

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №123 «Планета детства»**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МАДОУ «ЦРР - детский сад № 123  
«Планета детства»  
От 28.08.2024 протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «ЦРР –  
детский сад № 123 «Планета детства»  
А.В. Акилина  
приказ от 28.08.2024 № 132



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности  
«Дельфин»**

**Возраст обучающихся: 5 -7 лет.**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
Гущина Светлана Александровна**

**г. Саратов  
2024 г.**

## **Содержание**

### ***I «Комплекс основных характеристик программы»***

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Планируемые результаты
4. Содержание программы
5. Формы аттестации

### ***II «Комплекс организационно-педагогических условий»***

6. Календарный учебный график
7. Методические материалы
8. Условия реализации программы
9. Оценочные материалы
10. Список литературы

# **I «Комплекс основных характеристик программы»**

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфин» (далее - Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273

- Концепцией развития дополнительного образования от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями от: 30 сентября 2020 г.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.20;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021

- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

- Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196"

- Правилами ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51).

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Учиться плавать должны все независимо от возраста. Детей необходимо как можно раньше начинать приучать к воде, чтобы у них не было боязни воды.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишнего веса, что также положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-

сосудистой системы в целом. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Также плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Синхронное плавание – один из основных видов водного спорта. По характерному признаку синхронное плавание – художественный вид спорта, т.е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний. Этот вид спорта обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта - красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека.

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

Этот вид плавания заключается в совершенном по форме осуществлении плавательных движений и безупречном выполнении фигур большей или меньшей сложности. Также как фигуристы на льду, спортсмены в синхронном плавании стремятся к эстетическому выполнению труднейших элементов движения. Ритмичность движений должна быть синхронна с ритмом музыкального сопровождения. Каждое выступление имеет определенную тему, выражаемую музыкой и движением. В большинстве случаев исходным моментом в оформлении выступления является музыка, содержание которой определяет необходимые позы, элементы движений и жесты. Кроме того, суть синхронного плавания заключается в неподвижном изображении на воде определенных рисунков группой спортсменов. Музыка служит для большей выразительности рисунка. Переход от одного рисунка к другому выполняется в определенных местах музыкального произведения. Спортсмены изображают на поверхности воды рисунки, сменяющиеся по принципу калейдоскопа. Переход от одного рисунка к другому спортсмены выполняют в положении на спине или под водой.

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

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения в музыке, формирует художественный вкус.

Синхронное плавание достаточно сложно для детей, поэтому лучше использовать только его основные элементы.

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

Восприятия и ощущения являются основным источником информации, они используются детьми для управления своими двигательными действиями. Упражнения для совершенствования специализированных восприятий: чувства воды, чувства времени, чувства темпа, чувства развиваемых усилий, чувства

ритма – применяются в процессе обучения с использованием элементов синхронного плавания.

Эффективность усвоения нового материала во многом зависит от памяти. Запоминание материала на занятиях в воде и на суше идет с использованием механической (многократные выполнения упражнений) и логической (осознание всего упражнения, элементов движения, их взаимосвязь) памяти. Преднамеренное запоминание упражнений для применения их в воде стимулирует у детей память и внимание.

Формированию плавательных навыков у детей 5-7 возраста способствует не только методика обучения элементам синхронного плавания, но и необходимость освоения ребенком более широкого социального опыта – бассейна. Особую значимость приобретает двигательная активность самого ребенка, которая при соответствующем – дидактическом отношении со стороны педагога проявляет детскую субъективность в овладении навыками и элементами синхронного плавания на более высоком уровне. Четкое выполнение простых плавательных движений приводит к овладению более сложными движениями, при этом ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему большим напряжением вегетативных функций. Для формирования глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях.

Программа *направлена* на организацию дополнительных занятий по обучению плаванию с элементами синхронного плавания с детьми 5-7 лет, *нацелена* на:

- совершенствование приобретенных физических качеств и плавательных навыков;
- развитие творческих способностей.

