

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38  
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ- ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2023г

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказ №03-02-01/49 от 31.08.2023г  
Заведующий  
\_\_\_\_\_ Я.Л. Егорова



Подпись: ЕГОРОВА ЯНА ЛЕОНИДОВНА  
DN: иРН=782880245280, СНИЛС=50016436107,  
E=9079959@yandex.ru, O=ГУ, Санкт-Петербург, LN=  
Санкт-Петербург, O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №38 ПУШКИНСКОГО  
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, O=ЯНА ЛЕОНИДОВНА,  
ИМ=ЕГОРОВА, СМ=ЕГОРОВА ЯНА ЛЕОНИДОВНА  
Описание: я подтвердила этот документ своей  
установленной подписью:  
Место подписания: Визирован д.3 корп.1  
Дата: 2023.08.01 12:41:12+0300  
Print Reader Version: 10.1.1

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по обучению детей плаванию  
«Капелька»  
(с элементами синхронного плавания)**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок освоения: 32 недели

Разработчик: Васильева С.В.  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Направленность:** Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** по обучению детей плаванию «Капелька» с элементами синхронного плавания (далее – Программа).

Разработана с учетом подобных авторских программ и личного опыта работы педагога дополнительного образования.

**Уровень освоения** – общекультурный.

**Форма обучения** – очная.

Программы разработана на основе программы Е.К.Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду» и М.Д.Маханевой, Г.В.Барановой «Фигурное плавание в детском саду».

**Адресат:** мальчики, девочки старшего дошкольного возраста 5-7 лет, в том числе дети с ОВЗ.

**Цель данной Программы:**

создание условий для формирования, сохранения и укрепления физического и психического здоровья старших дошкольников, эстетического и художественного воспитания средствами музыки, ритмичных, синхронных движений через развитие плавательных умений и навыков.

В связи с взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями секции вытекают следующие задачи (с учетом возрастных особенностей обучающихся (воспитанников)):

**Образовательные:**

-обучение элементам синхронного плавания, навыкам длительной задержки дыхания в воде;

-обучение различать такт и ритм музыкального сопровождения, слышать музыку;

-обучение умению координировать свои движения и работать в группе.

-формирование представлений у обучающихся о синхронном плавании в целом;

-формирование знаний о технике безопасности и правилах поведения на занятиях, основных используемых понятиях (терминах).

**Развивающие:**

-развитие умения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в бассейне, перестраиваться в круг, становиться друг за другом);

-развитие плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений и композиций;

-развитие правильного дыхания и особенно длительная процедура задержки дыхания;

-развитие самостоятельной творческой активности при создании в синхронном плавании новых композиций.

**Воспитательные:**

-воспитывать двигательную культуру, нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость.

-воспитывать положительные эмоции во взаимоотношениях между детьми во время синхронного плавания. Оздоровительные:

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие,

-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

## ***Планируемые результаты освоения Программы.***

### ***Предметные***

Будут сформированы первичные представления о правилах техники безопасности и правилах поведения на занятиях в бассейне в основных используемых понятиях (терминах).

Будут сформированы первичные представления и синхронном плавании в целом.

Будут сформированы навыки выполнения упражнений в воде в сочетании с музыкальным сопровождением.

задержкой дыхания в воде.

### ***Метапредметные***

Будет развито умение координировать свои движения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в бассейне, перестраиваться в круг, становиться друг за другом), действовать в группе.

Будет обогащен двигательный опыт разнообразными видами движений в воде.

### ***Личностные***

Овладеет эмоциональным и двигательным раскрепощением, появление чувства радости и удовольствия от движения в воде.

Будет проявлять активность, самостоятельность, выносливость, нравственно-волевые качества на занятиях.

## ***Отличительные особенности программы***

### ***Новизна.***

Программы состоит в том, что в программе предусмотрено не просто обучение детей плаванию, а именно приобщение их к такому виду плавания, как синхронное. Последовательная систематическая работа на занятиях в бассейне помогает перейти в старшем дошкольном возрасте к более сложному виду плавания – фигурному с элементами синхронного плавания.

