

Управление образования администрации города Кемерово
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №233
«Детский сад комбинированного вида»

Принято на заседании
Педагогического совета
От 02.09.2022 г.
Протокол №1



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №233
Басеев Т.В. Башук
Приказ №1 от 02.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Золотая рыбка»
(синхронное плавание)

для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Лихачева Ирина Владимировна
инструктор по плаванию

город Кемерово – 2022 год

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	7
1.3. Содержание программы... ..	8
1.4. Ожидаемые результаты... ..	11
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Календарно-учебный график	12
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации... ..	14
2.4. Оценочные материалы... ..	14
2.5. Методические материалы.	15
2.6. Список литературы.....	19
Приложение	

1. «Комплекс основных характеристик программ»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную **направленность** и основана на программах Е.К. Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду», Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» и методическом пособии М.Д.Маханевой, Г.В. Барановой «Фигурное плавание в детском саду». **Уровень** освоения — стартовый. Синхронное плавание является одним из немногих видов спорта, гармонично развивающий растущий организм детей в водной благоприятной среде.

Программа разработана на основе нормативных документов.

Список базовых документов для составления программы:

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

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Мин. просвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

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

Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
Устав МБДОУ №233.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, пробуждению интереса к новой деятельности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби в свободное время.

Социальная значимость программы направлена на создание условий развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видам деятельности.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы состоит в том, что в программе предусмотрено не просто обучение детей плаванию, а именно приобщение

их к такому виду плавания, как синхронное.

Адресат программы:

Содержание программы ориентировано на группу детей в количестве 12 человек, в большинстве девочкам 5-7 лет.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса детского сада, развивает творческую активность, культуру и общую способность ребенка. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Сроки реализации программы –1 год.

Форма проведения занятий-очная.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут, 29 занятий в году.

Используется традиционная **форма проведения занятий** с применением наиболее эффективного педагогического и практического опыта с использованием широкого спектра разнообразных движений в воде (ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие, имитационные, статические, танцевальные, плавательные и др.) в горизонтальном и в вертикальном положении, объединенных в комплексы с предметами и без них, с музыкальным сопровождением.

Цель программы: обучение детей элементам синхронного плавания.

Задачи программы:

Формировать первичные умения: координацию, гибкость, быстроту, выносливость, силу;
развивать умение соединять различные виды передвижений в двигательную мелодию;
развивать умение ориентироваться в пространстве (в воде); развивать фантазию.
музыкальный слух, развивать детское творчество.

Подходы к реализации программы осуществляется поэтапно в соответствии с целями и задачами: этап «Знакомство с синхронным плаванием, как с видом спорта», этап «Придумывание композиций под музыку», этап «Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений».

Ожидаемые результаты: К концу года обучения, воспитанники должны владеть элементарными навыками выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде.

Должно быть развито:

- умение самостоятельно держаться на воде и выполнять плавательные упражнения с длительной задержкой дыхания;
- интерес и мотивация к занятиям синхронным плаванием;
- гибкость, пластичность, координация движений;
- умение ориентироваться в пространстве бассейна;
- умение выполнять плавательные движения синхронно, ориентируясь на действия сверстников;
- умение выполнять плавательные движения в соответствии с ритмом и темпом музыкального произведения;

Дети проявляют знание к правилам гигиены и правилам безопасности во время занятий в бассейне;

- настойчивость и целеустремленность: добиваться качественного выполнения того или иного плавательного движения.

Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: - показательные выступления, начиная со второго полугодия, в спортивных развлечениях и соревнованиях на воде; - итоги диагностики, где выявляется уровень освоения детьми программных требований.

1.2 Цель и задачи

Цель данной программы: обучение детей элементам синхронного плавания.

Задачи: формировать первичные умения: координацию, гибкость, быстроту, выносливость, силу, соединять различные виды передвижений в двигательную мелодию.

Обучающие задачи:

- Обучать элементам синхронного плавания;
- Учить различать темп и характер музыки при выполнении упражнений.
- Учить выполнять упражнения одновременно, следить друг за другом.
- Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Развивающие задачи:

- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
 - Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений под музыку;
 - Развивать умения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в бассейне, перестраиваться в круг, становиться друг за другом), удерживать свое тело на плаву;
 - Развивать восприятия, внимания, волю, память, мышление;
 - Развивать фантазию, т.е. развивать способность к импровизации в движении.
 - Развивать способность, воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, ее содержание;
 - Развивать музыкальный слух (мелодический, гармонический, тембровый), чувства ритма;
 - Развивать музыкальный кругозор и познавательный интерес к искусству звуков;
- Развивать музыкальную память.

Воспитательные задачи:

- Прививать гигиенические навыки;
- Побуждать стремление к качественному выполнению движений; создавать

бодрое настроение у детей.