#### ***Актуальность программы.***

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, развитии и укреплении здоровья детей. Плавание помогает сформировать физические качества и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма, улучшается адаптация к водной среде. При поступлении в детский сад значительное число детей имеет низкие и ниже средних возрастных показателей развития основных двигательных навыков. Современные дети испытывают дефицит двигательной активности. В связи с этим возрастает роль ДОУ в формировании здоровой личности, возникает постоянная необходимость внедрять новые формы работы с детьми. Обучение танцам на воде позволяет раскрыть творческие способности каждого ребенка, дает право поучаствовать в процессе создания танца. Отличительной особенностью данной технологии является интеграция физических, эстетических, художественно-творческих и эмоциональных особенностей ребенка. А также приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию.

***Новизна*** дополнительного образования по внедрению элементов синхронного плавания в занятия в бассейне:

- включение элементов синхронного плавания в условиях малогабаритных бассейнов, положительно влияют на общую физическую и плавательную подготовленность детей;

- введение элементов синхронного плавания в занятиях плаванием помогает решать проблему водобоязни, что способствует повышению уровня плавательной подготовленности;

- позволяет использовать эти элементы в качестве средства педагогического контроля за обучением навыку плавания и физическими качествами юных пловцов.

**Педагогическая целесообразность:** сформировать у детей эмоционально-положительное отношение к занятиям на воде, способствовать укреплению физического и психического здоровья детей, формировать потребность к здоровому образу жизни. Практическим выходом реализации данной программы является видео показ танцев на воде в течение учебного года.

**Отличительной особенностью данной программы является** то, что дети осваивают художественное плавание в возрасте 5-7 лет. В программе соблюдается преемственность с предыдущими знаниями и опытом детей и с последующим обучением. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы Аква аэробики, синхронного плавания, художественное слово, нестандартное спортивное оборудование, использование ИКТ в процессе обучения - показ видео синхронного плавания.

Образовательная деятельность программы носит как спортивный, так и художественно-творческий характер.

**Объем курса** 32 занятия в год (1 раз в неделю по 25 – 30 минут), продолжительностью 32 недели с октября по май.

**Программа рассчитана** на 1 год обучения, для детей 5-7 лет.

**Формы обучения:** очная, занятия проводятся в кружке с подгруппой детей в количестве 6 человек.

## 2. Цели и задачи программы

**Цель программы** - обучение детей элементам синхронного плавания, развитие творчества и фантазии детей.

**Задачи программы:**

<b>Образовательные</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• формирование элементарных теоретических и практических основ освоения водного пространства;</li><li>• обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;</li><li>• развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций;</li><li>• развитие умения ориентироваться в пространстве (воде);</li><li>• выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.</li></ul>
<b>Развивающие</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• развитие умения выполнять различные виды передвижений в ритм музыки;</li><li>• развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде;</li><li>• гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди,</li></ul>

	<p>живота, спины и ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств: координации, гибкости, быстроты, выносливости, силы.</li> </ul>
<b>Воспитательные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;</li> <li>• формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;</li> <li>• воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.</li> </ul>

### 3. Планируемые результаты

- у детей формируются элементарные теоретические и практические основы освоения водного пространства; развиты элементарные плавательные навыки в согласованных упражнениях и композиций;
- дети могут уверенно и безбоязненно двигаться в воде под музыку; ориентироваться в пространстве (воде); выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде; выполнять различные виды передвижений в ритм музыки;
- дети проявляют творчество в игровых действиях под музыку в воде; нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- у детей продолжается гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; развитие физических качеств: координации, гибкости, быстроты, выносливости, силы;
- у детей присутствует устойчивый интерес к занятиям по плаванию, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде; доброжелательные взаимоотношения между детьми.

