

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

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ №19 «Детский сад
комбинированного вида»
Чекрыжева Т.Г.
от 30 августа 2024 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

Содержание

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты	24
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	25
2.1 Календарный учебный график	25
2.2 Условия реализации программ	25
2.3 Формы аттестации	26
2.4 Оценочные материалы	26
2.5 Методические материалы	27
2.6 Список литературы	31
ПРИЛОЖЕНИЯ	32

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная 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 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-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 молодёжи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (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 МАДОУ №19 Детский сад комбинированного вида».

Уровень программы: стартовый.

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 видах 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 12-15 чел.

Объем и сроки освоения программы определяется содержанием программы и составляет 1 год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 33 час.

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

Периодичность занятий составляет раза в неделю по 1 часу, с продолжительностью занятия – 25 - 30 мин. Календарный годовой график объединений дополнительного образования предполагает реализацию программы в течение 33 недели.

Форма обучения.

Форма обучения по программе – очная. План составлен с учетом пятидневной рабочей недели. Основной формой обучения является учебное занятие, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей.

В качестве форм организации образовательного процесса по образовательной программе дополнительного образования детей применяются:

- игры;
- упражнения;
- занятия;
- беседы;
- аудио и видео занятия.

Особенности организации образовательного процесса.

Начальный курс по обучению детей синхронному плаванию максимально прост и доступен обучающим. Особенность программы в том, что ребенок делает первые шаги в мире синхронного плавания. Обучающиеся знакомятся с историей возникновения этого вида спорта. На

занятиях используется материал, вызывающий особый интерес у детей: загадки, стихи, сказки, танцы, упражнения, игры. В процессе обучения учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка. Ему могут быть предложены усложненные или облегченные задания.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: 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, умение соединять различные виды передвижений в двигательную мелодию;
- развивать умение ориентироваться в пространстве (в воде);
- развивать детское творчество.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, 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	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
1.1	«Правила поведения в бассейне» Правила поведения на занятиях кружка. Значение синхронного плавания для здоровья.	1	1	-	Беседа. Наблюдение
1.2	«Задержка дыхания» Проверка навыков детей. Задержка дыхания.	1	-	1	Мониторинг. Наблюдение
2	Танец Русалочек	4	1	4	
2.1	«Рисунок танца» Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танец Русалок» под муз. Джо Дассена «Et Si Nexistais Pas»	1	1	-	Беседа. Наблюдение
2.2	«Движения в танце» Разучивание новых движений, использование	1	-	1	Наблюдение

	при этом элементов «медузы», «цепочки». «Поплавок» - с единым шнуром.				
2.3	«Ориентировка в бассейне» Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Закрепление движений танца.	1	-	1	наблюдение
2.4	«Учим движения» 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».	1	-	1	наблюдение
3	Танец Русалочек - недомерочек	4	1	3	

3.1	«Рисунок танца» Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танец русалочек – недомерочек» под муз. Georgeo Moroder «Love Theme from Flash Dance»	1	1	-	Беседа. Наблюдение
3.2	«Движения танца» Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий. Закрепление движений танца.	1	-	1	Наблюдение.
3.3	«Роли в танце» Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку	1	-	1	Наблюдение.
3.4	«Синхронность в танце» Обучение детей взаимозаменяемости, роли	1	-	1	Объяснения. Наблюдение.

	ведущего в рисунках на воде, оказания посильной помощи товарищам. Синхронное выполнение «Танца русалочек – недомерочек»				
4	Танец светящихся рыбок	5	1	4	
4.1	«Рисунок танца» Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца светящихся рыбок» под муз R. Clauderman «Romeo&Juliet»	1	1	-	Беседа. Наблюдение.
4.2	«Роли в танце» Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку	1	-	1	Наблюдение
4.3	«Движение и музыка» Обучение детей плавному слиянию движений с	1	-	1	Наблюдение

	музыкальным сопровождением. Закрепление движений танца				
4.4	«Перестроение в танце» Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем. Закрепление движений танца.	1	-	1	Наблюдение.
4.5	«Танец светящихся рыбок» Синхронное выполнение «Танца светящихся рыбок» под муз R. Clauderman «Romeo&Juliet»	1	-	1	Наблюдение
5	Волшебный мир превращений	3	1	2	
5.1	«Рисунок танца» Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца морских водорослей под муз	1	1	-	Беседа.