-Воспитывать познавательный интерес к искусству звуков.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	теория	практика	Всего занятий	Форма контроля
1.	Вводное	1	-	1	-
2.	Знакомство с синхронным плаванием как видом спорта.	-	4	4	-
3.	Разучивание отдельных упражнений	-	10	10	-
4.	Разучивание танцевальной композиции	-	14	14	Показательное выступление
	Итого	1	28	29	

Теория:

Тема №1 Вводное

Ознакомление с правилами поведения на занятиях. Знакомство с синхронным плаванием как видом спорта.

Практика:

Тема №2 Знакомство с синхронным плаванием как видом спорта.

Первичный показ упражнений. Выполнение упражнений с поддержкой инструктора. На этом этапе подбираются простые упражнения. Движения выполняются индивидуально в простом построении (шеренга, круг). Композиции составляются с одинаковыми упражнениями для всех участников. На первом этапе по выполнению каждого упражнения дети должны встать на ноги (вернуться в исходное положение).

Разучивание движений под счет инструктора и его сигналы.

Упражнения:

- Ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду;
- «Звездочка», Медуза», «Поплавок», «Струнка».
- Скольжение на груди и на спине.
- Выполнение упражнений в шеренге и в кругу.
- Взмахи руками и ногами, переходы и перестроения.

Тема №3 Разучивание отдельных упражнений

Разучивание танцевальных движений в воде.

Упражнения разучиваются комплексно, по 2-3 разнообразных заданий одновременно под счет инструктора и музыку.

Отработка дыхания при выполнении нескольких упражнений. Композиции с предметами.

Упражнения:

- Ходьба и бег с работой рук, перестроением;
- «Звездочка» (на спине, на груди), переходы из упражнения в упражнение;
- Скольжение на груди, на спине в разных направлениях;
- Нырание, упражнение «винт».

Обучать правильному дыханию.

Совершенствовать умение лежать на воде, на груди, с помощью работы рук.

Формирование правильной осанки посредством плавательных упражнений.

Тема №4 Разучивание танцевальной композиции

Разучивание упражнений происходит под музыку.

Упражнения:

- Скольжение и плавание с переворотами на спину и грудь (не вставая на ноги);
- Упражнение с переворотами.

Продолжать разучивать танцевальные движения на суше. Закрепление группировок: «Лебедь», «Фламинго», упражнений «Бутон», «Цветок», «Бабочка» на спине, «Уточка»

Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений.

Синхронное выполнение танца.

В процессе освоения нового материала методы и приемы работы направлены на то, чтобы:

- максимально сконцентрировать внимание детей;
- вызвать интерес к новой композиции;
- активизировать детей с учетом индивидуальных способностей.

С точки зрения доступности для движения музыкальные произведения выбираются:

- небольшими по объему (3-4 минуты);
- удобными по темпу в воде (умеренно-быстрыми или умеренно - меленными и разнообразными по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями);
- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения понятны детям.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения к музыке, формирует художественный вкус. Сроки реализации программы – 1 год. Содержание программы ориентировано на группу детей в количестве 12 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 29 занятий в году.

1.4 Ожидаемый результат

В ходе реализации программы ребенок должен знать, уметь, владеть:

- Знать названия плавательных упражнений.
- Знать о синхронном плавании, как о виде спорта.
- Знать правила гигиены, техники безопасности.

- Владеть разными способами плавания.
- Владеть навыками синхронного плавания.

- Уметь погружаться в воду;
- Уметь держаться на воде;
- Уметь задерживать дыхание под водой;
- Уметь выполнять движения под музыкальное сопровождение.

2. «Комплекс организационно педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

№	Тема	Теория	Прак тика	Всего	Форма контроля
Сентябрь					
1	Вводное Ознакомление с правилами поведения на занятиях секции.	1	-	1	-
Октябрь					
2	Знакомство с синхронным плаванием как видом спорта.		4	4	-
Ноябрь					
3	Разучивание отдельных упражнений	-	4	4	-
Декабрь					
7	Разучивание отдельных упражнений	-	4	4	Контрольные упражнения
Январь					
9	Разучивание отдельных упражнений	-	2	2	-
Февраль					
11	Разучивание танцевальной композиции	-	4	4	-
Март					
13	Разучивание танцевальной композиции	-	4	4	-
Апрель					
14	Разучивание танцевальной композиции	-	4	4	Контрольные упражнения
Май					
16	Разучивание танцевальной композиции	-	1	1	Показательное выступление
	Итого:			29	

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- бассейн;
- зал сухого плавания;
- музыкальный центр.

Информационное обеспечение:

- сайт ДОУ;
- стенды ДОУ;
- Инстаграм ДОУ.

Кадровое обеспечение:

- высшее профессиональное образование в области **физической** культуры и спорта.

2.3 Формы аттестации

Формой подведения итогов реализации программы является диагностика сформированности навыков синхронного плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений, а также отчётный показ танцевальных композиций.

