|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  решением Педагогического совета  ГБДОУ детский сад № 33  Выборгского района Санкт-Петербурга  протокол № 2 от 18.09.2023 г. | **УТВЕРЖДЕНА**  приказом ГБДОУ детский сад № 33 Выборгского района Санкт-Петербурга  № 62-ОД от 18.09.2023 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Леднев А.Э., «Акулята»**

Санкт-Петербург 2023

**Содержание**

[1. Пояснительная записка 3](#_Toc156558922)

[2. Рабочая программа «Акулята» 6](#_Toc156558923)

[Задачи программы 6](#_Toc156558924)

[Содержание программы 6](#_Toc156558925)

[Планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы 11](#_Toc156558926)

[3. Воспитание 12](#_Toc156558927)

[4. Учебный план 13](#_Toc156558928)

[5. Календарный учебный график 14](#_Toc156558929)

[6. Календарно-тематическое планирование 15](#_Toc156558930)

[7. Оценочные материалы 18](#_Toc156558931)

# **Пояснительная записка**

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акулята» имеет физкультурно-спортивную направленность. Срок реализации 1 год.

**Актуальность.** Плавание – одно из наиболее эффективных средств физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей. Плавание способствует гармоничному развитию основных двигательных качеств и совершенствованию функционального резерва. В школьном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результатами целого ряда исследований доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложно координированных движений. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребёнка, очень велико. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, - важный фактор гармоничного развития любого человека.

Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания дети школьного возраста. Поэтому квалифицированное обеспечение обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения. Программа, несомненно, является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить эти занятия. Таким образом, программа является педагогически-целесообразной.

Отличительной особенностью данной программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию обучающихся. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей старшего дошкольного возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акулята» **разработана на основе**:

* Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
* Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации);
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Адресат** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акулята» - обучающиеся старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

**Целью программы** является создание среды, в которой возможно формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств посредством освоения двигательной деятельности в бассейне.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

* обучить дыхательным упражнениям в воде;
* обучить преодолевать сопротивление воды и держаться на воде;
* обучить технике плавания неспортивными стилями.

**Развивающие:**

* развитие двигательных умений и навыков, координационных способностей и физических качеств;
* развитие внимательности, наблюдательности;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Воспитательные:**

* воспитание морально-волевых качеств (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде);
* воспитание самостоятельности и организованности;
* воспитание бережного отношения к своему здоровью;
* воспитание интереса к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

Программа построена на основополагающих **принципах** физической культуры:

1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;

2) оздоровительная направленность занятий в бассейне;

3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;

4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;

5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;

6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;

7) систематическое проведение занятий.

**Условия реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: «Начальное обучение плаванию дошкольников – золотые рыбки».

Набор и формирование групп обучающихся производится на основании заявлений родителей (законных представителей) обучающихся.

Максимальное количество обучающихся в одной группе – 10 человек.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год обучения (31 часа).

Занятия проводятся в период с октября по май.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Обучение детей происходит на специально-организованных занятиях во второй половине дня.

Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 7 лет.

**Уровень освоения** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акулята» - базовый.

**Формы проведения занятий:** групповая

**Материально-техническое обеспечение** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акулята» предполагает наличие:бассейна,доски для плавания, колобашки,нудлсы**,** тонущие игрушки.

**Планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы:**

**Предметные:**

* умеет свободно передвигаться в воде, нырять, правильно дышать, выполнять элементарные упражнения в воде, задерживать дыхание;
* умение скользить в стрелочке на груди и спине, умение преодолевать отрезки с работой ног кролем на груди и спине;
* владеет теоретическими знаниями: техника безопасности, правила поведения в бассейне и на воде, правила личной гигиены, основные способы плавания, названия плавательных упражнений.

**Личностные УУ**

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

**Метапредметные УУД**

**Познавательные УУД**

* умение самостоятельно ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

**Регулятивные УУД**

* в сотрудничестве с педагогом ставить новые задачи;
* проявлять познавательную активность;
* контролировать и оценивать свои действия.

**Коммуникативные УУД**

* умение учитывать мнение своего товарища;
* умение организовывать и осуществлять сотрудничество.

