

Управление образования администрации города свободного
муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад № 7 города Свободного
(МДОАУ д/с № 7 г. Свободного)

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МДОАУ д/с № 7 г. Свободного
Протокол № 2/1 от 25.03, 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МДОАУ д/с № 7 г. Свободного
 Т.В. Погорелова
Приказ № 45 от « 25 » 03 2025г.

Возраст обучающихся: 4-6 лет
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год (64 часа)
Уровень: разноуровневый

Составитель программы:
Ветошкина Анастасия Александровна,
инструктор по физической культуре
и плаванию

г. Свободный
2025 г.

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи	7
1.3. Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты.....	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1 Календарный учебный график 2025/2026 учебный год.....	10
2.2 Условия реализации программы.....	17
2.3 Формы аттестации	19
2.4 Оценочные материалы.....	20
2.5 Методические материалы.....	21
2.6 Рабочая программа воспитания	21
2.7 Календарный план воспитательной работы	23
Список литературы.....	24
Приложение № 1.....	26
Приложение № 2.....	27

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая документация:

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
2. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
3. Федеральный закон РФ от 31.06.2020 № 304-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
4. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ 273);
5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Росстандарта от 03.12.2018 № 1050-ст «ГОСТ Р 7.0.100-2018. Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления»;
8. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений);
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года

(распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

10. Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;

11. Постановление главного государственного врача Российской Федерации об утверждении санитарных правил С.П.2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

13. Правительство Амурской области Распоряжение от 09.11.2022 № 646-р «О реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Амурской области»;

14. Региональный модельный центр дополнительного образования детей Амурской области «Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ» - Утверждены на заседании Ученого совета протокол №1 от 24.02.2022.

Актуальность

Программа дополнительного образования «Золотые рыбки» состоит из занятий по аквааэробике, данный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аквааэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия,

ограничивающие с боков подколенную ямку. Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование “мышечного корсета”;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Актуальность программы заключается в том, что плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Отличительные особенности программы. Новизна.

Программа, кроме занятий аквааэробикой, включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде. Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию особенно актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование – произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребёнка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорнодвигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях ДОО. Одним из таких средств являются занятия аквааэробикой.

Адресат программы

Программа «Золотые рыбки» рассчитана на обучение и воспитание детей в возрасте 4-6 лет.

К занятиям по данной программе привлекаются дети после прохождения медицинского осмотра и заключения педиатра о допуске к занятиям.

Условия набора детей в группу: зачисляются дети, не имеющие противопоказаний к физическим нагрузкам.

Наполняемость группы: 10-12 детей.

Объём программы, срок освоения

Срок реализации программы 1 год.

Объём программы 64 часа.

Продолжительность одного академического часа 20 минут.

Форма обучения

Форма обучения: очная

Уровень программы

Программа разноуровневая.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации программы: традиционная модель обучения.

Организационные формы обучения

Организация обучения: групповая и индивидуальная.

Группа формируется из обучающихся разного возраста (4-6 лет).

Занятия проводятся в помещении бассейна.

Режим занятий

Занятия проводятся с сентября по май, очно 2 раза в неделю продолжительностью 20 минут.

1.2 Цель и задачи

Цель программы: обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

Задачи программы:

- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повысить работоспособности организма;
- сформировать теоретические и практические основы водного пространства;
- обучить уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;
- развить творчество в игровых действиях под музыку в воде;
- воспитать нравственно-волевые качества: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли.

1.3. Содержание программы

Учебный план обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Аквааэробика	32	10	22	промежуточный
II	Аквааэробика с элементами танца	32	10	22	итоговый
	Итого	64	20	44	

Содержание учебного плана программы

I раздел «Аквааэробика»

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

игры на воде;

упражнения силовой направленности;

упражнения на гибкость и растяжку;

упражнения на расслабление;
упражнения, подводящие к обучению спортивным способам плавания.

