

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад №150 города Пензы «Алый парус»

ОДОБРЕНА

МАДОУ ЦРР - детского
сада №150 г. Пензы «Алый
парус»

Протокол № _____

от «_____» _____ 2025 г

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МАДОУ ЦРР- детского сада
№150 г. Пензы «Алый парус»

Протокол № _____

от «_____» _____ 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего

МАДОУ ЦРР- детского сада
№150 г. Пензы «Алый парус»

_____ Т.С. Захарова

Приказ №__ от«__» _____ 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной направленности
«Дельфиненок»

Возраст учащихся: 3 - 7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Глухова Екатерина Евгеньевна
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинёнок»: по содержанию является физкультурно - спортивной, по уровню освоения – базовой, по форме организации - очной, групповой, по степени авторства – авторской.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;

Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

Закон Пензенской области от 4.07.2013 г. № 2413-ЗПО «Об образовании в Пензенской области»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году);

Устав МАДОУ ЦРР г. детский сад №150 г. Пензы «Алый парус»;

«Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАДОУ ЦРР детский сад №150 г. Пензы «Алый парус».

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время занятия плаванием в сочетании с аквааэробикой и фигурным плаванием позитивно влияют на психическую и эмоциональную сферу детей, решают главную задачу оздоровления детей в детском саду. Плавание является универсальным средством закаливания, физического развития, воспитания, стимулом к активному развитию ребенка, воздействует практически на все органы и системы детского организма. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузке при одновременном укреплении всех групп мышц. В результате формируется правильная осанка. Плавание благотворно влияет на формирование личностных качеств ребенка: настойчивости и решительности, смелости и дисциплинированности.

Новизна и отличительные особенности данной программы заключаются в том, что в программу включены элементы аквааэробики с элементами танца, фигурного плавания, использование нестандартного спортивного оборудования. Программа содержит упражнения на развитие акватворчества, игры и игровые задания, восстановительные упражнения, эстафеты на воде. К тому же построение программы позволяет проявлять творчество в движениях в воде, согласовывать движения с музыкой, исполнять коллективные композиции, активно использовать художественное слово.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что её содержание обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Адресат программы:

Образовательная программа «Дельфинёнок» рассчитана на детей в возрасте от 3 лет до 7 лет. На обучение по данной программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения, с общим количеством часов - 144 часа.

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (1 учебный час – 15 - 25 мин).

2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (1 учебный час – 25 - 30 мин).

Особенности организации образовательного процесса

Уровни обучения

Стартовый (1 год обучения)

Практическое знакомство с аквааэробикой с элементами танца. Учащиеся знакомятся с элементами художественного плавания, комплексами и плавательными упражнениями, играми и игровыми заданиями с предметами, восстановительными упражнениями, эстафетами на воде. Движения в воде рассматриваются как комплексный навык,

требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

Базовый (2 год обучения)

Практическое овладение следующими способами плавания: «Кроль», «Дельфин», «Брасс», элементами фигурного плавания, а также составления фигур и рисунков на воде.

Разделы программы:

- 1.«Введение» ;
- 2.«Аквааэробика с элементами танца»;
- 3.«Углубленное обучение плаванию»;
- 4.«Фигурное плавание».

Цель программы: развитие плавательной и физической подготовленности детей дошкольного возраста с использованием элементов фигурного плавания и аквааэробики.

Задачи:

развить плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений и композиций;

обучить элементам фигурного плавания и аквааэробики;

развить координационные способности, гибкость и пластичность, умение владеть своим телом в непривычной среде, навык равновесия;

воспитать морально - волевые качества (смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, самостоятельность и организованность).

Ожидаемые результаты освоения программы

1 год обучения

Учащийся будет знать:

основные правила безопасности поведения на воде;

правила личной гигиены;

основы здорового образа жизни.

Учащийся будет уметь:

погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, лежать на воде;

выполнять скольжение на груди и спине, с работой рук, с работой ног;

плавать облегченными (комбинированными) способами плавания.

2 год обучения

Учащийся будет знать:

о способах плавания, различных фигурах на воде.

Учащийся будет уметь:

ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;

выполнять базовые элементы фигурного плавания: умеет погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

выполнять скольжение на груди и спине с опорой: мячом, плавательными досками, надувными кругами, надувными нарукавниками;

выполнять прыжок в воду «солдатином»;

объяснять в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой;

выполнять упражнения на воде с задержкой дыхания.

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные:

Теория (учащиеся будут знать):

роль и значение плавания, закаливания, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья.

