

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ №19 «Детский сад
комбинированного вида»


Чекрыжева Т.Г.
т «31» августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по
синхронному плаванию
физкультурно – спортивной направленности
«Русалочка»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Акузина Татьяна Александровна,
инструктор по плаванию

г. Кемерово 2022

Содержание	
РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	3
1.3 Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты	19
РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно – педагогических условий	20
2.1 Календарный учебный график	20
2.2 Условия реализации программ	20
2.3 Формы аттестации	20
2.4 Оценочные материалы	21
2.5 Методические материалы	21
2.6 Список литературы	23
Приложения	24

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по синхронному плаванию «Русалочка» имеет физкультурно – спортивную направленность и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- 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 Минпросвещения 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 разноуровневые программы);

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

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

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

- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения №19 «Детский сад комбинированного вида».

Стартовый уровень

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

Отличительные особенности программы

Программа 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. Отличительной особенностью данной технологии является интеграция физических, эстетических, художественно–творческих и психо–эмоциональных особенностей дошкольника, приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию. Поэтому в своей работе использую обучение элементам синхронного плавания как средство развития творческих способностей детей.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 6-7 лет. Занятия подгрупповые 10-12 чел.

Объем и сроки освоения программы:

Общее количество учебных часов – 30 часов

Срок реализации программы – 7 мес. 2 недели

Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 30 мин

Форма занятий очная

Направленность программы

Образовательная программа по синхронному плаванию является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает стартовый уровень освоения знаний и практических навыков по функциональному предназначению.

1.2. Цель и задачи

Цель программы - обучение детей элементам синхронного плавания.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства,
- освоить технические элементы синхронного плавания,
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (в бассейне).

Развивающие:

- развивать физические качества: координацию, гибкость, быстроту, выносливость, силу;
- развивать умение соединять различные виды передвижений в двигательную мелодию;
- развивать умение ориентироваться в пространстве (в воде);
- развивать детское творчество.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества,
- воспитывать самостоятельность и организованность,
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию,
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

1.3.Содержание программы:

Учебно - тематический план (подготовительная группа 6-7 лет)

№ п/п Месяц	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
Октябрь	Вводное занятие	2 часа	40 мин	1 час 20 мин	
1	Правила поведения на занятиях кружка. Значение синхронного плавания для здоровья.	30 мин	10 мин	20 мин	Беседа. Наблюдение
2	Проверка навыков детей. Задержка дыхания.	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
3	Разучивание новых движений, использование при этом элементов «медузы», «цепочки». «Поплавок» - с единым шнуром.	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
4	Разучивание новых движений, использование при этом элементов «Звездочка», «Медуза», «Поплавок»	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
Ноябрь	Танец Русалочек	2 часа	40 мин	1 час 20 мин	
4	Формирование у детей представлений о	30 мин	10 мин	20 мин	Беседа. Наблюдение

	конкретном рисунке «Танец Русалок» под муз. Джо Дассена «Et Si Nexistais Pas»				
5	Разучивание новых движений, использование при этом элементов «медузы», «цепочки». «Поплавок» - с единым шнуром.	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
6	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Закрепление движений танца.	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение.
7	Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем. Синхронное выполнение «Танца русалочек».	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение.

Декабрь	Танец Русалочек - недомерочек	2 часа	40 мин	1 час 20 мин	
8	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танец русалочек – недомерочек» под муз. Georgeo Moroder «Love Theme from Flash Dance»	30 мин	10мин	20 мин	Беседа. Наблюдение
9	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий. Закрепление движений танца.	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение.
10	Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение.
11	Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказания посильной	30 мин	10 мин	20 мин	Объяснения. Наблюдение.

	помощи товарищам. Синхронное выполнение «Танца русалочек – недомерочек»				
Январь	Танец светящихся рыбок	1 час 30 мин	30 мин	1 час	
12	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца светящихся рыбок» под муз R. Clauderman «Romeo&Juliet»	30 мин	10мин	20 мин	Беседа. Наблюдение.
13	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Закрепление движений танца	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
14	Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем. Закрепление движений танца.	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение.