Этапы работы по аквааэробике

Период	Цели обучения	Методы	
1 этап октябрь	Ознакомление с видом аквааэробики и разнообразным акваоборудованием; обучение базовым движениям аквааэробики, правильному дыханию, приемам безопасного пребывания в воде.	Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками и ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыхательными упражнениями.	Ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела; помощь в ориентации в воде; обучение основным движениям в воде.
2 этап ноябрь-декабрь	Развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием акваоборудования.	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой.	Способствование развитию чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей фантазии и акватворчеству (варианты своих придуманных движений).
3 этап январь	Совершенствование специальных упражнений.	Упражнения на все группы мышц.	Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.

II раздел «Аквааэробика с элементами танца».

Основными средствами занятий аквааэробикой с элементами танца в воде являются:

- ритмичные согласованные упражнения и композиции под музыку;
- упражнения, направленные на пластичность и гибкость, выполнение согласованных движений;
- слушание музыки и ритма при выполнении упражнений и элементов танца;
- выполнение композиций из отдельных элементов танца.

Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца

Период	Задачи обучения	Методы	
I этап февраль.	Ознакомление с простыми упражнениями под спокойную музыку без изменения ритма.	Движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов.	Составление композиций для 2-4 человек, разучивание определенных сигналов и счета, для использования при разучивании элементов танца.
II этап март, апрель.	Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений.	Движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре.	Формирование совместного выполнения движений, совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу, умения следить за своей осанкой.
III этап май.	Развитие гибкости, пластичности, красоты и эмоционального восприятия, радости при выполнении упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений под музыку.	Согласованное выполнение связок, элементов танца.	Обучение качественному выполнению упражнений с соблюдением согласованности, корректирование работы ног и рук.

Перед разучиванием танца решаем задачи:

- максимально сконцентрировать внимание детей;
- вызвать интерес к новой композиции с помощью просмотров видеофильмов, иллюстраций, прослушиваний музыкальных композиций;
- активизировать детей с учетом индивидуальных способностей;
- освоить танец детьми примерно в течение 3-5 недель.

Последовательность разучивания танца в течение месяца:

1 неделя	Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше.
2 неделя	Разучивание танцевальных движений в воде.
3 неделя	Закрепление движений в воде, обучение согласованности в выполнении движений.
4 неделя	Скоординированное выполнение танца.
5 неделя	Отработка выполнения танца в костюмах и с предметами.

Чтобы достижения детей не прошли без внимания, необходимо использовать подготовленные композиции во время проведения праздников на воде, показательных выступлений для детей и родителей.

1.4 Планируемые результаты

По окончании реализации программы обучающимися будут достигнуты следующие результаты:

- будет усовершенствован опорно-двигательный аппарат, будет сформирована правильная осанка, повысится работоспособности организма;
- будут сформированы теоретические и практические основы водного пространства;
- будут обучены уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;
- будет развито творчество в игровых действиях под музыку в воде;
- будет воспитано нравственно-волевые качества: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график 2025/2026 учебный год

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год (2025-2026 уч.г)	18.09.2025	15.05.2026	38	64	64	2 раза в неделю по 20 минут

Календарный учебный график 2025/2026 учебный год

№ п/ п	Месяц	Число	Время проведения	Кол. часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	18	15.20 - 15.40	1	Сухое плавание	Вводное занятие	Бассейн	Наблюдение , опрос.
2	Сентябрь	23	15.20 - 15.40	1	Групп овая	«Полоскание белья»	Бассейн	Наблюдение , опрос.
3	Сентябрь	25	15.20 - 15.40	1	Групповая	Основы безопаснос ти плавцов	Бассейн	Наблюдение , опрос.
4	Сентябрь	30	15.20 - 15.40	1	Групповая	Играем в прятки	Бассейн	Наблюдение , опрос.
5	Октябрь	2	15.20 - 15.40	1	Групповая	Найди игрушку по плану	Бассейн	Наблюдение , опрос.
6	Октябрь	7	15.20 - 15.40	1	Групповая	Удерживани е воды в ладонках	Бассейн	Наблюдение , опрос.