Практика (учащиеся будут уметь):

держаться на воде и плавать следующими способами: «Дельфин», «Кроль», «Брасс»; ориентироваться в понятиях «аквааэробика», «фигурное плавание».

Метапредметные:

Познавательные:

учащийся будет уметь принимать и сохранять цели и задачи деятельности, находить средства ее осуществления.

Регулятивные:

учащийся будет уметь планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Коммуникативные:

учащийся будет уметь свободно взаимодействовать с педагогом и другими учащимися.

Личностные:

у учащегося будут сформированы самооценка, включая осознание своих возможностей в данной деятельности, способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умение видеть свои достоинства и недостатки.

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов всего	Уровни обучения	
			Стартовый уровень	Базовый уровень
			1 год	2 год
1	Введение	15	10	5
2	Аквааэробика с элементами танца	62	62	-
3	Углубленное обучение плаванию	31	-	31
4	Фигурное плавание	36	-	36
	Итого часов:	144	72	72

1 год обучения
Учебно - тематический план

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Введение	10	4	6	Наблюдение Беседа
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.2	Элементы прикладного плавания	2	1	1	
1.3	Виды аквааэробики	3	1	2	
1.4	Фигурное плавание	3	1	2	
2	Аквааэробика с элементами танца	56	11	45	Контрольные задания
2.1	Определенные сигналы и счет	16	3	13	
2.2	Связки и композиции с предметами и без предметов под музыку	20	4	16	
2.3	Композиции из отдельных элементов танца	20	4	16	
3	Воспитательная работа	4	2	2	Практические задания
4	Аттестация	2	-	2	Итоговое занятие
	Итого:	72	17	55	

Содержание первого года обучения

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

Практика: общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. Переходы шагом, прыжками до середины бассейна. Выдохи в воду. П/игра «Море волнуется».

Формы контроля: беседа по закреплению правил поведения в бассейне.

Тема 1.2. Элементы прикладного плавания

Теория: знакомство со способами плавания «Брасс», «Кроль», «Дельфин».

Практика: выполнение специальных плавательных упражнений; задания, направленные на обучение детей движениям в воде в различных направлениях

и положениях: лежа на груди, на спине, бег с игрушками по воде и без них. Игровые упражнения: «Лодочка с веслами», «Ледорез».

Формы контроля: наблюдение с целью выявления умений, навыков и интересов обучающихся.

Тема 1.3. Виды аквааэробики

Теория: знакомство с базовыми движениями аквааэробики и разнообразным акваоборудованием.

Практика: просмотр видеоматериала с записью разных видов аквааэробики; игровые упражнения, направленные на обучение базовым движениям аквааэробики, правильному дыханию. Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками и ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыхательными упражнениями.

Формы контроля: наблюдение с целью выявления умений, навыков и интересов обучающихся.

Тема 1.4. Фигурное плавание

Теория: знакомство с основными фигурами синхронного плавания.

Практика: ходьба по дну с различными положениями рук: за головой, вытянуты вверх, гребковые движения. Упражнение «полоскание белья». Погружение в воду с головой, держась руками за бортик с задержкой дыхания на вдохе.

Формы контроля: наблюдение с целью выявления умений, навыков и интересов обучающихся.

Раздел 2. Аквааэробика с элементами танца

Тема 2.1. Определенные сигналы и счет

Теория: знакомство с элементами аквааэробики, понятием «Аквааэробика», значением аквааэробики.

Практика: разучивание определенных сигналов и счета, при использовании для обучения элементов танца. Ходьба по дну бассейна, высоко поднимая колени. Дыхание под счет: 1, 2 - вдох, 3, 4, 5 - выдох, 6, 7, 8 - пауза. Погружения в воду с головой, держась руками за бортик с задержкой дыхания на вдохе. Упражнение «Стрела на груди» на выдохе. Разучивание движений под счет и сигнал. Простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов. Совместные выполнения движений, выполнения упражнений в шеренге, кругу. ОРУ с предметами: с флажками, с помпонами, с обручем, с нудлсом, мячом по показу, по схеме, по показу ребенка, по словесным указаниям. Построение врассыпную. Построение по ориентирам. Построение в шахматном порядке. Построение в колонну по одному, построение в круг. Нахождение своего места. Перестроение из шеренги в круг. Построение в две шеренги напротив друг друга. Повороты направо, налево, кругом, различными способами. Передвижения по кругу в различных направлениях. Перестроение «Расческой». Разминка под ритмичную музыку с предметами и без. Исполнение движений под музыку по схемам с предметами и без. Упражнения на задержку дыхания.

Формы контроля: выполнение контрольных заданий, направленных на освоение учащимися отдельных элементов аквааэробики.

