



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 29  
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Решением педагогического  
совета  
Протокол № 1 от 11.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ  
М.В. Мирошниченко  
Приказ № 42-ОД от 11.08.2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
"Акула-Матата"  
Срок освоения: 216 часов  
Возраст обучающихся 4-7 лет  
(общекультурный /ознакомительный)

Разработчик:  
Бандурист Наталья Геннадьевна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы «Акула-Матата» (далее – ДОП):** нормативная база организации и реализации системы дополнительного образования – ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

### **Основные характеристики ДОП**

**Направленность – физкультурно-спортивная,** что предполагает ориентацию занятий по ДОП: на реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

**Адресат** – обучающие дошкольного уровня образования (средний, старший и подготовительный возраст).

В разновозрастной группе могут быть и мальчики, и девочки.

Интерес к занятиям может быть основан на использовании игровых ситуаций во время изучения элементов прикладного плавания в форме группового взаимодействия.

Наличие специальных способностей в данной предметной области не требуется.

Наличие определенной подготовки по плаванию и практической подготовки по направлению ДОП не требуется.

Физическое здоровье детей (отсутствие противопоказаний).

**Актуальность** объясняется тем, что плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и на формирование личности ребенка. В ФООП данное направление двигательной активности не представлено.

1. ФООП п. 22.6.1: развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде,
2. ФООП п. 22.6.1: укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
3. ФГОС п.1.6.: создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
4. ФГОС п.1.6.: формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

**Отличительная особенность** – основное содержание программы составляют физические упражнения и игры на воде, освоение которых помогают детям овладеть элементами прикладного плавания.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать.

Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализация ДОП может быть осуществлена в разновозрастной группе. Чередование видов различной двигательной активности позволяет мотивировать детей на активную деятельность.

**Уровень освоения** – общекультурный /ознакомительный.

**Объем и срок освоения** – 216 часов.

**Цель ДОП** – обучение плаванию дошкольников, посредством овладения элементов прикладного плавания.

**Задачи ДОП**

**Образовательные**

✓ Дать представление о прикладном плавании  
✓ Научить детей нырять в глубину, отдыхать на воде, плавать с различными предметами

✓ Разучить виды упражнений для совершенствования техники плавания

✓ Изучить основы техники безопасности на воде

**Развивающие**

✓ Развивать способность детей ориентироваться в водном пространстве

✓ Формировать умение действовать по плану.

**Воспитательные**

✓ Создать условия для выполнения задания по плану педагога

✓ Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию

✓ Формировать умение работать в паре

**Планируемые результаты освоения**

**Предметные**

✓ Будут понимать необходимость обучения элементам прикладного плавания,  
✓ Научатся погружаться в глубину, отдыхать на воде и плавать с различными предметами,

✓ Самостоятельно выполнять упражнения, которые будут способствовать совершенствованию техники плавания

✓ Будут владеть основами техники безопасности на воде

**Метапредметные**

✓ Уровень способности ориентироваться в водном пространстве будет повышен по сравнению с начальным

✓ Будет сформирован навык действия по плану

**Личностные**

✓ Будут стремиться к самостоятельному удовлетворению двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта

✓ Научатся работать в паре

**Организационно-педагогические условия реализации**

**Язык программы** – русский.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации:** ДОП реализуется в дневное время.

В процессе занятия освоение содержания происходит от простого к сложному.

Итогом обучения по ДОП может быть видео-ролик, где дети демонстрируют свои умения, освоенные в процессе занятий.

**Условия набора и формирования группы:** принимаются дети дошкольного (среднего, старшего и подготовительного) возраста (4-7) без предварительного тестирования (до 15 человек)

При зачислении в группу требуется справка о состоянии здоровья и допуск медицинского работника.

**Формы организации и проведения занятий:** фронтальная (весь состав объединения), при необходимости педагог оказывает индивидуальную помощь ребенку при выполнении упражнения.

**Материально-техническое оснащение:** в состав помещений бассейна входят: зал с ванной, раздевалка с душевыми и туалетом, техническое помещение, тренерская. Бассейн удовлетворяет санитарно-гигиеническим требованиям к их устройству и эксплуатации.

