

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 "25" августа 2021г  
Протокол №1

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий детским садом 65  
Е.К. Касаджик.  
" 25" августа 2021г.



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

**Стартовый уровень**

**Возраст обучающихся: 5-6 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 .....	...6
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы .....	...6
1.4. Планируемые результаты .....	...10
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....</b>	<b>...11</b>
2.1. Календарный учебный график .....	...11
2.2. Условия реализации программы .....	...12
2.3. Формы контроля .....	...14
2.4. Оценочные материалы .....	...14
2.5. Методические материалы .....	...15
2.6. Список литературы .....	...15
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>...18</b>

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Поплавок» физкультурно-спортивной *направленности* 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);
- 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".

***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 «Поплавок» для детей старшего дошкольного возраста с 5 до 6 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 «Поплавок» - ***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 5-6 лет (старший дошкольный возраст).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой.

**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.

**Объём и срок освоения программы.** Объём 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 - 25 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	
	<b>Вводное занятие «Путешествие в морские глубины»</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	Тестирование

<b>Раздел №1. Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавании</b>		<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	Педагогическое наблюдение
1.1	Правила поведения в бассейне	1	0,5	0,5	
1.2	Значение оздоровительного и прикладного плавания	2	1	1	
<b>Раздел №2. Различные способы передвижения</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Игра «Буря в море»
2.1.	Ходьба в полунаклоне вперед с выполнением гребковых движений руками способом брасс	2	1	1	
2.2.	Ходьба спиной вперед с выполнением гребковых движений руками способом кроль	2	1	1	
<b>Раздел № 3. Упражнения на дыхание в воде</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Игровые упражнения «Насос», «Качели»
3.1.	Выдох в воду, вдох с подъемом головы	3	1	2	
3.2.	Выдох в воду, вдох с поворотом головы	3	1	2	
<b>Раздел №4. Скольжение в воде на груди и спине</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Эстафета
4.1.	Скольжение на груди, на спине с различным положением рук	3	1	2	
4.2.	Поочередное скольжение на груди, спине «Винт»	3	1	2	
<b>Раздел №5. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами в плавании на груди и спине</b>		<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	Игровое упражнение «Водолазы»
5.1.	Плавание на груди при помощи движений ногами способом кроль	3	1	2	
5.2.	Плавание на груди при помощи движений ногами способом кроль в согласовании с дыханием	4	1	3	
<b>Раздел 6. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям руками в плавании на груди и спине</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Игра-эстафета
6.1.	Плавание при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс на задержке дыхания	4	1	3	
6.2.	Плавание при помощи движений	4	1	3	

руками способами кроль на груди, спине, брасс в согласовании с дыханием				
<b>Итоговое занятие «Спасатели спешат на помощь»</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 «Путешествие в морские глубины» (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 «Русалочка». Тренировочные упражнения: «Вхождение в воду», «Ходьба, легкий бег», «Приседание с подниманием рук вверх», «Прыжки на месте «мячики». Упражнение «Сделай дождик». Самостоятельные игры с предметами по желанию.

*Форма контроля.* Педагогическое наблюдение.

#### **Раздел 2. Различные способы передвижения (4 часа).**

##### ***2.1. Ходьба в полунаклоне вперед с выполнением гребковых движений руками способом брасс (2 часа).***

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

*Практика.* Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др. Игровые упражнения передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.



## **2.2. Ходьба спиной вперед с выполнением гребковых движений руками способом кроль (2 часа).**

*Теория.* Инструктаж. Алгоритм передвижения способом «кроль».

*Практика.* Ходьба спиной, загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик. Ходьба по кругу, держась за руки, по сигналу приседания. Свободные игры с игрушками. Упражнения на дыхание «Поплавок», «Звезда», «Стрелочка». Игра «Буря в море».

*Форма контроля.* Игра «Буря в море»

## **Раздел 3. Упражнения на дыхание в воде (6 часов)**

### **3.1. Выдох в воду, вдох с подъемом головы (3 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».

### **3.2. Выдох в воду, вдох с поворотом головы (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 «Насос», «Качели».

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

### **4.1. Скольжение на груди, на спине с различным положением рук. (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. Поочередное скольжение на груди, спине «Винт» (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.

## **Раздел 5. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами в плавании на груди и спине (7 часов)**

### **5.1. Плавание на груди при помощи движений ногами способом кроль (3 часа).**

*Теория.* Инструктаж. Особенности плавания на груди при помощи движений ногами способом кроль.

*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 груди при помощи движений ногами способом кроль в согласовании с дыханием (4 часа).**

*Теория.* Инструктаж. Особенности плавания на груди при помощи движений ногами способом кроль в согласовании с дыханием.

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

*Форма контроля.* Игровое упражнение «Водолазы».

## **Раздел 6. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям руками в плавании на груди и спине (8 часов)**

### **6.1. Плавание при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс на задержке дыхания (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. Плавание при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием (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.

## **Итоговое занятие «Спасатели спешат на помощь» (1 час).**

*Практика.* Эстафета «Служба спасения».

*Форма контроля.* Эстафета.

### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании 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 «Горпеда» 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 в соответствии с Санитарно эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049- 13" (с изменениями на 27 августа 2015 года).

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:***

- Интернет-источники - <http://www.ukzdor.ru/plavanie.html>
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы истили 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 «Поплавок», 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 «Спасатели спешат на помощь».

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 «Насос», «Качели»
<i>тематический</i>	Педагогическое наблюдение Игра «Буря в море» Игровое упражнение «Водолазы» 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 погружением в воду и открыванием глаз: "Нырни в обруч", "Смелые ребята", "Брод", "Достань игрушку".

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

- Игры для ознакомления со свойствами воды: "Рыбки 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".

- 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: "Быстрые и ловкие", " Морские учения", "Спасатели спешат на помощь".

## 2.6.Список литературы

*для педагога:*

### *Основная литература:*

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 18.04.2019).
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 18.04.2019).



### **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>
Погружение лица в воду			
Погружение головы в воду			
Ходьба вперед и назад(вперед спиной) в воде			
Ходьба с поднятыми руками вверху, в стороны			
Бег в воде			
Вдох над водой и выдох в воду			
Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди			
Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине			
Скользить по поверхности воды			

**Критерии:**

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

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

**Низкий уровень (3 балла)** - ребенок не выполняет упражнение.

## Диагностическая карта вводного контроля

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Срез знаний по темам								Общее количество баллов	Результат	
		Погружение лица в воду	Погружение головы в воду	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны	Бег в воде	Вдох над водой и выдох в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.			Скользить по поверхности воды
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											
		Ориентирование в воде сооткрытыми глазами	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с пенопластовой доской при помощи движенигог способом кроль на груди	Плавание с пенопластовой доской при помощи движенигог 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

<i>Физическая подготовка</i>	<i>Высокий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Низкий уровень</i>
Скольжение на груди	8 м	5-6 м	4 м
Скольжение на спине	8 м	5-6 м	4 м
Плавание кролем на груди в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание кролем на спине в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание произвольным способом	15 м и более	10 м	5 м
Эстафеты	50 сек	30-50 сек	Не может проплыть
Тест, устный опрос			

**Общее количество баллов:**

25-30 - высокий уровень;

19-24 – средний уровень;

менее 24 – низкий уровень.

**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