	«Волшебный мир превращений» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик»				
5.2	«Значение синхронного плавания» Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья. Закрепление движений танца.	1	-	1	Беседа. Наблюдение
5.3	«Ориентировка в бассейне» Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, распределение рисунков по всей поверхности бассейна. Синхронное выполнение «Танца морских водорослей»	1	-	1	Наблюдение
6	Вальс цветов	4	1	3	
6.1	«Рисунок танца» Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Вальс цветов» по муз	1	1	-	Беседа.

	«Вальс цветов» из балета П. И. Чайковского «Щелкунчик»				
6.2	«Движения танца» Формирование у детей ответственного отношения выполнению движений. Закрепление движений танца.	1	-	1	Наблюдение
6.3	«Значение коллективной работы» Формирование понятий, что рисунки на воде коллективная работа	1	-	1	Наблюдение
6.4	«Движение и музыка» Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Синхронное выполнение «Вальс цветов» по муз «Вальс цветов» из балета П. И. Чайковского «Щелкунчик»	1	-	1	Наблюдение
7	Танец рыбок	5	1	4	
7.1	«Рисунок танца» Формирование у детей	1	1	-	Объяснение.

	представлений о конкретном рисунке «Танец рыбок»				
7.2	«Плавный переход» Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Закрепление движений танца.	1	-	1	Наблюдение
7.3	«Задержка дыхания» Совершенствование длительной задержки дыхания.	1	-	1	Наблюдение
7.4	«Ориентировка под водой» Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Синхронное выполнение «Танец рыбок»	1	-	1	Наблюдение
7.5	«Танец рыбок» Синхронное выполнение «Танец рыбок»	1	-	1	Наблюдение
8	Танец с обручами	4	-	4	

8.1	« Рисунок танца » Совместное составление рисунка « Танца с обручами » на муз. Р. Maria «LoveStory»	1	-	1	Наблюдение
8.2	« Плавный переход » Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Разучивание танцевальных движений в воде.	1		1	Наблюдение
8.3	« Движения в воде » Закрепление движений в воде. Обучение синхронности в выполнении движений.	1	-	1	Наблюдение
8.4	« Ориентировка под водой » Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Совершенствование синхронного	1	-	1	Наблюдение

	выполнения «Танец с обручами».				
9	Открытые занятия, городской конкурс «Морские звездочки»	2	-	2	
9.1	«Открытый показ» Открытые просмотры и участие детей с рисунками на воде в праздниках	1	-	1	Открытые занятия для родителей.
9.2	«Морские звездочки» Совершенствование полученных навыков, их отработка и длительное пребывание в воде. Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде	1	-	1	Участие в городском фестивале «Морские Звездочки»
	Всего часов	33 часа	7 часов	26 часов	

Содержание учебно-тематического плана:

Раздел 1 Вводное занятие (2 часа)

Тема 1.1 «Правила поведения в бассейне»

Правила поведения на занятиях кружка. Значение синхронного плавания для здоровья.

Теория: 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.

Тема 1.2 «Задержка дыхания»

Проверка навыков детей. Задержка дыхания.

Практика: Мониторинг детей. Выполнение дыхательных упражнений.

Упражнения:

«Звездочка», «Медуза», «Поплавок», «Струнка»

Скольжение на груди и на спине;

«У кого больше пузырей»

«Кто дольше просидит»

Раздел 2 Танец Русалочек (4 часа)

Тема 2.1 «Рисунок танца»

Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танец Русалок».

Теория: Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца русалок» под муз. Джо Дассена «Et Si N`existais Pas». Просмотр видео синхронного плавания.

Тема 2.2 «Движения в танце»

Разучивание новых движений, использование при этом «медузы», «цепочки», «поплавок» с единым шнуром.

Практика: Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна.

Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями.

Тема 2.3 «Ориентировка в бассейне»

Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Закрепление движений танца.

Практика: Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Закрепление движений танца.

Тема 2.4 «Учим движения»

Закрепление навыков всплытия и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем. Синхронное выполнение «Танца Русалок»

Практика: Выполнение упражнений: «медуза», «звездочка», «поплавок». Изучение новых упражнений: «ласточка», «винт», «стрела», «торпеда». Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем. Синхронное выполнение «Танца русалочек».

Раздел 3 Танец Русалочек – недомерочек (4 часа)

Тема 3.1 «Рисунок танца»

Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танец русалочек – недомерочек».

Теория: Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца русалочек-недомерочек» под муз Georgeo Moroder «Love Theme from Flash Dance». Просмотр видео танца.

Тема 3.2 «Движения танца»

Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий. Закрепление движений танца.

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.

Тема 3.3 «Роли в танце»

Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку.