Февраль	Волшебный мир превращений	2 часа	40мин	1 час 20 мин	
15	Синхронное выполнение «Танца светящихся рыбок» под муз R. Clauderman «Romeo&Juliet»	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение.
16	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца морских водорослей под муз «Волшебный мир превращений» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик»	30 мин	10 мин	20 мин	Беседа. Наблюдение
17	Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья. Закрепление движений танца.	30 мин	10 мин	20 мин	Беседа. Наблюдение
18	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, распределение рисунков по всей поверхности бассейна. Синхронное выполнение	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение

	«Танца морских водорослей»				
Март	Вальс цветов	2 часа	40 минут	1 час 20 мин	
19	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Вальс цветов» по муз «Вальс цветов» из балета П. И. Чайковского «Щелкунчик»	30 мин	10 мин	20 мин	Беседа. Наблюдение
20	Формирование у детей ответственного отношения выполнению движений. Закрепление движений танца.	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение
21	Формирование понятий, что рисунки на воде коллективная работа	30 мин	10 мин	20 мин	Объяснение. Наблюдение
22	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Синхронное выполнение «Вальс цветов» по муз «Вальс цветов» из балета П. И. Чайковского «Щелкунчик»	30 мин	10мин	20 мин	Объяснение. Наблюдение

Апрель	Танец рыбок	2 часа	40 мин	1 час 20 мин	
23	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танец рыбок»	30 мин	10 мин	20 мин	Объяснение. Наблюдение.
24	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Закрепление движений танца.	30 мин	10 мин	20 мин	Объяснение. Наблюдение
25	Совершенствование длительной задержки дыхания.	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
26	Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Синхронное выполнение «Танец рыбок»	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
Май	Открытые занятия	1 час 30 мин	30 мин	1 час	
27	Открытые просмотры и участие детей с рисунками на воде в праздниках	30 мин	10 мин	20 мин	Открытые занятия для родителей.

28	Совершенствование полученных навыков, их отработка и длительное пребывание в воде	30 мин	10 мин	20 мин	Участие в городском фестивале «Морские Звездочки»
29	Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде	30 мин	10 мин	20 мин	Мониторинг.
	Всего часов	15 часов	5 часов	10 часов	

Содержание учебно-тематического плана:

Раздел 1 Вводное занятие

Тема 1.1 Проверка навыков детей

Теория: Знакомство с простыми упражнениями, которые можно выполнять одновременно под музыку; формирование у детей желание совместно выполнять упражнения. Ознакомление с правилами поведения на занятиях секции. Значение синхронного плавания для здоровья. Просмотр фото и видеоматериала с записью синхронного плавания спортсменов и танцев, выполняемых девочками старшего дошкольного возраста.

Практика: Побираются простые упражнения и мелодичная мелодия без изменения ритма. Разучивание движений происходит 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

Раздел 2 Танец Русалочка

Тема 2.1 Разучивание новых движений

Теория: Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца русалок» под муз. Джо Дассена «Et Si N`existais Pas». Знакомство детей с определениями «Хват», «круг», «оборот», «поворот». Знакомство детей с терминологией, сигналами, схемами. Знакомство детей с определениями «Хват», «круг», «оборот», «поворот».

Практика: Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Закрепление движений танца. Обучение упражнениям «Ласточка»; основным движениям «Винт», «Стрела», «Торпеда»; основным позициям на груди «Струнка», «Звезда», «Медуза». Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем. Синхронное выполнение «Танца русалочек».

Раздел 3 Танец Русалочек – недомерочек

Тема 3.1 Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде

Теория: Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца русалочек-недомерочек» под муз George Moroder «Love Theme from Flash Dance». Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку.

Практика: Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий. Закрепление движений танца. Синхронное выполнение движений в танце. Формирование у детей четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку. Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказанию посильной помощи товарищам. Синхронное выполнение «Танца русалочек-недомерочек».

Раздел 4 Танец светящихся рыбок

Тема 4.1 Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой

Теория: Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца светящихся рыбок» под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet».

Практика: Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Закрепление движений танца. Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Закрепление движений танца.

Раздел 5 Волшебный мир превращений

Тема 5.1 Обучение свободному ориентированию в бассейне

Теория: Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца морских водорослей» под муз. «Волшебный мир превращений» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик». Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья.