Для достижения хороших результатов необходимо совершенствовать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении композиций.

Данный вид плавания достаточно сложный для освоения дошкольниками, поэтому используются только его элементы.

Синхронное плавание – один из видов спорта, включающих в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому с детьми дошкольного возраста используются только его основные элементы.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении программы.

Развитие детского творчества — сложная и актуальная проблема.

Методика обучения дошкольников плаванию в минимальной степени предусматривает развитие их творческой сферы.

Дети используют полученные навыки в том виде, в каком они преподнесены педагогом. Одним из эффективных средств формирования у детей физической культуры и основ здорового образа жизни является плавание.

**Уровень программы: общекультурный**

**Объем, сроки освоения и режим занятий:** Программа рассчитана на 32 часа (32 недели).

**Условия реализации Программы**

**Язык обучения:** русский.

**Форма обучения:** очная.

**Условия набора и формирования групп**

В группу зачисляются дети 5-7 лет, не имеющие медицинские противопоказания, родители которых выразили своё согласие с их желанием заниматься художественным плаванием с элементами синхронного плавания. При условии реализации Программы за счет родительской платы, численность каждой группы определяется в соответствии с потребностью Заказчиков и Обучающихся, но не менее 5 и не более 12 человек.

**Основные формы и методы программы**

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

**Режим занятий:** занятия проводятся один раз в неделю (во вторую половину дня). Продолжительность одного часа занятия следует считать 25-30 минут (с учетом возраста обучающихся (воспитанников) и с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями. (10 минут – разминка на суше, 10 минут обучение плавательным навыкам, закрепление элементов синхронного плавания, 5-10 минут – свободное плавание/ игры/ релаксация).

**Формы аттестации:** аттестация не предусмотрена.

**Формы подведения итогов освоения Программы:** выступление на праздниках, открытые занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков, мониторинг двигательных умений и навыков детей в конце учебного года, педагогическое наблюдение.

**Кадровое обеспечение:**

-Педагог дополнительного образования.

-Медицинская сестра по бассейну.

**Условия организации занятий:**

Бассейн ГБДОУ №38 Пушкинского района Санкт-Петербурга предназначен для проведения занятий по обучению плаванию детей дошкольного возраста.

**Материально-технические условия реализации программы:**

– Бассейн ГБДОУ №38 Пушкинского района Санкт-Петербурга предназначен для проведения занятий по обучению плаванию детей дошкольного возраста.

- Дорожки разделительные
- Доски для плавания
- Жилеты, воротнички, нарукавники для плавания
- Игрушки для занятий в бассейне (плавающие и погружные)
- Мячи
- Обручи
- Инвентарь для разметки
- Корзинки и мисочки
- Лейки и инвентарь для переливания
- Скамейки с моющим покрытием
- Вешалки
- Спасательный инвентарь
- Обходные массажные дорожки

### Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ат тестации
		всего	теория	практ ика	
1.	Основы знаний о синхронном плавании. Техника безопасности.	2	2	0	Беседа. Наблюдение
2.	Упражнения на согласование движений рук и дыхания (для детей 6-7 лет стилем брасс)	3	0	3	Наблюдение
3.	Упражнения на разучивание танцевальных движений на суше (для детей 6-7 лет с атрибутом)	6	0	6	Наблюдение
4.	Упражнения на разучивание танцевальных движений в воде (для детей 6-7 лет с переворотом у края бортика)	6	0	6	Наблюдение
5.	Упражнения на закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений (для детей 6-7 лет в парах, тройках)	6	0	6	Беседа. Наблюдение
6.	Итоговое занятие. Синхронное выполнение танца (композиции) (согласование движений с музыкальным сопровождением)	6	0	6	Наблюдение. Фиксация результата
7.	Игры и развлечения на воде, способствующие эмоциональному раскрепощению	3	0	3	Игры
	<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	

### Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
8 месяцев	1 октября	31 мая	32	32	1раз в неделю (25-30мин)

## Рабочая программа.

### *Содержание рабочей Программы*

Приоритетами данной программы являются:

-Ознакомительно-практическая деятельность:

формирование представления у воспитанников о синхронном плавании в целом; теоретическое и наглядное ознакомление с отдельными элементами и упражнениями;

приобретение практического опыта выполнения элементов и их сочетаний.

