4.21	«Ветряная мельница»		Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	
5.	Развитие физических качеств					
5.1	«Смолоду закалишься, на весь век сгодишься!»	Демонстрация презентации Самостоятельная индивидуальная работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Обучающая презентация «Особенности строения и функции организма человека»	беспроводная колонка, ноутбук	Педагогическое наблюдение
5.2	«Цапля»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	
5.3	«Режим дня»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Обучающая презентация «Режим дня»	беспроводная колонка, ноутбук	
5.4	«Поплавки»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	
5.5	«Звездочки»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Наглядно – методическое пособие «Правила поведения в	беспроводная колонка, плавательные доски, нудл, плакат	

				бассейне»		
5.6	«Я и мое здоровье»	Беседа, мастер-класс	Индивидуальная работа, работа в группах	Обучающая презентация «Движение – это жизнь»	беспроводная колонка, обручи, ноутбук	
5.7	«Лодочки»	Игра, эстафеты	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	
5.8	«Торпеды»	Практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	Тестирование
5.9	«Солнце, воздух и вода»	Беседа, мастер-класс	Индивидуальная работа, работа в группах	Обучающая презентация «Солнце, воздух и вода»	беспроводная колонка, ноутбук, плавательная доска, нудл	
5.10	«Веселые ребята»	Игры, эстафеты	Фронтальная работа	Картотека подвижных игр на воде	беспроводная колонка	
6.	Открытое контрольно-итоговое занятие					
6.1	«Учение на корабле»	Соревнования	Фронтальная работа		беспроводная колонка	Демонстрационный показ

2.6.

Список литературы

для педагога:

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. СПб: Детство-Пресс, 2010. — 59 с.
2. Давыдов В.Ю. Плавание в детском саду. — Волгоград: Перемена, 1993. — 92с.
3. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия-Пресс, 2006. — 48 с.
4. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : Программно-методическое пособие. Москва : ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. - 296 с., ил.
5. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ: практическое пособие. Воронеж: Учитель, 2007. 109 с.
6. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва: ВЛАДОС-пресс, 2002. 238с.
7. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: пособие для педагогов дошкольных учреждений: для работы с детьми 5-7 лет. Москва: Мозаика-Синтез, 2009. 94с.
8. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у дошкольников. – СПб: Детство-Пресс, 2001. — 63 с.
9. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. Москва: Сфера, 2008. – 109с., ил., табл.

для родителей:

1. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной / пер. с чеш. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 103с.
2. Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. — Ярославль: Гринго, 1996. — 176 с., ил.

Список терминов

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом;

Дополнительное образование – вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования;

Образование – единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов;

Обучение – целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенцией, приобретению опыта деятельности, развитию способностей, приобретению опыта применения знаний в повседневной жизни и формированию у обучающихся мотивации получения образования в течение всей жизни;

Плавание – вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций;

Координация движений – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи

Осанка – это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

Мышечный корсет – это специальные ткани, которые отвечают за правильную осанку и правильное расположение позвоночника, таза и бедер. Эти мышцы не отвечают за движение, а помогают держать тело в пространстве.

«*Кроль*» – вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно.

«*Брасс*» – стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды и т.д.

Критерии оценки плавательной подготовленности учащихся по программе

№ п/п	Ф.И. ребенка	Поплавок	Звезда на груди	Звезда на спине	Скольжение на груди с работой ног	Скольжение на спине с работой ног	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине	Элементы «брасса»

Высокий уровень – 6-8 тестов

Средний уровень – 4-5тестов

Низкий уровень – 2-3теста

Тестирование «Сила мышечного корсета»

Критерии определения силы мышц спины (Н.В. Полтавцева)

Замеры силы мышечного корсета у детей проводится каждый квартал (сентябрь, декабрь, март, май).

Возраст	Девочки (сек.)				Мальчики (сек.)			
	Плохо	Удовл.	Хорошо	Отлично	Плохо	Удовл.	Хорошо	Отлично
6 лет	27 именьше	28-42	43-47	от 48 и больше	от 30 и меньше	31-44	45-50	от 50 и больше

Методика проведения тестирования:

Для определения силы мышц спины необходимо лечь на край скамейки и удерживать как можно дольше на весу верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела (от пояса и ниже). Взрослый держит ребенка за ноги. В исходном положении ребенок упирается руками о пол, а по сигналу взрослого (на счет 1,2,3) он ставит руки на пояс, и начинает отсчет времени. При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок руками за скамейку. Чтобы повысить интерес к выполнению задания, можно использовать образ («Самолет взлетел высоко, долго летит, за штурвалом опытный пилот. А может самолет долететь до Москвы? Еще дальше летит самолет...»). В этом случае ребенок будет действовать на пределе своих возможностей и можно будет выявить уровень развития силы мышц. Средняя норма для дошкольника 45с.

Недостаточная сила мышц спины может привести к вялой осанке и сутулости.

Оценка результатов тестирования силы мышц брюшного пресса

Возраст	Девочки (кол-во раз)				Мальчики (кол-во раз)			
	Плохо	Удовл.	Хорошо	Отлично	Плохо	Удовл.	Хорошо	Отлично
6 лет	11 и меньше	12-14	15-17	больше 18	12 и меньше	13-15	16-18	19 и больше

Методика проведения тестирования

«Ванька – встанька»

И.п. сидя на коврике, на полу с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширину плеч. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются колен. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами колен, лечь на спину, касаясь лопатками пола.

Оценивается количество повторений за 30с. Учитывается результат одного захода после выполнения двух – трех пробных движений.