1. **Основные требования к оборудованию:** соответствует требованиям безопасности для бассейна.

2. Основные требования к одежде: купальные костюмы/плавки, шапочки для плавания, сменная обувь для бассейна, махровый халат, полотенце.

3. Покрытие пола: поверхность пола должна быть ровной нескользкой. Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования (возможность аттестации на I или высшую квалификационную категорию)

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### (1 год обучения)

| №                   | Раздел, тема  | Количество часов |           |           | Формы контроля     |
|---------------------|---|------------------|-----------|-----------|--------------------|
|                     |   | Всего            | Теория    | Практика  |                    |
| 1.                  | Техника безопасности во время занятий   | 2                | 2         |           | В процессе занятия |
| 2.                  | Знакомство с прикладным плаванием   | 4                | 4         |           | В процессе занятия |
| 3.                  | Разучивание базовых упражнений  | 14               | 4         | 10        | В процессе занятия |
| 4.                  | Совершенствование элементов плавания на груди с предметом при помощи ног, навыков погружения под воду | 34               | 2         | 32        | В процессе занятия |
| 5.                  | Разминка, игровые задания   | 12               |           | 12        | В процессе занятия |
| 6.                  | Диагностика   | 2                |           | 2         | В процессе занятия |
| 7.                  | Массовые мероприятия  | 4                |           | 4         | В процессе занятия |
| <b>Итого часов:</b> |   | <b>72</b>        | <b>12</b> | <b>60</b> |                    |

### (2 год обучения)

| №                   | Раздел, тема  | Количество часов |           |           | Формы контроля     |
|---------------------|---|------------------|-----------|-----------|--------------------|
|                     |   | Всего            | Теория    | Практика  |                    |
| 1.                  | Техника безопасности во время занятий                               | 2                | 2         |           | В процессе занятия |
| 2.                  | Знакомство с прикладным плаванием                                   | 4                | 4         |           | В процессе занятия |
| 3.                  | Разучивание базовых упражнений                                      | 14               | 4         | 10        | В процессе занятия |
| 4.                  | Совершенствование элементов плавания с полной координацией движений | 34               | 2         | 32        | В процессе занятия |
| 5.                  | Разминка, игровые задания   | 12               |           | 12        | В процессе занятия |
| 6.                  | Диагностика   | 2                |           | 2         | В процессе занятия |
| 7.                  | Массовые мероприятия  | 4                |           | 4         | В процессе занятия |
| <b>Итого часов:</b> |   | <b>72</b>        | <b>12</b> | <b>60</b> |                    |

### (3 год обучения)

| №  | Раздел, тема                          | Количество часов |        |          | Формы контроля     |
|----|---------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------|
|    |                                       | Всего            | Теория | Практика |                    |
| 1. | Техника безопасности во время занятий | 2                | 2      |          | В процессе занятия |
| 2. | Знакомство с прикладным плаванием     | 4                | 4      |          | В процессе занятия |
| 3. | Разучивание базовых упражнений        | 14               | 4      | 10       | В процессе занятия |

|                     |   |           |           |           |                    |
|---------------------|---|-----------|-----------|-----------|--------------------|
| 4.                  | Совершенствование элементов плавания с полной координацией движений | 34        | 2         | 32        | В процессе занятия |
| 5.                  | Разминка, игровые задания   | 12        |           | 12        | В процессе занятия |
| 6.                  | Диагностика   | 2         |           | 2         | В процессе занятия |
| 7.                  | Массовые мероприятия  | 4         |           | 4         | В процессе занятия |
| <b>Итого часов:</b> |   | <b>72</b> | <b>12</b> | <b>60</b> |                    |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1 год обучения

**Тема №1. Техника безопасности во время занятий.** Инструктаж по технике безопасности: о правилах поведения на занятиях по плаванию; о правилах поведения при нахождении в бассейне, раздевалках, душевых; о безопасном выполнении упражнений на воде.