**Способы проверки получаемых знаний, умений и навыков**

* наблюдение
* выполнение контрольных заданий

**Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

* открытое занятие, контрольные занятия (диагностика результативности развития занимающихся: промежуточная, итоговая)

**Методическое обеспечение программы**

* для работы по программе имеются подборки методических материалов по темам.
* имеется спортивный инвентарь для проведения занятий.

# **Рабочая программа «Акулята»**

# **Задачи программы**

**Обучающие:**

* обучить свободно передвигаться и нырять в воде;
* обучить дыхательным упражнениям в воде;
* обучить преодолевать сопротивление воды;
* обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению неспортивными стилями плавания: скользить в стрелочке на груди и спине, преодолевать отрезки с работой ног кролем на груди и спине.

**Развивающие:**

* развивать двигательные навыки;
* развитие внимательности, наблюдательности;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Воспитательные:**

* воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
* воспитывать самостоятельность и организованность;
* воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
* воспитывать интерес к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

# **Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование разделов, тем** | **Теория** | **Практика** |
|  | **Теоретическая подготовка** | | |
| 1 | 1.1 Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в бассейне, инвентарь и оборудование. | Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Профилактика травматизма на воде. Перечень используемого оборудования и инвентаря для занятий плаванием. |  |
| 1.2 Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием. | Благотворное влияние физических упражнений на работоспособность организма и его здоровье. Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы. Уход за телом. |  |
|  | **Содержание практических занятий** | | |
| 2 | 2.1 Вхождение в воду | Правила выполнения | Вход в чашу бассейна: по трапу бассейна.  Вход в чашу бассейна: спад вниз ногами.  Вход в чашу бассейна: сидя на бортике бассейна.  Вход в чашу бассейна: соскоком вниз ногами с бортика бассейна. |
| 2.2 Подготовительные упражнения по освоению с водой  2.2.1 Передвижение по дну бассейна  2.2.2 Погружения под воду  2.2.3 Выдохи в воду  2.2.4 Всплывание и лежание  2.2.5 Скольжение | Техника выполнения | Передвижение по дну бассейна  Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спи­ну, вытянуты вверх и т. д.).  Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различ­ных исходных положений, напряженно и расслабленно. Пе­редвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движении руками. Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.  Погружения под воду  Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук. Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. Стоя у бортика, побрызгать, поплескать себе в лицо водой. Ныряние за предметами. «Пройти в приседе» под водой. Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску. Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.  Выдохи в воду  Дыхательные упражнения: из различных исходных поло­жений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду): подуть на воду, как на горячий чай, опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»), присесть под воду и сделать долгий выдох.  2.2.4 Всплывание и лежание  Лежание на груди и спине с различными положениями рук: лежание на груди, держась руками за бортик. То же, но с отталкиванием от бортика. «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».  «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги. «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону. В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги. Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.  Скольжение  Скольжение толчком одной и двумя нога­ми от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение с вращением. Скольже­ние на боку. Скольжения с элементарными гребковыми дви­жениями руками и ногами. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. |
| 2.3 Упражнения для изучения техники способов плавания, стартов и поворотов  2.3.1 преодоление отрезков на груди с работой ног  2.3.2 преодоление отрезков на спине с работой ног  2.3.3 старты и повороты |  | Преодоление отрезков на груди с работой ног.  Движения ногами  Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное). Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.  Движение рук и дыхание  Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем. То же, но в передвижении по дну бассейна. Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. Скольжение с движением руками кролем.  Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием. То же, но передвигаясь по дну бассейна.Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.  Согласование движений  Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.  Преодоление отрезков на спине с работой ног  Движения ногам  Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой). Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра). Движения руками  Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой. Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.  Согласование движений  Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. Плавание кролем на спине с полной координацией.  Старты и повороты  Старт осуществляется на груди с переднего края бортика: толчком обеих ног и взмахом рук быстро уйти со старта прыжком головой вниз и проскользив, начать совершать рабочие движения.  Повороты в кроле на груди выполняются как обычные «маятником». |
| 2.4 Учебные прыжки | Техника выполнения | Соскок в воду с низкого бортика («солдатиком», «бомбочкой», «обезьянкой»). Спад в воду из положения приседа или седа на бортике. Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика. |
| 2.5 Игры на воде | Правила игры | Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть». Игры на погружение в воду: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки», «Водолазы». Игры на выдохи в воду: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».  Игры на всплывание и лежание: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком». Игры на скольжение: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины». Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал». |
| **3** | **Открытые занятия** |  | -Демонстрация освоенных умений и навыков. |
| **4** | **Контрольные занятия** (диагностика результативности развития занимающихся: промежуточная, итоговая) | **-** | Выполнение контрольных заданий |