-Коммуникативная деятельность:

умение слышать музыкальное сопровождение (такт, ритм);

умение выполнять двигательные элементы под счет (педагога, других воспитанников, самостоятельно).

-Рефлексивная деятельность:

владение навыками самоконтроля при выполнении двигательных элементов и упражнений, умением предвидеть возможные результаты своих и совместных коллективных действий.

### ***Цель и задача данной Программы:***

Создание условий для формирования, сохранения и укрепления физического и психического здоровья старших дошкольников, эстетического и художественного воспитания средствами музыки, ритмичных, синхронных движений через развитие плавательных умений и навыков.

В связи с взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями секции вытекают следующие задачи (с учетом возрастных особенностей обучающихся (воспитанников)):

#### ***Образовательные:***

-обучение элементам синхронного плавания, навыкам длительной задержки дыхания в воде;

-обучение различать такт и ритм музыкального сопровождения, слышать музыку;

-обучение умению координировать свои движения и работать в группе.

-формирование представлений у обучающихся о синхронном плавании в целом;

-формирование знаний о технике безопасности и правилах поведения на занятиях, основных используемых понятиях (терминах).

#### ***Развивающие:***

-развитие умения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в бассейне, перестраиваться в круг, становиться друг за другом);

-развитие плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений и композиций;

-развитие правильного дыхания и особенно длительная процедура задержки дыхания;

-развитие самостоятельной творческой активности при создании в синхронном плавании новых композиций.

#### ***Воспитательные:***

-воспитывать двигательную культуру, нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость.

-воспитывать положительные эмоции во взаимоотношениях между детьми во время синхронного плавания. Оздоровительные:

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие,

-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

### ***Основы знаний о синхронном плавании. Техника безопасности***

- закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций;
- закрепление представлений об основах правильного поведения на воде (использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма).
- расширение знаний об оздоровительном (закаливающий эффект) и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов;
- просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание;
- получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов);
- графические изображения подвижных игр;

### ***Упражнения на согласование движения рук и дыхания***

- закрепление элементов плавания способом "брасс" (движение ног при плавании способом "брасс" на груди "лягушка", движения руками "раздвигаем водоросли");
- закрепление элементов плавания способом "дельфин";
- освоение элементов аквааэробики: комплексы упражнений в воде под музыку: "Волшебный цветок", "Белые кораблики", "Голубая вода" и др.;
- закрепление комплекса "Бригитта", способствующего формированию и коррекции правильной осанки; - упражнения на задержку дыхания, выдох порциями;
- составление рисунков с обручами, в парах, мячами.

### ***Упражнения на разучивание танцевальных движений в воде с переворотом у края бортика.***

- закрепление умения свободно ориентироваться в чаше бассейна, умело распределяться по всей его длине;
- передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную;
- передвижения в воде шагом, бегом, прыжками: держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т.д.
- обучение технике выполнения упражнений в воде у опоры и без: "Звездочка на груди", "Поплавок", "Медуза", "Стрела";
- закрепление техники плавания способом "баттерфляй";
- Игры на освоение передвижений в воде: "Змейка", "Паровозик", "Карусели", "Лягушата", "Лодочка с веслами", "Цапли" и др.