Практика: Синхронное выполнение движений в танце.

Формирование у детей четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку.

Тема 3.4 «Синхронность в танце»

Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказания посильной помощи товарищам. Синхронное выполнение танца «Русалочек – недомерочек».

Практика: 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 (5 часов)

Тема 4.1 «Рисунок танца»

Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца светящихся рыбок»

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

Тема 4.2. «Роли в танце»

Формирование у детей четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку.

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

Тема 4.3 «Движение и музыка»

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

Практика: Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой. Закрепление движений танца.

Тема 4.4 «Перестроение в танце»

Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем. Закрепление движений танца..

Практика: Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой, кратчайшим путем. Закрепление движений танца.

Тема 4.5: «Танец светящихся рыбок»

Практика: Синхронное выполнение танца «Светящихся рыбок». Закрепление движений в воде.

Раздел 5 Волшебный мир превращений (3 часа)

Тема 5.1 «Рисунок танца»

Синхронное выполнение «Танца морских водорослей».

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

Тема 5.2 «Значение синхронного плавания»

Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца морских водорослей».

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».

Тема 5.3 «Ориентировка в бассейне»

Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, распределение рисунков по всей поверхности бассейна. Синхронное выполнение «Танца морских водорослей».

Практика: Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна,

умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна.

Закрепление движений танца.

Раздел 6 Вальс цветов (4 часа)

Тема 6.1 «Рисунок танца»

Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Вальс цветов».

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.

Тема 6.2 «Движения танца»

Формирование у детей ответственного отношения выполнению движений.

Закрепление движений танца.

Практика: Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Закрепление движений танца.

Тема 6.3 «Значение коллективной работы»

Формирование понятий, что рисунки на воде коллективная работа.

Практика: Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказанию посильной помощи товарищам.

Тема 6.4 «Движения и музыка»

Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Синхронное выполнение «Вальс цветов».

Теория: Формирование у детей представлений о конкретном рисунке.

Практика: Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Синхронное выполнение «Вальс цветов».

Раздел 7 Танец рыбок (5 часов)

Тема 7.1 «Рисунок танца»

Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танец рыбок».

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

Тема 7.2 «Плавный переход»

Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Закрепление движений танца.

Практика: Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Закрепление движений танца.

Тема 7.3 «Задержка дыхания»

Совершенствование длительной задержке дыхания.

Практика: Выполнение дыхательных упражнений.

Тема 7.4 «Ориентировка под водой»

Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Синхронное выполнение «Танец рыбок».

Практика: Синхронное выполнение «Танец рыбок». Выполнение упражнений: «тоннель», «подводная лодка».

Тема 7.5 «Танец рыбок»

Практика: Синхронное выполнение «Танец рыбок».

Раздел 8 Танец с обручами

Тема: 8.1 «Рисунок танца»

Совместное составление рисунка «Танец с обручами» на муз. P.Maria «Lovestory»

Практика: Совместное составление рисунка «Танец с обручами».

Тема 8.2 «Плавный переход»

Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Разучивание танцевальных движений в воде.

Практика: Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Разучивание танцевальных движений в воде.

Тема 8.3 «Движения в воде»

Закрепление движений в воде. Обучение синхронности в выполнении движений.

Практика: Закрепление движений в воде. Обучение синхронности в выполнении движений.

Тема 8.4 «Ориентировка под водой»

Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Совершенствование синхронного выполнения «Танца с обручами».

Практика: Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Совершенствование синхронного выполнения «Танца с обручами».

Раздел 9 Открытые занятия, городской конкурс «Морские звездочки» (2 часа)

Тема 9.1 «Открытый показ»

Открытые просмотры и участие детей в праздниках на воде.

Практика: Открытые занятия для родителей.

Тема 9.2 «Морские звездочки»

Совершенствование полученных навыков.

Практика: Участие в городском фестивале «Морские звездочки». 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.
- Технические элементы синхронного плавания.

Будет уметь:

- Соединять различные виды передвижений в двигательную мелодию.
- Ориентироваться в пространстве (в воде).

Будет владеть:

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

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель – 33 недели

Количество учебных дней – 33 дня

Продолжительность каникул – 30.12.2024 г. – 08.01.2025 г.

Даты начала и окончания учебных периодов/ этапов – 02.10.2024 г. – 30.05.2025 г.