**Тема №2. Знакомство с элементами прикладного плавания:** значение прикладного плавания, виды прикладного плавания

**Тема №3. Базовые элементы плавания:** научить детей свободно перемещаться в водном пространстве, многократные выдохи в воду, лежание на груди с поддержкой, скольжение на груди с плавательной доской

**Тема №4. Плавание с частичной координацией движения:** обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди с выдохом в воду и на спине с плавательной доской

**Тема № 5. Разминка:** упражнения для разогрева мышц перед началом занятий, имитационные упражнения (на суше, на воде)

**Тема № 6. Диагностика** – проводится в декабре - зачет по базовым движениям и апреле - плавание с частичной координацией с опорой на доску

**Тема № 7. Массовые мероприятия** – спортивное развлечение – «Юные спасатели» - конец декабря, «День Нептуна» - май, открытые занятия для родителей – декабрь/апрель

#### 2 год обучения

**Тема №1. Техника безопасности во время занятий.** Инструктаж по технике безопасности: о правилах поведения на занятиях по плаванию; о правилах поведения при нахождении в бассейне, раздевалках, душевых; о безопасном выполнении упражнений на воде.

**Тема №2. Знакомство с элементами прикладного плавания:** значение прикладного плавания, виды прикладного плавания

**Тема №3. Базовые элементы плавания:** научить детей выполнять такие упражнения как «звездочка», «поплавок», «стрелочка», транспортировка в воде с предметами (доски, колобашки, лопатки), погружение под воду, преодоление препятствий в воде

**Тема №4. Плавание с полной координацией движения:** кроль на груди, кроль на спине, брасс

**Тема № 5. Разминка:** упражнения для разогрева мышц перед началом занятий, имитационные упражнения (на суше, на воде)

**Тема № 6. Диагностика** – проводится в декабре - зачет по базовым движениям и апреле - плавание с полной координацией

**Тема № 7. Массовые мероприятия** – спортивное развлечение – «Юные спасатели» - конец декабря, «День Нептуна» - май, «Старты на воде» - апрель, открытые занятия для родителей – декабрь/апрель

#### 3 год обучения

**Тема №1. Техника безопасности во время занятий.** Инструктаж по технике безопасности: о правилах поведения на занятиях по плаванию; о правилах поведения при нахождении в бассейне, раздевалках, душевых; о безопасном выполнении упражнений на воде.

**Тема №2. Знакомство с элементами прикладного плавания:** значение прикладного плавания, виды прикладного плавания

**Тема №3. Базовые элементы плавания:** научить детей выполнять такие упражнения как «звездочка», «поплавок», «стрелочка», транспортировка в воде с предметами (доски, колобашки, лопатки), погружение под воду, преодоление препятствий в воде

**Тема №4. Плавание с полной координацией движения:** кроль на груди, кроль на спине, брасс

**Тема № 5. Разминка:** упражнения для разогрева мышц перед началом занятий, имитационные упражнения (на суше, на воде)

**Тема № 6. Диагностика** – проводится в декабре - зачет по базовым движениям и апреле - плавание с полной координацией

**Тема № 7. Массовые мероприятия** – спортивное развлечение – «Юные спасатели» - конец декабря, «День Нептуна» - май, «Старты на воде» - апрель, открытые занятия для родителей – декабрь/апрель

#### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Год обучения | Дата начала занятия | Дата окончания занятия | Количество учебных недель | Количество учебный дней | Количество учебных часов | Режим занятий   |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|
| 1 год        | 11.09.2023          | 30.05.2024             | 36                        | 72                      | 72                       | 2 раза в неделю |
| 2 год        | 11.09.2023          | 30.05.2024             | 36                        | 72                      | 72                       | 2 раза в неделю |
| 3 год        | 11.09.2023          | 30.05.2024             | 36                        | 72                      | 72                       | 2 раза в неделю |

#### 5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Цель** – обучение плаванию дошкольников, посредством овладения элементов прикладного плавания.

##### **Задачи ДОП**

##### **Образовательные**

✓ Дать представление о прикладном плавании  
✓ Научить детей нырять в глубину, отдыхать на воде, плавать с различными предметами

✓ Разучить виды упражнений для совершенствования техники плавания

✓ Изучить основы техники безопасности на воде

##### **Развивающие**

✓ Развивать способность детей ориентироваться в водном пространстве,

✓ Формировать умение действовать по плану.