Тема 2.2. Связки и композиции с предметами и без предметов под музыку

Теория: знакомство со связками и композициями с предметами и без предметов под музыку.

Практика: общеразвивающие и специальные плавательные упражнения: разучивание танцевальных движений на суше; обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения). Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без. Составление рисунков: с обручами, с мячами. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера. П/игра «Пятнашки с поплавком». Построение в колонну друг за другом, обручи в опущенных руках. Построение в большой круг, взявшись за обручи. Движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре. Танцевальный комплекс под музыку без предметов. Игра «Изобрази фигуру».

Формы контроля: выполнение контрольных заданий, направленных на освоение учащимися связок и композиций с предметами и без предметов под музыку.

Тема 2.3. Композиции из отдельных элементов танца

Теория: знакомство с композициями из отдельных элементов танца.

Практика: танцевальный комплекс под музыку без предметов. Свободное плавание. Выполнение разных движений под музыку с согласованием их друг с другом. Игра «Лучший танец на воде». Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку.

Формы контроля: выполнение контрольных заданий, направленных на освоение учащимися композиций из отдельных элементов танца.

Раздел 3. Воспитательная работа

Теория: знакомство с пловцами Пензенской области.

Практика: просмотр фрагментов выступлений пловцов Пензенской области.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

Раздел 4. Аттестация

Теория: обобщение полученных знаний и умений учащихся.

Практика: определение уровня подготовки обучающихся по освоению первого года программы.

Формы контроля: контрольное итоговое занятие.

2 год обучения

Учебно - тематический план

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Введение	5	2	3	Наблюдение Беседа
2	Углубленное обучение плаванию	28	6	22	Контрольные задания
2.1	Плавание способом «Кроль»	9	2	7	
2.2	Плавание способом	9	2	7	

	«Дельфин»				
2.3	Плавание способом «Брасс»	10	2	8	
3	Фигурное плавание	33	8	25	Контрольные задания
3.1	Фигурное плавание с предметами	8	2	6	
3.2	Фигурное плавание без предметов	7	2	5	
3.3	Фигуры на воде	9	2	7	
3.4	Рисунки на воде	9	2	7	
4	Воспитательная работа	4	2	2	Практические задания
5	Аттестация	2	-	2	Итоговое занятие
	Итого:	72	18	54	

Содержание второго года обучения

Раздел 1. Введение.

Теория: введение в процесс обучения; знакомство. Правила техники безопасности на занятиях с различными предметами.

Практика: общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. Переходы шагом, прыжками до середины бассейна. Выдохи в воду. П/игра «Море волнуется».

Формы контроля: наблюдение с целью выявления умений, навыков и интересов обучающихся, беседа по закреплению правил поведения в бассейне.

Раздел 2. Углубленное обучение плаванию

Тема 2.1. Плавание способом «Кроль»

Теория: знакомство с плаванием способом «Кроль».

Практика: общеразвивающие и специальные плавательные упражнения: движения руками способом кроль на груди; движения ногами способом кроль с поддерживающими средствами у бортика и плавая в бассейне; движения ногами кролем на груди с вариантами дыхания; движения руками способом кроль на спине; движения ногами способом кроль с поддерживающими средствами у бортика и плавая в бассейне; движения ногами кролем на спине с вариантами дыхания; движения руками способом кроль с вариантами дыхания; движения руками кролем, в положении стоя на бортике, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч; движения руками кролем с вариантами дыхания; движения ногами кролем, в положении сидя и лежа. Эстафетное плавание. Подвижные игры «Карусели», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавком».

Формы контроля: выполнение контрольных заданий, направленных на освоение учащимися плавания способом «Кроль».

Тема 2.2. Плавание способом «Дельфин»

Теория: знакомство с плаванием способом «Дельфин».

Практика: общеразвивающие и специальные плавательные упражнения: движения руками дельфином, в положении стоя на бортике, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч; движения руками дельфином с вариантами дыхания; движения ногами дельфином, в положении сидя и лежа; движения руками и ногами дельфином в согласовании с дыханием. Плавание дельфином в согласовании с дыханием. Упражнения для рук, ног всех способов плавания: брассом, дельфином, кролем. Игра «Кто дольше продержится в положении поплавок».

Формы контроля: выполнение контрольных заданий, направленных на освоение учащимися плавания способом «Дельфин».

Тема 2.3. Плавание способом «Брасс»

Теория: знакомство с плаванием способом «Брасс».