7	Октябрь	9	15.20-15.40	1	Беседа с наблюдением	Виртуальная прогулка по речкам г. Свободного (с аудиогидом)	Бассейн	Наблюдение, опрос.
8	Октябрь	14	15.20-15.40	1	Групповая	Волшебница вода	Бассейн	Наблюдение, опрос.
9	Октябрь	16	15.20-15.40	1	Решение проблемной ситуации	Если хочешь быть здоровым...	Бассейн	Наблюдение, опрос.
10	Октябрь	21	15.20-15.40	1	Сюжетно-ролевая игра	Помоги себе и своему другу	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
11	Октябрь	23	15.20-15.40	1	Игра	«Цапли»	Бассейн	Наблюдение, опрос.
12	Октябрь	28	15.20-15.40	1	Игровая ситуация	«Морской бой»	Бассейн	Наблюдение, опрос.
13	Октябрь	30	15.20-15.40	1	Динамический час	Ловкие и смелые	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
14	Ноябрь	5	15.20-15.40	1	Игра на ориентировку в воде	«Мячики»	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование

15	Ноябрь	7	15.20-15.40	1	Беседа с элементами игры	Кто как ходит	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
16	Ноябрь	8	15.20-15.40	1	Игра	«Кто как ходит»	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
17	Ноябрь	12	15.20-15.40	1	Игра	«Кто как ходит»	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
18	Ноябрь	14	15.20-15.40	1	Игра	«Морские коньки»	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
19	Ноябрь	19	15.20-15.40	1	Экскурсия	Как всё начиналось? История возникновения бассейна	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
20	Ноябрь	21	15.20-15.40	1	Беседа с использованием игры	«Кто будет самый мокрый»	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
21	Ноябрь	26	15.20-15.40	1	Групповая	Вдох-выдох, оутившись до подбородка	Бассейн	Наблюдение, опрос
22	Ноябрь	28	15.20-15.40	1	Эстафеты	«Догони меня»	Бассейн	Наблюдение, Опрос, тестирование
23	Декабрь	3	15.20-15.40	1	Беседа с элементами игры	Погружение в воду «Сядь на дно»	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
24	Декабрь	5	15.20-15.40	1	Игра	«Крокодилы»	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
25	Декабрь	10	15.20-15.40	1	Игра	«Лягушата»	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование

26	Декабрь	12	15.20-15.40	1	Игровая программа	«У кого брызг будет больше»	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
27	Декабрь	17	15.20-15.40	1	Групповая	Погружение лица до носа, глаз ,лицо полностью в воду	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
28	Декабрь	19	15.20-15.40	1	Игра	«Крокодилы»	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
29	Декабрь	24	15.20-15.40	1	Беседа Игра	Маленькие путешественники	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
30	Декабрь	26	15.20-15.40	1	Беседа с элементами игры	Клуб юных пловцов	Бассейн	Наблюдение, опрос
31	Январь	9	15.20-15.40	1	Групповая	Вдох-активный выдох	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
32	Январь	14	15.20-15.40	1	Учебная тренировка	Передвижение на руках по дну бассейна	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
33	Январь	16	15.20-15.40	1	Игра	«Остуди чай»	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
34	Январь	21	15.20-15.40	1	Групповая	Подскоки с погружением	Бассейн	Наблюдение, опрос
35	Январь	23	15.20-15.40	1	Беседа , игра	Огонь – друг и огонь - враг	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование

36	Январь	28	15.20-15.40	1	Игра	«Переправа»	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
37	Январь	30	15.20-15.40	1	Беседа Игра	Вместе весело шагать по просторам	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
38	Февраль	4	15.20-15.40	1	Групповая	Гребковые движения руками	Бассейн	Наблюдение, опрос
39	Февраль	6	15.20-15.40	1	Игра	«Лодочки плывут»	Бассейн	Наблюдение, опрос
40	Февраль	11	15.20-15.40	1	Групповая	Уроки юных пловцов. Безопасность	Бассейн	Наблюдение, опрос
41	Февраль	13	15.20-15.40	1	Игра	«Фонтан»	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
42	Февраль	18	15.20-15.40	1	Работа в парах Игра	«Лодочки плывут»	Бассейн	Наблюдение, опрос, тестирование
43	Февраль	20	15.20-15.40	1	Групповая	Попеременные движения ног	Бассейн	Наблюдение, контрольный норматив
44	Февраль	25	15.20-15.40	1	Физические упражнения Игра	Силовые упражнения, эстафеты.	Бассейн	Наблюдение, контрольный норматив
45	Февраль	27	15.20-15.40	1	Физические упражнения Игра	Упражнения на ловкость, подвижные игры, упражнения на расслабление	Бассейн	Наблюдение, контрольный норматив
46	Март	4	15.20-15.40	1	Физические упражнения Игра	Сильные, смелые, ловкие.	Бассейн	Наблюдение, контрольный норматив
47	Март	6	15.20-15.40	1	Игра	«Дровосек в воде»	Бассейн	Наблюдение, контрольный норматив

48	Март	11	15.20-15.40	1	Групповая	Погружения	Бассейн	Наблюдение
49	Март	13	15.20-15.40	1	Соревнования	Упражнения на гибкость, подвижные игры, упражнения на расслабление	Бассейн	Наблюдение, контрольный норматив
50	Март	18	15.20-15.40	1	Игра	Передвижение в бассейне	Бассейн	Наблюдение, контрольные нормативы
51	Март	20	15.20-15.40	1	Групповая	Передвижение по дну бассейна	Бассейн	Наблюдение, опрос
52	Март	25	15.20-15.40	1	Игровое занятие с элементами изобразительной деятельности	Кто такой водолаз?	Бассейн	Наблюдение, опрос
53	Март	27	15.20-15.40	1	Беседа с элементами игры	Уроки юных пловцов. Ориентирование в воде	Бассейн	Наблюдение, опрос
54	Апрель	1	15.20-15.40	1	Групповая	Лежание на спине, животе	Бассейн	Наблюдение, опрос
55	Апрель	3	15.20-15.40	1	Групповая	Отталкивание от воду руками вперед-назад	Бассейн	Наблюдение, опрос
56	Апрель	8	15.20-15.40	1	Игра	«Мельница»	Бассейн	Наблюдение, опрос

57	Апрель	10	15.20-15.40	1	Групповая	Подбрасывание воды	Бассейн	Наблюдение, опрос
58	Апрель	15	15.20-15.40	1	Групповая	Хлопки ладошками по воде	Бассейн	Наблюдение, опрос
59	Апрель	17	15.20-15.40	1	Игра	«Ладушки»	Бассейн	Наблюдение, опрос
60	Апрель	22	15.20-15.40	1	Подготовка к соревнованию	«Морское путешествие»	Бассейн	наблюдение
61	Апрель	24	15.20-15.40	1	Игра	«Лодочки с веслами»	Бассейн	Наблюдение, опрос
62	Май	6	15.20-15.40	1	Соревнование	«Морское путешествие»	Бассейн	Тестирование, опрос, наблюдение,
63	Май	12	15.20-15.40	1	Диагностика	Итоговая аттестация по программе	Бассейн	Тестирование, опрос, наблюдение, контрольные нормативы
64	Май	15	15.20-15.40	1	Открытое занятие для родителей	Заключительное занятие	Бассейн	наблюдение
			Итого:	64				

2.2 Условия реализации программы

Обучение проводится в бассейне и на спортивной площадке детского сада.