Практика: Синхронное выполнение «Танца светящихся рыбок» под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet». Закрепление движений танца. Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Синхронное выполнение «Танца морских водорослей».

Раздел 6 Вальс цветов

Тема 6.1 Закрепление движений танца

Теория: Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Вальс цветов» по муз «Вальс цветов» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик». Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений.

Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа.

Практика: Закрепление движений танца. Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Синхронное выполнение «Вальс цветов» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик».

Раздел 7 Танец рыбок

Тема 7.1 Совершенствование длительной задержки дыхания

Теория: Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца Рыбок».

Практика: Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Закрепление движений танца. Совершенствование длительной задержки дыхания. Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Синхронное выполнений «Танца рыбок».

Раздел 8 Открытые занятия

Тема 8.1 Открытые просмотры и участие детей в фестивале «Морские звездочки»

Теория: Знакомство с другими спортивными играми на воде.

Практика: Открытые просмотры и участие детей с рисунками на воде в праздниках. Совершенствование полученных навыков, их отработка и длительное пребывание в воде. Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде.

1.4. Планируемые результаты:

По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:

- Основы теоретического и практического освоения водного пространства.
- Основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне).
- Бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию.

Будет уметь:

- Освоит технические элементы синхронного плавания.
- Соединять различные виды передвижений в двигательную мелодию.
- Ориентироваться в пространстве (в воде).

Будет владеть:

- Координаций, гибкостью, быстротой, выносливостью, силой.
- Морально – волевыми качествами.
- Самостоятельностью и организованностью.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий:

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2022-2023 учебный год

Количество учебных недель – 30 недель

Количество учебных дней – 30 дней

Продолжительность каникул – с 31.12.2022 г. по 08.01.2023 г.

Дата начала учебного года – 01.10.2022 г., дата окончания учебного года – 14.05.2023 г.

2.2 Условия реализации программы:

1. Материально – техническое обеспечение:

Музыкальный центр, ноутбук, флешка, секундомер, доска для плавания, надувные круги, игрушки «Дельфинчики» (тонущие), картинки, баблсы, калабашки, ласты.

2. Информационное обеспечение:

Учебно-тематический план, Ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий и подбору элементов рисунка танца; Схемы используемых элементов и упражнений; Иллюстрации, фотографии, презентации;

3. Кадровое обеспечение:

Инструктор по ФИЗО (инструктор по плаванию). Образование: среднее профессиональное, высшая квалификационная категория.

2.3. Формы аттестации/контроля:

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Материал анкетирования и тестирования.

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие

- городской фестиваль «Морские звездочки»

2.4. Оценочные материалы

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

Контрольные упражнения:

- Погружение в воду с задержкой дыхания;
- Скольжение на груди, на спине;
- Упражнение в парах – синхронно;
- Упражнение с предметами – синхронно;
- Упражнение группой под музыкальное сопровождение.

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.

2.5. Методические материалы:

Методы обучения: словесное изложение, наглядное обучение, практического упражнения, соревновательный и игровой метод

Форма организации учебного занятия подгрупповая.

Используются здоровье – сберегающие технологии (закаливание, дыхательные упражнения, игры на задержку дыхания).

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная: подготовка к занятию, повторение правил безопасности, повторение правил гигиены.

Основная: изучение нового учебного материала одновременно с совершенствованием физических качеств.

Заключительная: подведение итогов занятия, снижение физической нагрузки.

Дидактические материалы:

Упражнения: поплавок, медуза, цепочка, стрелка, звездочка

Игры: кто дольше посидит, волшебные превращения, достань предметы со дна, оса, насос, сердитая рыбка, нырни в обруч, поезд в тоннель, затейники, пузырь, охотники и утки, жучок – паучок, хоровод, гудок.

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.

Приложение №1

Оценочные материалы

Таблица №3

Фамилия имя ребенка	Погружение в воду с задержкой дыхания		Скольжение на груди, на спине		Упражнение в парах – синхронно		Упражнение с предметами – синхронно		Упражнение группой под музыкальное сопровождение		Итог	
	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май

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.