Практика: общеразвивающие и специальные плавательные упражнения: движения руками способом брасс; движения ногами способом брасс у бортика и плавание в бассейне; движения ногами брассом с вариантами дыхания; движения руками брассом, в положении стоя на бортике, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч; движения руками брассом с вариантами дыхания; движения ногами брассом, в положении сидя и лежа; движения руками и ногами брассом в согласовании с дыханием: раздельный брасс, слитный брасс. Плавание брассом на спине и на груди в согласовании с дыханием. Плавание способом брасс с вариантами дыхания, не останавливаться; по возможности без вспомогательных средств. Подвижные игры «Карусели», «Поезд в туннель», «Водолазы».

Формы контроля: выполнение контрольных заданий, направленных на освоение учащимися плавания способом «Брасс».

Раздел 3. Фигурное плавание

Тема 3.1. Фигурное плавание с предметами

Теория: знакомство с основными фигурами и поддержки фигурного плавания с предметами. Структура техники движения.

Практика: общеразвивающие и специальные плавательные упражнения: составление рисунков: с обручами, в парах, с мячами. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера. П/игра «Узоры на воде». Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными). Составление «рисунков на воде» с использованием разных пособий. Поддержка и фигуры в парах, тройках, держась за руки, не держась. Комбинация фигур на воде. Выполнение перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем. Упражнения с элементами синхронного плавания. Упражнения в воде с лентами.

Формы контроля: выполнение контрольных заданий, направленных на освоение учащимися фигурного плавания с предметами.

Тема 3.2. Фигурное плавание без предметов

Теория: знакомство с основными фигурами и поддержки фигурного плавания без предметов. Структура техники движения.

Практика: общеразвивающие и специальные плавательные упражнения: погружения в воду с головой, держась руками за бортик с задержкой дыхания на вдохе. Игр упр.

«Поплавок», «Звезда». Танцевальный комплекс под музыку без предметов. Исполнение «Танца морских жителей».

Формы контроля: выполнение контрольных заданий, направленных на освоение учащимися фигурного плавания без предметов.

Тема 3.3. Фигуры на воде

Теория: знакомство с основными фигурами на воде. Структура техники движения.

Практика: общеразвивающие и специальные плавательные упражнения: выполнение движений в перестроениях и фигур под музыку. Создание новых движений, основанных на использовании личного опыта. Выполнение перестроения из одного рисунка в другой.

Формы контроля: выполнение контрольных заданий, направленных на освоение учащимися фигур на воде.

Тема 3.4. Рисунки на воде

Теория: знакомство с рисунками на воде.

Практика: общеразвивающие и специальные плавательные упражнения: плавный переход от одного рисунка к другому. Связки из упражнений «Звездочка» - «Поплавок» - «Звездочка». Упражнения на дыхание, погружение и длительный выдох.

Формы контроля: выполнение контрольных заданий, направленных на освоение учащимися фигур на воде.

Раздел 4. Воспитательная работа

Теория: знакомство с пловцами России.

Практика: просмотр фрагментов выступлений пловцов России.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

Раздел 4. Аттестация

Теория: обобщение полученных знаний и умений учащихся.

Практика: определение уровня подготовки обучающихся по освоению программы.

Формы контроля: контрольное итоговое занятие.

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	72	36	72	2 занятия по 1 часу в неделю
2	72	36	72	2 занятия по 1 часу в неделю

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Формы аттестации: наблюдение, опрос, контрольное задание, итоговое занятие.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные

умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 10- балльная шкала (низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входящая (предварительная) аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация на 15–16 недели и на 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы (на последнем году обучения) проводится аттестация по завершению программы.

Критерии оценки

1 год обучения

знание основных правил безопасности поведения на воде; правил личной гигиены; основ здорового образа жизни.

умение погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, лежать на воде; выполнять скольжение на груди и спине, с работой рук, с работой ног; плавать облегченными (комбинированными) способами плавания.

2 год обучения

знание способов плавания, различных фигурах на воде.

умение ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении; выполнять базовые элементы фигурного плавания: умеет погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду; выполнять скольжение на груди и спине с опорой: мячом, плавательными досками, надувными кругами, надувными нарукавниками; выполнять прыжок в воду «солдатином»; объяснять в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой; выполнять упражнения на воде с задержкой дыхания.

