

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВЕСЕЛЫЕ УТЯТА»

Автор - составитель:

Бабарова Ольга Сергеевна

Инструктор по плаванию

- ▶ **Направленность дополнительной образовательной программы:**
- ▶ - физкультурно-спортивная.
- ▶ **Уровень освоения дополнительной образовательной программы:**
- ▶ - ознакомительный
- ▶ **Адресат программы:**
- ▶ – обучающиеся в возрасте 5-6 лет.
- ▶ **Объем и срок реализации программы:**
- ▶ Объем программы – 72 часов.
- ▶ Срок реализации программы – 1 год.

АКТУАЛЬНОСТЬ

- ▶ Настоящая программа является дополнением к общеобразовательной программе дошкольного образования по плаванию ГБДОУ № 70 Приморского района Санкт-Петербурга и решает поставленные задачи с учетом специфики работы с детьми дошкольного возраста.
- ▶ В основной программе детского сада в недостаточной мере уделяется внимание современным технологиям обучения плаванию, что не позволяет создать наиболее эффективные условия для сохранения и укрепления здоровья воспитанников детского сада. Возникла необходимость в разработке программы, в которой используется технология аквааэробики с элементами танца.
- ▶ Проведение дополнительных занятий по аквааэробики позволит оказать оптимальное оздоровительное и укрепляющее воздействие на занимающихся плаванием детей.

Новизна:

В отличии от аналогичных, данная программа предусматривает взаимодействие детей в воде с использованием игр, игровых упражнений и аквааэробики с элементами танца, а также расслабление организма ребёнка путем применения релаксационных упражнений в воде. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Цель ДОП:

- Формирование базовых навыков плавания посредством ритмичных согласованных движений под музыку.

Задачи ДОП:

1. Обучающие:

- обучать основным навыкам плавания;
- обучать технике базовых движений в воде под музыку.

2. Развивающие:

- развивать навыки коммуникативности и умения сотрудничать при выполнении одного действия в водной среде;
- развить чувство ритма в движениях в водном пространстве;

3. Воспитательные:

- привить интерес к выполнению упражнений аквааэробики.

Ожидаемые результаты:



1. Предметные:

- ребенок будет владеть основным навыкам плавания, таких как:
- ныряние, продвижение в воде, контролируемое дыхание, прыжки в воду, лежание на воде.
- ребенок будет владеть техникой базовых движений в воде под музыку.

2. Метапредметные:

- ребенок овладеет навыком коммуникативности и умением сотрудничать при выполнении одного действия в водной среде;
- ребенок овладеет умением ритмично двигаться под музыку в водном пространстве.

3. Личностные:

- у ребёнка будет сформирован интерес к выполнению упражнений аквааэробики.

Учебно – тематический план

№	тема	всего часов	В том числе часов			Примечания*
			теория	практика	Массовые мероприятия	
1	Ознакомление с водной средой	18	1	16	1	Мониторинг ознакомительный Мастер – класс: «Весёлая акваэробика»
2	Освоение комплексов упражнений аквааэробики	26	2	23	1	Открытое занятие
3	Знакомство с элементами художествен -ного плавания	18	2	15	1	Слайд – шоу для родителей: «Знакомство с художественным плаванием»
4	Создание совместной ритмично - танцевальной композиции.	10	2	7	1	Открытое занятие Мониторинг итоговый
ИТОГО		72	7	61	4	

Диагностика проводится 2 раза в год:

1. Первичная диагностика в начале года;
2. Итоговая диагностика в конце года.

Оцениваются с помощью тестирования:

1. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательной подготовленности;
2. Уровень владения техникой базовых движений в воде под музыку;
3. Определение уровня интереса у детей к выполнению упражнений аквааэробики;
4. Определение уровня коммуникативности и умения сотрудничать при выполнении одного действия;
5. Определение уровня умения ритмично двигаться под музыку в водном пространстве.