# **Планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы**

* умеет свободно передвигаться в воде, нырять, правильно дышать, выполнять элементарные упражнения в воде, задерживать дыхание;
* умение скользить в стрелочке на груди и спине, умение преодолевать отрезки с работой ног кролем на груди и спине;
* владеет теоретическими знаниями: техника безопасности, правила поведения в бассейне и на воде, правила личной гигиены, основные способы плавания, названия плавательных упражнений.
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* формирование чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
* умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
* в сотрудничестве с педагогом ставить новые задачи;
* проявлять познавательную активность;
* контролировать и оценивать свои действия.
* умение учитывать мнение своего товарища;
* умение организовывать и осуществлять сотрудничество.

# **Воспитание**

Основу воспитания на всех уровнях, начиная с дошкольного, составляют традиционные ценности российского общества. Традиционные ценности — это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России[[1]](#footnote-1).

Программа воспитания включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Направлена на формирование мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья дошкольников, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

* формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
* становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;
* воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

* формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
* становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;
* воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

*Целевые ориентиры воспитания детей:*

* Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья, стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.
* Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.
* Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.

# **Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Форма контроля |
| Всего часов | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **1** | **1** | **-** |  |
| 1.1 Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в бассейне, инвентарь и оборудование. | 0,5 | 0,5 | - | текущий |
| 1.2 Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием. Гигиенические требования к пловцу. Режим и питание пловца. Правила соревнований по плаванию. | 0,5 | 0,5 | - | текущий |
| 2. | **Содержание практических занятий** | **28** | **3** | **24** |  |
| 2.1 Упражнения для освоения с водой. | 2 | 0,4 | 1,6 | текущий |
| 2.2 Упражнения для изучения техники способов плавания.  2.2.1 «В стрелочку» на груди работа ног  2.2.2 «В стрелочку» на спине работа ног | 16,5 | 1 | 15,5 | текущий |
| 2.3 Упражнения для совершенствования техники плавания. | 5 | 1 | 4 | текущий |
| 2.4 Упражнения для изучения стартов и поворотов. | 2 | 0,5 | 1,5 | текущий |
| 2.5 Игры на воде | 3,5 | 0,5 | 3 | текущий |
| 3. | **Открытые занятия** | **1** | **-** | **1** | Текущий, итоговый |
| 4. | **Контрольное занятие** | **1** | **-** | **1** | промежуточный |
|  | **Всего часов:** | **31** | **4** | **27** |  |

# **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Всего учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 01 октября | 31 мая | 32 | 31 | 1 раз в неделю  по 1 академическому часу |