Материально-техническое обеспечение программы

- фены;
- резиновые коврики и дорожки;
- скамейки;
- спасательные круги;
- термометр водный, комнатный;

- корзины большие;
- обручи не тонущие;
- баскетбольные корзины плавающие;
- доски плавательные;
- ласты детские;
- нарукавники для плавания оранжевые;
- круги для плавания;
- флажки-ограничители;
- дуги для подводного плавания;
- нудлсы;
- резиновые мячи;
- кольца для обучения нырянию (тонущие игрушки);
- доски для плавания;
- теннисные шарики;
- фигурки морских животных;
- пароход;

Оборудование:

- длинный шест (2-2,5м.), для поддержки и страховки детей;
- разделительные дорожки; цветные поплавки;
- сетка;
- баскетбольное кольцо;
- надувные ворота.

Инвентарь:

- плавательная доска;
- нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуретана;
- плотики;
- гантели из легкого плавучего материала;
- надувные: круги, мячи, игрушки;
- нарукавники;
- гимнастические палки;
- обручи.

Кадровое обеспечение

По данной программе может работать инструктор по плаванию ДОО и педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального

стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт).

Инструктор по плаванию МДОАУ д/с № 7 г. Свободного – Ветошкина Анастасия Александровна.

2.3 Формы аттестации

Оценка качества обучения детей старшего дошкольного возраста в данной программе оценивается по системе. Ребёнок выполнил/не выполнил
Оценочные тесты по обучению аквааэробикес элементами танца детей 5-6 лет.
(Приложения 1,2)

Тестовые задания и критерии:

1. Скольжения на груди:
2. Скольжение на спине:
3. Специальные упражнения:
4. Согласованное выполнение движений:
5. Развитие творчества в воде:
6. Пластика в движениях:

Критерии: ребёнок выполнил/не выполнил.

Методика проведения диагностики:

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

2. Скольжение на спине: стоя у бортика, руки вверх соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

3. Специальные упражнения: *(глубина воды - по пояс)*

1. Подъем колена. Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).

2. Мах выполняется стоя на одной ноге, в вертикальном положении. Прямая маховая нога поднимается точно вперед-горизонтально, разрешено

небольшое «выворотное» положение стопы. Разрешается использовать любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения:

- 1) мах вперед;
- 2) вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону.

Выполняется на 2 счета:

1 - сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад);

2 - вернуться в исходное положение.

3. - прыжок - ноги - вместе, ноги – врозь выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы). Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу, вернуться в И.П.

4 Выпад может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение «выпад вперед».

5. Шаг напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед. «Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. Бег - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. «Joging» - вариант бега, типа «трусцой».

7. Подскоки выполняются в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ - ДВА».

4. Согласованное выполнение упражнений.

Технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, согласованность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны одновременно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

2.4 Оценочные материалы

Для определения уровня развития физических качеств, проводятся контрольные нормативы, результаты фиксируются в протоколе (приложение №№ 1, 2).

2.5 Методические материалы

В программе применяются технологии:

- «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», под редакцией А. А. Чеменевой и Т. В. Столмаковой;
- «Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста», автор: Л. Ф. Еремеева.

Методические рекомендации:

- занятия проводятся со всей группой детей;
- при обучении целесообразен фронтальный метод;
- разучивание упражнений сначала на месте, потом в движении;
- на занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки - снижение её продолжительности и величины;
- использование игровых приёмов обучения;

После занятия целесообразно проводить оздоровительные мероприятия:

- самомассаж;
- ходьба по тропе здоровья;
- релаксационные упражнения;
- дыхательная гимнастика;
- водный стрейтчинг;
- упражнения ЛФК.

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель и задачи

Цель воспитания: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи воспитания:

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;

- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Приоритеты

Развитие российского образования связано с созданием условий для наиболее полной самореализации индивидуальных способностей, возможностей, потребностей личности, развития ее приоритетных характеристик, обеспечивающих успешное социальное самоопределение.

Воспитательный компонент программы реализуется в совместной деятельности детей и родителей. Вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами. Создавать благоприятный эмоционально – психологический микроклимат на занятиях плавания и закаливания.

Особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО

Для формирования полноценного детского коллектива, способного самостоятельно развиваться и влиять на формирование отдельной личности, в системе дополнительного образования детей имеются все необходимые объективные условия:

- вся деятельность проходит в сфере свободного времени ребенка;
- содержание и формы работы объединения могут при необходимости варьироваться;

На занятиях необходимо помочь ребенку адаптироваться в детском коллективе, создавать каждому «ситуацию успеха», развивать в ребенке уверенность в себе, учить его самостоятельно мыслить, формировать стремление к самоутверждению.

Формы и содержание деятельности

При проведении мероприятий по воспитанию применяются формы: проблемная и игровая ситуация, инновационная игра, всеобщая ролевая игра, игра-забава, досуг, акция, семейные конкурсы.

Режим занятий по программе включает в себя проведение педагогом дополнительного образования от 1 до 2 воспитательных мероприятий в месяц.

Формы, виды и методы определяются педагогом дополнительного образования в зависимости от особенностей реализуемой им основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, и в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

- будет расширены адаптивные возможности детского организма, будет повышено его защитное свойство и устойчивость к заболеваниям;
- будет усовершенствован опорно-двигательный аппарат, будет сформирована правильная осанка, будет повышена работоспособность организма;
- будет развито творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

2.7 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	«Плывём по волшебной реке» развлечение	Создание проблемной и игровой ситуации	ноябрь
2	«Водяные человечки»	Досуг	декабрь
3	«Морское веселье на воде»	Праздник	февраль
4	«Юнные спасатели»	Инновационная игра	апрель
5	Спортивный семейный праздник «Весёлые старты на воде» развлечение	Спортивные состязания	май

Список литературы

Для педагога:

1. Яблонская, С.В. Физкультура и плавание в детском саду / С.В. Яблонская. - Москва «Сфера», 2008 г. - 98 с.
2. Маханева, М.Д. Фигурное плавание в детском саду / М.Д. Маханева. - Москва «Сфера», 2009 г. - с. 31.
3. Протченко, Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников / Т.А. Протченко. - Москва «Айрис-пресс», 2013 г. - с.64.
4. Микляева, Н.В. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности / Н.В. Микляева. - Москва «Аркти», 2011 г. - с.9.

Для обучающихся:

1. Абольянина, С.Г. Дифференцированная технология физического воспитания детей с различным уровнем физической подготовленности Текст.: автореф. дис.канд. пед. наук: 13.00.04: [ДВГАФК] /Абольянина Светлана Геннадьевна. Хабаровск, 2009.- 24с.
2. Абсалямов Т.М., Тимакова Т.С. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования. - М.:Физкультура и спорт, 2010. - 191 с.
3. Березина, Т.Н. Интеллект и креативность / Т.Н. Березина // Эдип. 2008, №3 - С. 92-101.
4. Голубева, Г.Н. Формирование активного двигательного режима ребёнка до 6 лет Текст. / Г.Н. Голубева // Теория и практика физической культуры. 2008. - № 2. - С. 83-86.

Для родителей:

1. Жуков Р.С. Построение технической подготовки пловцов с учетом возрастных особенностей формирования техники плавания //Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация". - С-Пб.: издательство ООИ "Плавин", 2001. - с. 105-108.
2. Котляров А.Д. Формирование двигательных представлений у детей 5-7 лет на начальном этапе обучения плаванию // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции "Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация". - СПб.: Плавин, 2003. - С. 268 - 271.метод. пособие. - Мн.: АФВиС РБ, 2008. - 168 с.

3. Кулагина И.Ю. "Возрастная психология. Развитие ребенка от рождения до 17 лет" - Москва, 1997.-77с.
4. Лисина, М.И. Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина. Спб.: Питер, 2009.- 410 с.

Список интернет-ресурсов:

1. swim7.narod.ru
2. www.virtual-swim.com

Приложение № 1

№	Ф.И. Ребёнка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Специальные Упражнения	Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела
1					
2					
3					

Приложение № 2

№	Ф.И. ребёнка	Развитие творчества в воде	Согласованное выполнение упражнений под музыку	Пластика в движениях	Сумма баллов
1					
2					
3					