##### **Воспитательные**

✓ Создать условия для выполнения задания по плану педагога

✓ Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию

✓ Формировать умение работать в паре

##### **Планируемые результаты освоения**

##### **Предметные**

✓ Будут понимать необходимость обучения элементам прикладного плавания,  
✓ Научатся погружаться в глубину, отдыхать на воде и плавать с различными предметами,

✓ Самостоятельно выполнять упражнения, которые будут способствовать совершенствованию техники плавания

✓ Будут владеть основами техники безопасности на воде

##### **Метапредметные**

✓ Уровень способности ориентироваться в водном пространстве будет повышен по сравнению с начальным

✓ Будет сформирован навык действия по плану

### Личностные

✓ Будут стремиться к самостоятельному удовлетворению двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта

✓ Научатся работать в паре

### **Содержание обучения**

Обучение плаванию с использованием элементов прикладного плавания через разучивание основных базовых упражнений и плавания с полной координацией движения в соответствии с возрастом детей.

- Чем младше ребенок, тем меньше требований предъявляется к конечным результатам
- Дети 4 – 5 лет могут уверенно держаться на воде, с использованием дыхательных упражнений
- Дети 5 – 6 лет могут выполнять простейшие умения плавания кроль на груди и спине
- Дети 6 – 7 лет смогут выполнить основы плавания разными стилями (кроль на груди, спине, брасс) в полной координации.

Обязательное условие освоение дополнительной образовательной программы – систематическое посещение занятий.

### **Календарно-тематический план**

| № п/п | Дата  | Время проведения занятия*  | Тема занятия   | Кол-во часов* | Форма занятия       | Место проведения |
|-------|-------|----------------------------|--|---------------|---------------------|------------------|
| 1     | 04.09 | 15.00-15.20                | Ознакомительное: техника безопасности во время занятий           | 1             | Инструктаж          | бассейн          |
|       |       | 17.00-17.30                |  | 1             |                     |                  |
| 2     | 05.09 | 15.00-15.25                | Ознакомительное: техника безопасности во время занятий           | 1             | Инструктаж          | бассейн          |
|       |       | 16.30-17.00                |  | 1             |                     |                  |
| 3     | 06.09 | 15.15-15.40                | Ознакомительное: техника безопасности, виды прикладного плавания | 1             | Инструктаж          | бассейн          |
|       |       | 15.50-16.20                |  | 1             |                     |                  |
| 4     | 07.09 | 15.15-15.40                | Ознакомительное: техника безопасности, виды прикладного плавания | 1             | Инструктаж          | бассейн          |
|       |       | 15.50-16.20                |  | 1             |                     |                  |
| 5     | 08.09 | 15.00-15.25                | Ознакомительное: техника безопасности, виды прикладного плавания | 1             | Инструктаж          | бассейн          |
|       |       | 16.30-17.15                |  | 1             |                     |                  |
|       | 11.09 | 15.00-15.20<br>17.00-17.30 | Ознакомительное: техника безопасности, виды прикладного плавания | 1             | Инструктаж          | бассейн          |
|       | 18.09 | 15.00-15.20<br>17.00-17.30 | Базовые упражнения   | 1             | Показ с объяснением | бассейн          |
| 6     | 21.09 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения   | 1             | Показ с объяснением | бассейн          |
|       |       | 15.50-16.20                |  | 1             |                     |                  |
| 7     | 26.09 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения   | 1             | Показ с объяснением | бассейн          |
|       |       | 15.50-16.20                |  | 1             |                     |                  |
| 8     | 28.09 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения   | 1             | Показ с объяснением | бассейн          |
|       |       | 15.50-16.20                |  | 1             |                     |                  |
| 9     | 03.10 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения   | 1             | Показ с объяснением | бассейн          |
|       |       | 15.50-16.20                |  | 1             |                     |                  |
| 10    | 05.10 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения   | 1             | Показ с объяснением | бассейн          |
|       |       | 15.50-16.20                |  | 1             |                     |                  |
| 11    | 10.10 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения   | 1             | Показ с объяснением | бассейн          |
|       |       | 15.50-16.20                |  | 1             |                     |                  |
| 12    | 12.10 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения   | 1             | Показ с объяснением | бассейн          |
|       |       | 15.50-16.20                |  | 1             |                     |                  |
| 13    | 17.10 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения   | 1             | Показ с объяснением | бассейн          |
|       |       | 15.50-16.20                |  | 1             |                     |                  |
| 14    | 19.10 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения   | 1             | Показ с объяснением | бассейн          |
|       |       | 15.50-16.20                |  | 1             |                     |                  |
| 15    | 24.10 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения   | 1             | Показ с объяснением | бассейн          |
|       |       | 15.50-16.20                |  | 1             |                     |                  |