# **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата проведения** | **Примечание** |
| Вводное занятие, цель и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Вхождение в воду. Все виды ходьбы. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Выполнение упражнений. Гуси, гуси с пузырями. Помыть лицо, полить воду себе на голову. Приседая, погрузиться в воду до подбородка. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Передвижение по бассейну без затруднений. Все виды ходьбы и бега. Стоя на дне, сделать вдох и задержать дыхание. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Переходы от одного бортика к другому. Выдохи в воду. Упражнения у бортика бассейна; задержка дыхания под водой до 3-х счетов, погружать в воду рот, нос и глаза. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Выполнение упражнений по всему бассейну. Задержка дыхания под водой до 3-х счетов. Передвижение по дну на руках. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Передвижение в воде шагом, бегом с выполнением упражнений. Выдох в воду. Упражнения «поплавок», «звездочка», держась за бортик бассейна. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой до 5-ти счетов. Работа ног хват руками за бортик. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Дыхание. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка», держась за бортик. Попеременные движения ногами кролем сидя на бортике. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Задержка дыхания на 6 счетов. Упражнение «поплавок» и «звездочка» на 10 счетов. Работа ног хват руками за бортик. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Задержка дыхания под водой до 5-ти счетов. Работа ног хват руками за бортик. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Задержка дыхания под водой до 6-и счетов. Скольжение в стрелочке на груди. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Контрольное занятие. Промежуточный мониторинг. | 1 |  |  |
| Приседания, прыжки на месте, серия «стрелочка-звездочка-стрелочка», скольжение на груди в стрелочку. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Инструктаж по технике безопасности. СФУ. Задержка дыхания на 5-6 счетов. Упражнения «поплавок», «звездочка», стрелочка в скольжении. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Задержка дыхания на 7-10 счетов, поплавок, звездочка. Стрелочка на груди скольжение, стрелочка на груди с работающими ногами, плавание на спине. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Задержка дыхания. Стрелочка на груди и на спине. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Задержка дыхания под водой до 8-ми счетов. Стрелочка на груди скольжение, стрелочка на груди с работающими ногами, плавание на спине. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Стрелочка на груди скольжение, стрелочка на груди с работающими ногами, плавание на спине с помощью колобашки, прижатой к животу. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Плавание 2\*6 м стрелочкой на груди. Скольжение на спине в стрелочку, плавание на спине с помощью колобашки, прижатой к животу. Упражнения на дыхание. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Задержка дыхания на 8-9-10 счетов, плавание 2\*6 м стрелочкой на груди. Скольжение на спине в стрелочку. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка». Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Задержка дыхания на 8-9-10 счетов. Плавание на груди и на спине. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем. Выполнение индивидуальных заданий. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью движений ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Дыхательные упражнения. Упражнения с колобашкой на груди и на спине с работой ног. Совершенствование техники вдоха и выдоха в плавании на груди и на спине с работой ног. Выполнение индивидуальных заданий. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью движений ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем. | 1 |  |  |
| Стрелочка на груди скольжение, стрелочка на груди с работающими ногами, плавание на спине с помощью колобашки. Скольжение на груди и на спине с движениями рук по 2 раза. Упражнения на дыхание. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Совершенствование умения выполнять скольжение в стрелочке на груди и дышать в воде. Скольжение на груди и на спине с движениями рук по 2 раза. Упражнения на дыхание. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Стрелочка на груди скольжение, стрелочка на груди с работающими ногами, плавание на спине с помощью колобашки. Плавание 2\*6 м стрелочкой на груди. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Совершенствование техники вдоха и выдоха в плавании на груди и на спине с работой ног кролем. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка». Закрепление плавания на груди и на спине с помощью движений рук. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью движений ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем. Плавание 2\*6 м стрелочкой на груди. Выполнение индивидуальных заданий. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| Открытое занятие. Демонстрация освоенных умений и навыков. Итоговый мониторинг. | 1 |  |  |

# **Оценочные материалы**

**Способы определения результативности** реализации дополнительной образовательной программы:

* выполнение контрольных заданий,

**Формы подведения итогов** реализациидополнительной образовательной программы:

* контрольное занятие
* открытое занятие для родителей.

**Диагностические материалы для определения результатов и качества обученности по дополнительной общеразвивающей программе «Начальное обучение плаванию дошкольников – золотые рыбки»**

Для определения результатов и качества обученности обучающимся предлагается 3 контрольных задания, для выявления, в соответствии с критериями, успешности развития плавательных навыков.