### 4. Содержание программы

#### Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Базовые движения.	4	1	3	Беседа, мониторинг, игра
2	«Рисунок на воде»	4		4	Беседа, игровое упражнение
3	«Танец 1»	8		8	Игровые упражнения Игры
4	«Танец 2»	8		8	Игровые упражнения

5	«Танец 3» Мониторинг приобретенных навыков	8		8	Игровые упражнения, открытый просмотр, мониторинг
Всего:		32	1	31	

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие. Базовые движения.

- Правила поведения на занятиях кружка. Значение синхронного плавания для здоровья.
- Знакомство с терминологией, сигналами, схемами.
- Проверка навыков детей.
- Разучивание базовых движений всплытия на поверхность воды и передвижений в воде; правильного дыхания.

#### 2. «Рисунок на воде»

- Формирование у детей представлений рисунка в танце.
- Свободное ориентирование в чаше бассейна, самостоятельное составление «рисунков на воде» с использованием разных пособий, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна.
- Плавное выполнение перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем.
- Синхронное выполнение рисунка

#### 3. «Танец 1»

- Формирование четких представлений о своей роли в каждом рисунке, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку. Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца 1».
- Самостоятельное составление рисунков на воде с использованием разных пособий. Обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в синхронном плавании. Разучивание движений танца.
- Разучивание новых движений, используя при этом элементы «пирамиды». Составление «рисунков на воде» в парах с обручами под музыку.
- Взаимозаменяемость, роли ведущего в рисунках на воде, оказание посильной помощи товарищам. Повторять движения «Танца 1».
- Игры и развлечения на воде.
- Продолжение обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде. Закрепление движений танца. «Танца 1».
- Плавное слияние движений под музыкальное сопровождение. Синхронное выполнение «Танца 1».
- Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.

#### 4. «Танец 2»

- Совершенствование длительной задержки дыхания. Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца 2».

- Плавное слияние движений с музыкальным сопровождением. Разучивание движений танца.
- Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья. Совершенствование навыков «хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой».
- Свободное ориентирование в чаше бассейна, умелое распределение рисунков по всей поверхности бассейна. Закрепить движения «Танца 2».
- Продолжать обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна.
- Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Обучение синхронному плаванию с одним общим снарядам.
- Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа. Синхронное выполнение движений с единым снарядам.
- Закрепление плавных переходов от одного синхронного движения к другому, не мешая товарищу. Синхронное выполнение «Танца 2».

#### **5. «Танец 3». Мониторинг приобретённых навыков.**

- Совершенствование выполнения элементов синхронного плавания с поддержкой. Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца 3».
- Разучивание движений танца. Знакомство со спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений в команде.
- Совершенствование синхронных движений, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды. Совершенствование длительной задержки дыхания.

Свободное ориентирование в чаше бассейна, умелое распределение рисунков по всей поверхности бассейна. Закрепление движений «Танца 3».

- Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Синхронное выполнение «Танца 3».
- Открытый просмотр и участие детей с рисунками на воде на праздниках.
- Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений. Открытое занятие. Соревнования.

### **5. Формы аттестации**

\* Мониторинг позволяет отслеживать результаты деятельности детей, их уровень развития в соответствии с программой. Результативность Программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в два этапа.

Начальная диагностика проводится в начале года обучения. Ее результаты позволяют определить уровень развития практических навыков и разделить детей на уровни способностей. Это деление обеспечивает личностно-ориентированный подход в процессе учебного занятия.

Итоговая диагностика проводится в конце года обучения, позволяет проследить усвоение знаний, умений, навыков, полученных по данной программе.

\* Соревнования.

\* Показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию.