|    |       |                            |  |   |                        |         |
|----|-------|----------------------------|--|---|------------------------|---------|
| 16 | 26.10 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения                       | 1 | Показ с объяснением    | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 17 | 31.10 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения                       | 1 | Показ с объяснением    | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 18 | 02.11 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения                       | 1 | Показ с объяснением    | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 19 | 07.11 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения                       | 1 | Показ с объяснением    | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 20 | 09.11 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения                       | 1 | Показ, рассказ         | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 21 | 14.11 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения                       | 1 | Показ, рассказ         | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 22 | 16.11 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения                       | 1 | Показ, рассказ         | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 23 | 21.11 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения                       | 1 | Показ, рассказ         | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 24 | 23.11 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения                       | 1 | Показ, рассказ         | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 25 | 28.11 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения                       | 1 | Показ, рассказ         | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 26 | 30.11 | 15.15-15.40                | Базовые упражнения                       | 1 | Показ, рассказ         | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 27 | 05.12 | 15.15-15.40                | Открытые занятия для родителей           | 1 |                        | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 28 | 07.12 | 15.15-15.40                | Открытые занятия для родителей           | 1 |                        | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 29 | 12.12 | 15.15-15.40                | Подготовка к спортивному развлечению     | 1 |                        | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 30 | 14.12 | 15.15-15.40                | Юные спасатели                           | 1 | Спортивное развлечение | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 31 | 19.12 | 15.15-15.40                | Юные спасатели                           | 1 | Спортивное развлечение | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 32 | 21.12 | 15.15-15.40                | Диагностика – зачет по базовым элементам | 1 | Выполнение заданий     | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 33 | 26.12 | 15.15-15.40                | Диагностика – зачет по базовым элементам | 1 | Выполнение заданий     | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 34 | 28.12 | 15.15-15.40                | Повторение изученного                    | 1 | Повторение             | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 35 | 09.01 | 15.15-15.40                | Повторение изученного, база              | 1 | Повторение             | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 36 | 11.01 | 15.15-15.40                | Повторение изученного, база              | 1 | Повторение             | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
|    | 12.01 | 15.00-15.20<br>15.30-16.00 | Повторение изученного, база              | 1 | Повторение             | бассейн |
| 37 | 16.01 | 15.15-15.40                | Повторение изученного, база              | 1 | Повторение             | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 38 | 18.01 | 15.15-15.40                | Повторение изученного, база              | 1 | Повторение             | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 39 | 23.01 | 15.15-15.40                | Повторение изученного, база              | 1 | Повторение             | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 40 | 25.01 | 15.15-15.40                | Повторение изученного, база              | 1 | Повторение             | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 41 | 30.01 | 15.15-15.40                | Повторение изученного, база              | 1 | Повторение             | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 42 | 01.02 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники                | 1 | Самостоятельная работа | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 43 | 06.02 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники                | 1 | Самостоятельная работа | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 44 | 08.02 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники                | 1 | Самостоятельная работа | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 45 | 13.02 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники                | 1 | Самостоятельная работа | бассейн |
|    |       | 15.50-16.20                |  | 1 |                        |         |
| 46 | 15.02 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники                | 1 |                        | бассейн |