Результаты оцениваются по пятибалльной системе:

— низкий уровень (Н: 0-5 баллов);

— средний уровень (С: 6-10 баллов);

— высокий уровень (В: 11-15 баллов).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные задания | Оценка | | | | |
| 1.Задержка дыхания | **1б** | **2б** | **3б** | **4б** | **5б** |
| 2сек | 5сек | 7сек | 10сек | 15сек |
| 2.Стрелочка на груди | **1б** | **2б** | **3б** | **4б** | **5б** |
| 1м | 2м | 4м | 6м | 8м |
| 3.Стрелочка на спине | **1б** | **2б** | **3б** | **4б** | **5б** |
| 1м | 2м | 4м | 6м | 8м |

|  |
| --- |
| Уровень выполнения контрольных заданий |
| **Низкий 0-5 баллов:** Непоследовательное выполнение отдельных операций. Руки не прямые, голова поднята, остановка при выполнении задания, не натянутые носки, сильное сгибание ног в коленном суставе, на вдох тратится много времени.  **Средний 6-9 баллов:** На этом уровне обучаемые выполняют все требуемые задания, но последовательность их недостаточно продумана, а сами действия не всегда осознаны. Руки натянуты не до конца, голова частично опущена в воду, голеностоп натянут не до конца, присутствует остановка в движениях.  **Высокий 11-15 баллов:** Высокая познавательная потребность, эффективное выполнение всех заданий. Прямые руки, прямые ноги, спрятанная голова, натянутые носки, выполнение заданий без остановки. |
|
|
|
|
|

**Список литературы, используемой педагогом в своей работе**

1. Булгакова Н.Ж., Игры у воды, на воде, под водой. - М.: «ФиС», 2000.

2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М, «Олимпия – Пресс», 2006.

3. Киселева, О. П. Методика начального обучения плаванию в условиях мелкого и глубокого бассейнов: учебно-методическое пособие.  – Волгоград: ВГАФК, 2004.

4. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. – М.: «Просвещение», 1988.

5. Литвинов А., Ивиенко Е., Федин В., Азбука плавания. изд-во «Фолиант» - 1995.

6. Левочкина Л.В., Кошеварова И.А., Сборник авторских программ. – Москва, 2005.

7. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа по физической культуре.

8. Никулин А.В., Никулина Е.Г, Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). Пятигорск, 2001.

9. Осокина Т.И. «Как учить детей плавать» Москва «Просвещение», 1985

10. Плавание: учебная программа для тренеров детско-юношеских спортивных школ. – М., 1983.

11. Файзуллин И.Г. Как научить детей плавать. – М.: ДОСААФ, 1996.

12. Фирсов З.П. Плавание для всех. М.: «ФиС», 1984.

13.Черных Е.В., Кастюнин С.А., Физкультурно-спортивная работа по плаванию: методическое пособие. – Липецк, 2008.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 33 Выборгского района Санкт-Петербурга

Протокол результатов мониторинга по дополнительной общеобразовательной общеразвивающий программе

«Акулята»

Дни и часы занятий:

Педагог дополнительного образования:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные задания | Оценка | | | | | Уровень выполнения контрольных заданий |
| 1.Задержка дыхания | **1б** | **2б** | **3б** | **4б** | **5б** | **Низкий 0-5 баллов:** Непоследовательное выполнение отдельных операций. Руки не прямые, голова поднята, остановка при выполнении задания, не натянутые носки, сильное сгибание ног в коленном суставе, на вдох тратится много времени.  **Средний 6-10 баллов:** На этом уровне обучаемые выполняют все требуемые задания, но последовательность их недостаточно продумана, а сами действия не всегда осознаны. Руки натянуты не до конца, голова частично опущена в воду, голеностоп натянут не до конца, присутствует остановка в движениях.  **Высокий 11-15 баллов:** Высокая познавательная потребность, эффективное выполнение всех заданий. Прямые руки, прямые ноги, спрятанная голова, натянутые носки, выполнение заданий без остановки. |
| 2сек | 5сек | 7сек | 10сек | 15сек |
| 2.Стрелочка на груди | **1б** | **2б** | **3б** | **4б** | **5б** |
| 1м | 2м | 4м | 6м | 8м |
| 3.Стрелочка на спине | **1б** | **2б** | **3б** | **4б** | **5б** |
| 1м | 2м | 4м | 6м | 8м |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя обучающегося | Задержка дыхания | | Стрелочка на груди | | Стрелочка на спине | | Итого | Уровень |
| **секунды** | **баллы** | **метры** | **баллы** | **метры** | **баллы** | **баллы** |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Пункт 4 Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно- нравственных ценностей, утверждённых Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 46, ст. 7977). [↑](#footnote-ref-1)