### 6. Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	форма занятия	кол-во часов	Тема занятия	Место поведения	Форма контроля
1	Октябрь		игровая	1	Правила поведения на занятиях кружка. Значение синхронного плавания для здоровья	бассейн	беседа
2			игровая	1	Знакомство с терминологией, сигналами, схемами	бассейн	беседа, игра
3			игровая	1	Проверка навыков детей	бассейн	мониторинг
4			игровая	1	Разучивание базовых движений всплывания на поверхность воды и передвижений в воде; правильного дыхания	бассейн	игра
5	Ноябрь		игровая	1	Формирование у детей представлений рисунка в танце	бассейн	игра
6			игровая	1	Свободное ориентирование в чаше бассейна, самостоятельное составление «рисунков на воде» с использованием разных пособий, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна	бассейн	игра
7			игровая	1	Плавное выполнение перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем	бассейн	игра
8			игровая	1	Синхронное выполнение рисунка	бассейн	игра
9	Декабрь		игровая	1	Формирование четких представлений о своей роли в каждом рисунке, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку. Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца 1»	бассейн	игра
10			игровая	1	Самостоятельное составление рисунков на	бассейн	игра

					воде с использованием разных пособий. Обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в синхронном плавании. Разучивание движений танца		
11		игровая	1		Разучивание новых движений, используя при этом элементы «пирамиды». Составление «рисунков на воде» в парах с обручами под музыку	бассейн	игра
12		игровая	1		Взаимозаменяемость, роли ведущего в рисунках на воде, оказание посильной помощи товарищам. Повторять движения «Танца 1»	бассейн	игра
13	Январь	игровая	1		Игры и развлечения на воде	бассейн	игра
14		игровая	1		Продолжение обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде. Закрепление движений танца. «Танца 1»	бассейн	игра
15		игровая	1		Плавное слияние движений под музыкальное сопровождение. Синхронное выполнение «Танца 1»	бассейн	игра
16		игровая	1		Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений	бассейн	игра
17		игровая	1		Совершенствование длительной задержки дыхания. Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца 2»	бассейн	игра
18	Февраль	игровая	1		Плавное слияние движений с музыкальным сопровождением. Разучивание движений танца	бассейн	игра
19		игровая	1		Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья. Совершенствование навыков «хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой»	бассейн	игра
20		игровая	1		Свободное ориентирование в чаше бассейна, умелое распределение рисунков по	бассейн	игра

					всей поверхности бассейна. Закрепить движения «Танца 2»		
21	Март		игровая	1	Продолжать обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна	бассейн	игра
22			игровая	1	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Обучение синхронному плаванию с одним общим снарядом	бассейн	игра
23			игровая	1	Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа. Синхронное выполнение движений с единым снарядом	бассейн	игра
24			игровая	1	Закрепление плавных переходов от одного синхронного движения к другому, не мешая товарищу. Синхронное выполнение «Танца 2»	бассейн	игра
25	Апрель		игровая	1	Совершенствование выполнения элементов синхронного плавания с поддержкой. Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца 3»	бассейн	игра
26			игровая	1	Разучивание движений танца. Знакомство со спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений в команде	бассейн	игра
27			игровая	1	Совершенствование синхронных движений, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды. Совершенствование длительной задержки дыхания	бассейн	игра
28			игровая	1	Свободное ориентирование в чаше бассейна, умелое распределение рисунков по всей поверхности бассейна. Закрепление движений «Танца 3»	бассейн	игра

29	Май		игровая	1	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Синхронное выполнение «Танца 3»	бассейн	игра
30			игровая	1	Открытый просмотр и участие детей с рисунками на воде на праздниках	бассейн	игра
31			игровая	1	Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений	бассейн	игра
32			игровая	1	Повторение разученных танцев. Игры	бассейн	игра

## 7. Методические материалы

В данной программе применяются педагогические технологии обучения на основе активизации деятельности детей, используются различные *формы, методы и подходы* педагогики.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая 6 человек, в процессе занятия используется также индивидуальная, индивидуально-групповая.