### ***Упражнения на закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений***

- выполнение упражнения "Медуза на груди": с обручем, другими атрибутами, у бортика;
- выполнение упражнения "Медуза на спине" с дополнительными атрибутами;
- развитие умения брать на себя роль ведущего в синхронном плавании;
- выполнение упражнения "Смешанная цепь": у бортика, в центре, по диагонали;
- выполнение упражнения "Цепь с закрепкой и хвостом": у бортика, друг с другом;
- отработка движений танца под музыку;

### ***Игры и развлечения на воде, способствующие эмоциональному раскрепощению***

- игры и развлечения на воде;
- обучение плавному переходу от одного рисунка к другому;
- обучение взаимозаменяемости; развивать умение оказывать посильную помощь товарищу (на воде);
- составление "рисунков на воде" с атрибутами

### **Календарно -тематическое планирование**

Занятия представлены, как дополнительная образовательная услуга для обучающихся (воспитанников) 5-7 лет (с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности) и включают обучение плаванию стилем «кроль» на груди и на спине, элементы художественного и синхронного плавания, комплексы и плавательные упражнения, игры и игровые задания, восстановительные упражнения.

№ п\п	месяцы	недели	Название тем	Кол-во часов	дата	примечания
	октябрь	1	Основы знаний о синхронном плавании. Техника безопасности.	1		
		2	Упражнения на дыхание. Упражнения на отработку скольжения на груди без поддерживающих предметов.	1		
		3	Упражнения по обучению группировкам «Поплавок»; основным позициям на груди «Струнка», «Звездочка». Упражнения на отработку скольжения на груди без поддерживающих предметов.	1		
		4	Упражнения на задержку дыхания.	1		
	ноябрь	1	Знакомство с терминологией, сигналами, схемами	1		
		2	Упражнения на отработку основных движений «Ласточка», «Винт», «Стрела», «Торпеда». Упражнения на отработку скольжения на груди «Струнка», «Звезда», «Медуза».	1		
		3	Упражнения на закрепление: группировки «Ласточка», «Поплавок»; основных движений «Винт», «Стрела», «Торпеда»; основных позиций на груди «Струнка», «Звезда», «Медуза».	1		
		4	Упражнения на закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха сериями в воду	1		
	декабрь	1	Разучивание танцевальных движений «Танца морских жителей» на суше.	1		
		2	Разучивание танцевальных движений в воде	1		
		3	Упражнения на закрепление движений «Танца морских жителей».	1		



		4	Упражнения на отработку синхронных движений.	1		
	январь	1	Игры и развлечения на воде, способствующие эмоциональному раскрепощению.	1		
		2	Разучивание танцевальных движений «Танца золотых рыбок» под муз. Сен-Санса «Аквариум».	1		
		3	Закрепление движений «Танца золотых рыбок».	1		
	февраль	1	Упражнения на отработку синхронных движений. Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна.	1		
		2	Разучивание танцевальных движений «Танца медуз» под муз. П.И.Чайковского «Вальс снежных хлопьев» из балета «Щелкунчик».	1		
		3	Упражнения на отработку перестроений из одного рисунка в другой кратчайшим путем.	1		
		4	Упражнения на согласование движений с музыкальным сопровождением.	1		
	март	1	Упражнения под музыку с обручами.	1		
		2	Разучивание танцевальных движений «Танца с обручами» на муз. P. Maria «Love Story».	1		
		3	Упражнения на закрепление движений.	1		
		4	Упражнения на отработку синхронных движений.	1		
		5	Игры и развлечения на воде, способствующие эмоциональному раскрепощению.	1		
	апрель	1	Разучивание танцевальных движений «Танца медузят» под муз «Танец Флейт» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик»	1		
		2	Упражнения на закрепление движений.	1		
		3	Упражнения на отработку перестроений из одного рисунка в другой кратчайшим путем.	1		
		4	Упражнения на отработку длительной задержки дыхания.	1		
	май	1	Упражнения на согласование движений с музыкальным сопровождением.	1		
		2	Упражнения на отработку синхронных движений в парах.	1		
		3	Игры и развлечения на воде, способствующие эмоциональному раскрепощению.	1		
		4	Контрольные и итоговые занятия.	1		
ИТОГО:				32		

**Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы:**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики.

**Полученные результаты используются:**

Для индивидуализации образования – поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития.