2.2 Условия реализации программы:

1. Материально – техническое обеспечение:

- Музыкальный центр,
- ноутбук, флешка,
- секундомер,
- доска для плавания,
- надувные круги,
- игрушки «Дельфинчики» (тонущие),
- 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:

Уровень квалификации педагога дополнительного образования, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно - спортивной направленности «Русалочка», соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности, а также квалификационной категории.

2.3. Формы аттестации/контроля:

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Материал анкетирования и тестирования.

1. 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:

1. Методы обучения:

Словесные методы. В программе преобладают такие методы как рассказ, общая беседа, диалог. Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать информацию.

Наглядные методы. Ребёнок получает информацию с помощью раздаточных материалов. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими способами обучения.

Практические методы обучения основаны на реальной деятельности детей и формируют практические умения и навыки в синхронном плавании. Также широко применяются активные методы, которые позволяют дошкольникам обучаться на собственном опыте.

Активные методы обучения предполагают использование в образовательном процессе определённой последовательности выполнения упражнений: анализ и оценка этих упражнений.

Репродуктивный метод применяется при повторении способа деятельности по заданию воспитателя. Деятельность воспитателя заключается в разработке и сообщении образца, а деятельность детей – в выполнении действий по образцу.

2. Форма организации учебного занятия подгрупповая.

1. Рассказ, показ и объяснение для выполнения различных упражнений и связок.
2. Соревновательно - игровая деятельность, направленная на создание интеллектуально-игровой коммуникации и содействующая:
– самоутверждению ребёнка;

- развитию внимания, памяти, специальных познавательных способностей, усвоению получаемых знаний;
- формированию у ребёнка способности понимать стоящую перед ним задачу, осознавать, запоминать упражнения, контролировать свои и чужие действия;
- становлению умения действовать с партнёрами, применяя способы регуляции совместной деятельности, способности адекватно переживать удачу и неуспех;
- воспитанию адекватной самооценки.

3. Организация и проведение открытых занятий, соревнований направленных на развитие инициативности и самостоятельности в процессе интеллектуально-спортивной среды как развивающего образовательного средства, благодаря которому ребёнок включается в процесс «действия в уме».

3. Педагогические технологии:

Игровые технологии.

На занятиях используются самые разнообразные игры и игровые упражнения, специально разработанные для группового обучения детей элементам синхронного плавания.

Технология развивающего обучения.

Эта сложная педагогическая проблема решается последовательно: на первом этапе (начальная подготовка) — путем формирования у ребёнка потребности и способности к саморазвитию, а в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования - за счёт усиления этой способности и создания условий для её максимальной реализации. Прежде всего — способам самостоятельного достижения знаний.

Технология проблемного обучения.

Для достижения поставленных целей используются следующие методические приемы создания проблемной ситуации:

- педагог предлагает обучающимся рассмотреть элементы и упражнения с различных позиций;
- побуждает дошкольников делать сравнения, обобщения, выводы из ситуации,
- сопоставлять факты;
- ставит конкретные вопросы (на обобщение, обоснование, конкретизацию, логику рассуждения);
- определяет проблемные теоретические и практические задания.

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ).

Позволяют сделать учебный процесс более продуктивным, наглядным, насыщенным; дают возможность широкого выбора дидактического материала, тестов, справочного материала.

Используются различные иллюстрации, презентации и видеоподказы.

ИКТ играет решающую роль в системе обучения элементам синхронного плавания.

Здоровьесберегающие технологии.

На занятиях следить за правильностью осанки детей. Физические упражнения на занятиях по синхронному плаванию варьируются различным образом, например, можно предложить учащимся задержать дыхание, нырнуть, сделать любое упражнение и т.п. На занятиях обязательно надо проводить здоровьесберегающую «Минутку релаксации», т.е. предложить обучающимся выполнить несколько упражнений на расслабление мышц шеи, плеч, кистей и других частей тела. Проводить дыхательную гимнастику, позволяющую не только развивать дыхательную систему, но и повышать культуру общения.

4. Структура занятия по обучению синхронному плаванию:

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

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

Заключительный: подведение итогов занятия, снижение физической нагрузки.

5. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений: поплавок, медуза, цепочка, стрелка, звездочка.
- Карточка спортивных игр: 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.
- картотека схем используемых элементов и упражнений.
- серия иллюстраций, картинок и видео по синхронному плаванию.

2.6. Список литературы:

1. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. Инструктор по физкультуре. СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009. 38 с.
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. 94 с.
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 детского 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. М. : Просвещение, 2010. 98 с.
9. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. М. : Просвещение, 2008. 115 с.
10. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. М.: ТЦ Сфера, 2009. 96 с.

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.