|              |       |                            |   |   |                                 |                     |
|--------------|-------|----------------------------|---|---|---------------------------------|---------------------|
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      |                     |
| 47           | 20.02 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 48           | 22.02 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 49           | 27.02 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 50           | 29.02 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 51           | 05.03 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 52           | 07.03 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 53           | 12.03 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 54           | 14.03 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 55           | 19.03 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 56           | 21.03 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 57           | 26.03 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 58           | 28.03 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 59           | 02.04 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 60           | 04.04 | 15.15-15.40                | Открытые занятия для родителей  | 1 | Выступление                     | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 61           | 09.04 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 62           | 11.04 | 15.15-15.40                | Подготовка к соревнованию   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 63           | 16.04 | 15.15-15.40                | Подготовка к соревнованию   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 64           | 18.04 | 15.15-15.40                | Старты на воде (2-3 год обучения)                                       | 1 | соревнования                    | Место<br>уточняется |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
|              | 20.04 | 15.00-15.20<br>16.00-16.20 | Диагностика с частичной координацией с опорой на доску (1 год обучения) | 1 | Выполнение заданий              | бассейн             |
| 65           | 23.04 | 15.15-15.40                | Диагностика с полной координацией (2-3 год обучения)                    | 1 | Выполнение заданий              | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 66           | 25.04 | 15.15-15.40                | Диагностика с частичной координацией с опорой на доску (1 год обучения) | 1 | Выполнение заданий              | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 67           | 02.05 | 15.15-15.40                | Диагностика с полной координацией (2-3 год обучения)                    | 1 | Выполнение заданий              | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 68           | 07.05 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 69           | 14.05 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 70           | 16.05 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 71           | 21.05 | 15.15-15.40                | Совершенствование техники   | 1 | Самостоятель<br>ная работа      | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| 72           | 23.05 | 15.15-15.40                | День Нептуна  | 1 | Спортивный<br>праздник,<br>игра | бассейн             |
|              |       | 15.50-16.20                |   | 1 |                                 |                     |
| <b>ИТОГО</b> |       |                            |   |   |                                 |                     |

\*время условное, в соответствии с возрастными особенностями детей

## 6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**Методологическое обеспечение:**

- Карточки-схемы с основными видами упражнений;
- Дополнительное физкультурное оборудование и инвентарь;

**Методы и приемы, используемые при обучении прикладному плаванию «Акула-Матата»:**

| Методы       | Приемы   | Примечания   |
|--------------|--|--|
| Словесный    | Команды и распоряжения<br>Указания и инструктаж<br>Описания и объяснения<br>Пояснения и сравнения                            | Эмоциональные сигналы<br>Максимально кратко и точно<br>Объяснения предпочтительнее описания<br>Целесообразны образные сравнения                      |
| Наглядный    | Показ педагога и занимающегося   | Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий   |
| Практический | Целостного и расчлененного упражнения.<br>Упрощенного и усложненного упражнения.<br>Игровой, круговой и соревновательный     | Контроль исходных и промежуточных положений. Меняются условия и количественные компоненты движений. По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше. |
| Помощи       | Ориентировочной помощи: <ul style="list-style-type: none"><li>• Зрительной</li><li>• Слуховой</li><li>• Тактильной</li></ul> | Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы   |

**Примерная структура занятия.****Вводная часть**

**Техника безопасности:** педагог проводит инструктаж по технике безопасности и рассказывает о правилах поведения на занятиях по плаванию, (краткий инструктаж по технике безопасности проводится на каждом занятии). Педагог расскажет о безопасном выполнении движений и правилах поведения во время занятий.

**«Разминка»:** проводится в начале каждого занятия для того, чтобы подготовить мышцы к нагрузке.

**Основная часть:** с помощью словесно-наглядного метода объяснение движений (базовые движения), обучение плаванию.

**Заключительная часть:** самостоятельная работа, коммуникативные игровые ситуации.

Подведение итогов занятия.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2 – Технологические карты.

**Оценочные материалы**

Педагогическая диагностика основана на педагогическом наблюдении и выполнении тестовых заданий по окончании обучения по ДОП.

Первоначально педагог оценивает возможности ребенка на основе педагогических наблюдений. Итоговая диагностика может быть получена по оценке на последнем занятии или по результатам специальных тестов, продуктов деятельности.