1. Критерии оценки реализации программы

		Наименование критерия
Предметные	Теория	Знание роли и значение плавания, закаливания, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья
	Практика	Умение держаться на воде и плавать следующими способами: «Дельфин», «Кроль», «Брасс»
		Умение ориентироваться в понятиях «аквааэробика», «фигурное плавание»
Метапредметные		Умение принимать и сохранять цели и задачи деятельности, находить средства ее осуществления
		Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
		Умение свободно взаимодействовать с педагогом и другими учащимися.
Личностные		Сформированность самооценки, включая осознание своих

	возможностей в данной деятельности, способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха
	Сформированность умения видеть свои достоинства и недостатки

2. Оценочные материалы:

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоений знаний составляет более $\frac{1}{2}$	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практически всеми умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)

Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность мораль-	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и	Сформированы, но не достаточно	Сформированы в полном объеме

	ных норм и ценностей доброжела тельное отноше- ние к окружаю щим, мотивация к обучению		правил, но не использует на практике	актуализиро- ваны	
--	---	--	---	----------------------	--

Критерии оценки для входящей (предварительной) аттестации:

Год обучения:		Наименование критерия для входящей (предварительной) аттестации
2 год		
Предметные	Теория	Знание основных правил безопасности поведения на воде; правил личной гигиены; основ здорового образа жизни
	Практика	Умение погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, лежать на воде; выполнять скольжение на груди и спине, с работой рук, с работой ног; плавать облегченными (комбинированными) способами плавания.

Условия реализации программы

Материально - технические ресурсы:

№	Название	Количество, шт/наборов
1	Бассейн	1
2	Гимнастические палки	12
3	Доски для плавания	12
4	Поролоновые палки «Нудлы»	12
5	Кольца цветные тонущие	15
6	Набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде	2
7	Кольцеброс плавающий фигурный	1
8	Баскетбольное кольцо плавающее со щитом, кольцебросом и тонущими игрушками в виде рыб	1
9	Набор игрушек с изменяющейся плавучестью для обучения плаванию и для игр в воде. Тип 1	4

10	Набор игрушек с изменяющейся плавучестью для обучения плаванию и для игр в воде. Тип 2	2
11	Обруч плавающий (горизонтальный)	6
12	Набор из подводных обручей, кольцеброса и подводных флажков	4
13	Поплавок цветной, флажок	1

Информационные ресурсы: оргтехника, интернет-ресурсы.

№	Название	Количество, шт
1	Проектор	1
2	Флэш-накопитель (USB)	1
3	Интернет-соединение	

Расходные материалы (приобретаются учащимися самостоятельно)

№	Название	Количество, на каждого учащегося
1	Шапки резиновые	1
2	Очки	1
3	Ласты	1

Методические ресурсы:

№	Название	
1	Учебные пособия	1.А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. - СПб.: Детство-Пресс, 2011. 2.Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: Аркти, 2005. 3.М.Д.Маханева, Г.В.Баранова. Фигурное плавание в детском саду. М.: Сфера, 2009. 4.М.Рыбак, Г.Глушкова, Г.Поташова. Раз,два,три, плыви. – М.:Обруч, 2010.
2	Медиатека	Видеофрагменты, аудиозаписи.
3	Электронные образовательные ресурсы	https://studbooks.net/698653/turizm/organizatsiya-provedenie-zanyatiy-plavaniyu http://trudno-deti.ru/navyki/akvabilding-dlya-detej/ http://plavaem.info/akvaerobika.php
4	Методические материалы	Методические разработки, конспекты занятий, контрольно-измерительные материалы.
5	Дидактические материалы	Наглядные пособия, инструкции, презентации, игры, фотоиллюстрации, демонстрационный

Кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Возможна реализация части программы в дистанционном формате, с целью ознакомления с техникой выполнения упражнений. Занятия проходят на площадке педагога в социальной сети ВКонтакте

Учебные материалы сопровождаются необходимыми пояснениями и инструкциями.

Воспитывающая деятельность

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Дельфинёнок» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе программы воспитания МАДОУ ЦРР - детского сада №150 г. Пензы «Алый парус» и включает следующие направления:

- патриотическое воспитание;
- социальное воспитание;
- физическое воспитание;
- познавательное воспитание;
- трудовое воспитание;
- этико - эстетическое воспитание.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Дельфинёнок».

Список литературы:

Литература для педагогов:

- 1.А. А. Чеменева, Т.В.Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. - СПб.: Детство-Пресс, 2011.

2.Большакова И. А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: Аркти, 2005.

3.Е. К. Воронова. Программа обучения дошкольников плаванию в детском саду. - СПб.: Детство-Пресс, 2010.

4.М. Д. Маханева, Г. В. Баранова. Фигурное плавание в детском саду. М.: Сфера, 2009.

Литература для учащихся и родителей:

1.Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание: Первые шаги в спорте. - М.:Аст: Астрель, 2002.

2.Вангулов А.И. Всерьез о курьезах большого спорта, М.: Советский спорт, 2013.

3.Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче, - М.:Манн, Иванов и Фербер, 2011.

4.Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004.