Для оптимизации работы с группой детей.

**Формы подведения итогов освоения Программы:** открытые занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков, мониторинг двигательных умений и навыков детей в конце учебного года

**Критерии, показатели результативности освоения Программы (мониторинг)**

октябрь	<p><b>Контрольные упражнения</b> физической подготовленности и гибкости. Умение лежать на груди и спине. 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. <b>Контрольные упражнения</b> физической подготовленности и гибкости. Погружение в воду с задержкой дыхания Скольжение на груди, на спине Оценка уровня овладения ребёнком необходимыми навыками и умениями: 1балл – ребёнок выполняет задания с помощью взрослого; 2балла – ребёнок выполняет задания с частичной помощью взрослого; 3балла – ребёнок выполняет задания самостоятельно.</p>
май	<p><b>Контрольные упражнения</b> физической подготовленности и гибкости. Упражнение в парах – 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.</p> <p>Диагностическая методика «Помоги доплыть» предполагает плавание с различными предметами (мячи, палки, доски, трубочки). Дети выбирают оригинальный вид плавания и плывут до конца бассейна. Учитывается показатель творческого развития – умение использовать нетрадиционные виды</p>

<b>Объект Педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и Методы Педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения Педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по программе	Наблюдение – анализ продуктов детской деятельности	2 раза в год	2 недели	октябрь май

***Список Литературы, используемый педагогом дополнительного образования для разработки программы и организации образовательного процесса:***

- 1.Булгакова И. Ж. Азбука спорта (плавание). М., 2009.
- 2.Булгакова И. Ж. Игры и развлечения на воде: Методические рекомендации. М.,2008.
- 3.Бурениной А.И «Программы по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста», 2009
- 4.Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб., 2008.
- 5.Игнатова Л.В. и др. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. М., 2008.
- 6.Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим. М., 2009.
- 7.Кудрявцев В. Т. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2009.
- 8.Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. СПб., 2011.
- 9.Лоурэнс Д.М. Аква аэробика. Упражнение в воде. М., 2012.
- 10.Макарепко Л. П. Учите плавать на спине. М.,2010.
- 11.Маханева М. Д. Здоровый ребенок. М., 2009.
- 12.Осокина Т. И. Обучение плавания в детском саду. М.,2008.
- 13.Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. М., 2009.
- 14.Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2010.
- 15.Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом «брасс». М., 2009. №1.
- 16.Урвачева Л.Н Учимся плавать играя. М., 2008. №1.
- 17.Яблонская С. В. Физкультура и плавание в детском саду. М., 2008.
- 18.<http://www.school1298.ru/index.php?PHPSESSID=plj2k5oejv65dndg34rkigb454>
- 19.<http://www.dissercat.com/content/obuchenie-detei-5-7-let-plavaniyu-s-vvedeniem-elementov-sinkhronnogo-plavaniya-v-malogabarit>

ПРИНЯТ  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕН  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Заведующий  
\_\_\_\_\_ Я.Л. Егорова

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во часов	Кол-во дней	Кол-во недель	Режим занятий
1 год	01.10.2023	31.05.2023	32	32	32	1 раз в неделю по 1 занятию (академ. часу). (Академический час 25-30 минут)

### Расписание занятий

по дополнительной общеразвивающей программе по обучению детей плаванию  
«Капелька»

Наименование программы	Дни занятий	Время	Кол-во часов	педагог	Место проведения занятий
ДОП по обучению детей плаванию «Капелька»	Вт.	17.40-18.10 18.20-18.50	1 час 1 час	Васильева С.В.	Главный корпус Бассейн
	четв	17.40-18.10 18.20-18.50	1 час 1 час		
	суб	11.20-11.50 12.00-12.30	1 час 1 час		
Итого			6ч		