Уровень повышения двигательных умений ребенка оценивается путем сравнения первоначальной оценки и конечной

Таблица 1

## Педагогическая диагностика основных приемов при изучении (1 год обучения)

| Фамилия<br>Имя | ТЕОРИЯ                         |   |                           |   |  |   |                      |   | ПРАКТИКА          |   |                                      |   |           |   |
|----------------|--------------------------------|---|---------------------------|---|--|---|----------------------|---|-------------------|---|--------------------------------------|---|-----------|---|
|                | Значение прикладно го плавания |   | Базовые элементы плавания |   | Плавание с частичной координацией (с опорой) |   | Техника безопасности |   | Действие по плану |   | Ориентирование в водном пространстве |   | Мотивация |   |
|                | Н                              | К | Н                         | К | Н  | К | Н                    | К | Н                 | К | Н                                    | К | Н         | К |
|                |                                |   |                           |   |  |   |                      |   |                   |   |                                      |   |           |   |
|                |                                |   |                           |   |  |   |                      |   |                   |   |                                      |   |           |   |

Таблица 2

## Педагогическая диагностика основных приемов при изучении (2 – 3 год обучения)

| Фамилия<br>Имя | ТЕОРИЯ                         |   |                           |   |   |   |                      |   | ПРАКТИКА          |   |                                      |   |           |   |
|----------------|--------------------------------|---|---------------------------|---|---|---|----------------------|---|-------------------|---|--------------------------------------|---|-----------|---|
|                | Значение прикладно го плавания |   | Базовые элементы плавания |   | Свободное плавание в полной координации |   | Техника безопасности |   | Действие по плану |   | Ориентирование в водном пространстве |   | Мотивация |   |
|                | Н                              | К | Н                         | К | Н                                       | К | Н                    | К | Н                 | К | Н                                    | К | Н         | К |
|                |                                |   |                           |   |   |   |                      |   |                   |   |                                      |   |           |   |
|                |                                |   |                           |   |   |   |                      |   |                   |   |                                      |   |           |   |

**Уровень освоения ДОП:**

**- Знает виды и значение прикладного плавания:**

*Выше среднего уровня*

Ребенок дает информативный ответ о прикладном плавании.

*Средний уровень*

Ребенок частично или с помощью педагога различает виды и особенности плавания.

*Ниже среднего уровня*

Ребенок не знает виды и особенности плавания. Не может перечислить их без помощи педагога.

**- Освоение базовых элементов плавания:**

*Выше среднего уровня*

Ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно или при однократном предъявлении инструкции педагогом.

*Средний уровень*

Ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью педагога или с опорой на более сильного ребенка.

*Ниже среднего уровня*

Ребенок не может выполнить предложенные задания без помощи педагога.

**- свободное плавание в полной координации:**

*Выше среднего уровня*

Ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно или при однократном предъявлении инструкции педагогом.

*Средний уровень*

Ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью педагога или более сильного ребенка.

*Ниже среднего уровня*

Ребенок не может выполнить предложенные задания без помощи педагога.

**- Знает правила безопасного поведения на занятиях:**

*Выше среднего уровня*

Ребенок применяет правила техники безопасности и умеет контролировать свое поведение в соответствии с правилами. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы.

*Средний уровень*

Ребенок применяет правила техники безопасности, и умеет контролировать свое поведение с подсказкой взрослого. Действует по указанию инструктора в общем темпе.

*Ниже среднего уровня*

Ребенок не умеет контролировать свое поведение в соответствии с правилами. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

**-Умение действовать по инструкции педагога:**

*Выше среднего уровня*

Ребенок способен самостоятельно действовать по алгоритму, инструкции.

*Средний уровень*

Ребенок способен с однократной подсказкой взрослого действовать по алгоритму, инструкции.

*Ниже среднего уровня*

Ребенок не способен действовать по алгоритму, инструкции.

**-Уровень ориентирование в водном пространстве:**

*Выше среднего уровня*

Ребенок свободно ориентируется в водном пространстве не устает во время плавания с полной координацией движений.

*Средний уровень*

Ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью педагога или более сильного ребенка.

*Ниже среднего уровня*

Ребенок не может выполнить предложенные задания без помощи педагога.

**-Уровень мотивации:**

*Выше среднего уровня*

Ребенок мотивирован на занятия по плаванию

*Средний уровень*

Мотивация частична

*Ниже среднего уровня*

Мотивация отсутствует