### **Методы:**

- Наглядный
- Словесный
- Практический (индивидуальный, коллективный)

### **Подходы:**

- Сотрудничество и партнерство
- Индивидуальный
- Гуманно-личностный

### **Алгоритм занятия:**

- подготовительная часть: разминка на суше (в воде);
- основная часть: обучение базовым движениям с элементами синхронного плавания с предметами и без предметов;
- обучение плаванию, элементам синхронного плавания и согласованности выполнении движений;
- подвижные игры на воде;
- заключительная часть: игровые упражнения, свободное плавание.

### **Этапы обучения:**

Первый этап – совершенствование умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно, закрепление навыков правильного дыхания.

Второй этап – приобретение навыков проплыть несколько метров, сохраняя согласованность движений рук, ног и дыхания.

Третий этап — синхронное выполнение движений совместно со сверстниками под музыкальное сопровождение.

Необходимое условие педагогической успешности в работе с детьми 5-7 лет – поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. В нашей методике мы стремимся к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, вызывали у них желание хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности ребенка в собственных силах и развитию его волевых качеств.

***Дидактические материалы:***

- аудио и видеоматериалы;
- фотографии, картинки, иллюстрации;
- «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»;
- картотека игр и упражнений на воде;
- комплексы дыхательных упражнений;
- подборка стихов, загадок о воде, плавании.

### **8. Условия реализации программы**

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями. Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, туалет, зал с чашей, они оборудованы необходимыми пособиями, инвентарём (соответствующим количеству детей) и атрибутами для реализации Программы:

1. Плавательные доски.
2. Тонущие игрушки разных форм и размеров.
3. Надувные круги.
4. Поролоновые палки (нудолсы).
5. Мячи разных размеров.
6. Обручи плавающие.
7. Поплавки цветные (флажки).
8. Музыкальный плеер.
9. Аудиозаписи с музыкальными композициями.

Программу реализует инструктор по физической культуре (плаванию).

**9. Оценочные материалы**  
**Карта мониторинга по освоению программы «Дельфин»**  
**за 2020- 2021 учебный год детей 5-7 лет**

№ п/п	Фамилия	Умение реагировать на звуковой сигнал, музыку	Плавное перестроение из одного положения в другое	Умение ориентироваться в чаше бассейна	Умение плавно соединять движения под музыкальное сопровождение	Выполнение синхронного плавания с общим снарядам	Самостоятельное выполнение «рисунка на воде»	Итого
<b>I подгруппа</b>								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
	Итого:							
<b>II подгруппа</b>								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
	Итого:							

В –.; С –.; Н –...

Оценка уровня овладения ребёнком необходимыми навыками и умениями:

Высокий уровень (В) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень (С) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень (Н) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

**10.Список литературы**

1. Ежикова С. И. Программы начального обучения плаванию – Москва, 1983.- 70с.;
2. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94;
3. Жданкина Е.Ф. Освоение элементов синхронного плавания в дошкольном образовательном учреждении / Е.Ф. Жданкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2009, № 5, С. 15 (издание, рекомендованное ВАК);
4. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.;

5. О Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.;
6. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98;
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. –М.: Издательский центр Академия, 2003;
8. Шарманова С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, Е.А. Черепов.–М.: Советский спорт, 2004;
9. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008;
10. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96;

**Карта мониторинга по освоению дополнительной общеразвивающей программы  
«Дельфин» физкультурно-спортивной направленности  
за 2019- 2020 учебный год детей 5-7 лет**

Дата обследования: начало года: «» \_\_\_\_\_ г.

№ п/п	Фамилия Имя	Умение реагировать на звуковой сигнал, музыку	Плавное переключение из одного положения в другое	Умение ориентироваться в чаше бассейна	Умение плавно соединять движения под музыкальное сопровождение	Выполнение синхронного плавания с общим снарядам	Самостоятельное выполнение «рисунка на воде»	Итого
<b>I подгруппа</b>								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
	Итого:							
<b>II подгруппа</b>								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
	Итого:							

В –.; С –.; Н –...

Оценка уровня овладения ребёнком необходимыми навыками и умениями:

Высокий уровень (В) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень (С) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень (Н) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.