Таблица 3

Фамилия имя ребенка	Погружение в воду с задержкой дыхания		Скольжение на груди, на спине		Упражнени е в парах – синхронно		Упражне- ние с предметами – синхронно		Упражне-ние группой под музыкаль-ное сопровожд- ение		Итог	
	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май

2.4 Оценочные материалы

Оценка уровня овладения ребёнком необходимыми навыками и умениями:

- 1 балл – ребёнок выполняет задания с помощью взрослого;
- 2 балла – ребёнок выполняет задания с частичной помощью взрослого;
- 3 балла – ребёнок выполняет задания самостоятельно.

На основе разработанных критериев оценок были определены следующие уровни овладения элементами синхронного плавания: 15 баллов – высокий уровень; 13-14 баллов – выше среднего уровня; 10-12 баллов – средний уровень; 6-9 баллов – ниже среднего; 5 баллов и меньше – низкий.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: - показательные выступления, начиная со второго полугодия, в спортивных развлечениях и соревнованиях на воде; - итоги диагностики, где выявляется уровень освоения детьми программных требований.

2.5 Методические материалы

Основные принципы

- Принцип дифференцированного подхода к детям.
- Принцип индивидуализации процесса обучения.
- Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
- Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
- Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.

Методы и приемы

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде, а также другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект;
- контрольные задания.

Содержание практических занятий

Занятия в зале

1. Общая физическая подготовка. В качестве средств ОФП используются все виды общеразвивающих упражнений с собственным весом и с отягощениями, элементы гимнастики, акробатики, хореографии.

2. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция, интервал. Виды строя в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроения.
3. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.
4. Упражнения с предметами (с мячами, гимнастическими палками, обручами, лентами, скакалками). Броски, ловля руками.
5. Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: ходьба, перешагивание, сгибание и разгибание рук, поднимания ног и наклоны туловища, прыжки со скамейки и т.д.
6. Подвижные игры: «Салки», «Гонка с мячом», «Подвижная цель», эстафеты.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных навыков, а именно:

1. Развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах и суставах позвоночного столба.
2. Специальные упражнения для развития ловкости (координации движений).
3. Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания, специальные гребки (стандартный, обратный, каноэ, опорный гребок и т.д.)
4. Отработка произвольных композиций.

Акробатика: группировка в приседе, лежа на спине. Кувырки: вперед, назад. Перекат вперед, в сторону, гимнастический мост.

Художественная гимнастика: ходьба: на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг. Прыжки: на двух ногах, на одной, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись. Равновесие: стойка на носках, на одной ноге с различными положениями рук.

Занятия в воде

1. Согласование дыхания с движениями.
2. Лежание на воде: упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звездочка».
3. Имитационная работа ногами кролем сидя на бортике; лежа на бортике на животе, свесив ноги в воду; у бортика бассейна, взявшись за него руками.
4. Скольжение на спине, на груди.
5. Упражнения с предметами (с мячами, гимнастическими палками, обручами).
6. Отработка техники различных способов плавания (кроль, брасс, дельфин).
7. Отработка произвольных композиций.

Игры в воде

На занятиях плаванием обязательно используются игры на воде.

Игры на воде содействуют:

- повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию моральных и волевых качеств;
- выработке и умению взаимодействовать в коллективе;
- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Виды игр: с сюжетом, игры с соревновательными элементами, командные, групповые.

На занятиях используются игры:

- Преодоление сопротивления воды: «Кто выше», «Невод», «Переправа», «Море волнуется» и т.д.
- На погружение с головой: «Кто быстрее спрячется под водой», «Поезд в тоннель», «Сядь на дно», «Достань игрушку со дна», «Проныры в обруч» и т.д.

- Игры на всплытие: «Поплавок», «Медуза», «Кто лежа на спине быстрее перевернется на грудь» и т.д.
- Игры с выдохом в воду: «Водолазы», «Ванька-встанька», «Поезд», «Качели», «Котлы».
- С открыванием глаз в воде: «Морской бой», «Достань клад», «Смотри внимательно».
- Игры со скольжением: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Фонтан», «Эстафета», «Кто сделает меньше гребков».
- Игры с прыжками в воду: «Кто дальше прыгнет», «Каскад», «Эстафета».
- Игры с мячом: «Борьба за мяч», «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», Водное поло.
- Развлечения: «Чехарда», «Кто перетянет», «Слушай сигнал», «Гусеница», «Летающий дельфин».
- Игры-соревнования: «Веселые старты на воде», эстафетное плавание.

2.6. Список литературы:

1. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
3. Ежикова С. И. Программы начального обучения плаванию – Москва, 1983.-70 с.
4. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
5. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
6. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
7. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада и родителей - М. : Просвещение, 1991.-159 с.
8. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
9. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
10. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.