

Принята
на Педагогическом совете Учреждения
протокол от 23.08.2023 г № 6

Утверждена
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 35»
от 24.08.2023 № 197-ОД

Дополнительная образовательная программа

«Морские звездочки»

(плавание для неорганизованных детей 5-го года жизни)

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №35»

(МАДОУ «Детский сад № 35»)

(срок реализации– 9 месяцев)

Автор программы:

Инструктор по физической культуре

Точилина И.О.

Нижний Новгород

2023 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	стр. 3
2.	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы	стр. 5
2.1.	Материально-техническое обеспечение	стр. 5
3.	Текущий контроль	стр. 6
4.	Формы промежуточной аттестации	стр. 6
5.	Учебный план	стр. 6
6.	Календарный учебный график	стр. 8
7.	Рабочая программа	стр.11
8.	Оценочные и методические материалы	стр. 13

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Морские звездочки» для детей 5-го года жизни разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 16.09.2020 № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеразвивающим программам».
- Программа разработана на основе программы Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» (1991 год)

Направленность программы физкультурно-оздоровительная.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей, это один из самых полезных видов физических упражнений. Работоспособность мышц у дошкольников не велика, они довольно быстро утомляются при статистических нагрузках. Детям свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц. Улучшается сердечная деятельность, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства.

Чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействия плавания на всестороннее развитие личности ребенка и развитию всего детского организма.

Актуальность:

В течение последних лет наметилась тенденция к ухудшению состояния здоровья детей: увеличилось количество детей, страдающих хроническими, соматическими и нервно-психическими заболеваниями. Уровень заболеваемости детей в дошкольном возрасте очень высок. Согласно исследованиям специалистов (Т.Я.Чертюк, З.С.Макаровой, 2003г.) 75% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый 4-й ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз. Количество детей дошкольного возраста с хроническими заболеваниями составляет 17-20%. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Первое место в структуре заболеваемости занимают болезни органов дыхания. Ухудшение состояние здоровья детей диктует необходимость разработки программ оздоровления детей дошкольного возраста. Предлагаемая нами программа предполагает обучение плаванию детей 5-го года жизни.

Новизна:

Обучение детей плаванию не является новизной. Но бассейны, функционирующие в нашем городе, набирают на обучение плаванию детей только с 7-ми лет. Мы же предоставляем возможность неорганизованным детям посещать бассейн 5-го года жизни.

Цели программы:

- обучение дошкольников плаванию
- закаливание и укрепление детского организма
- развитие физических и морально-волевых качеств

Задачи программы:

1. Адаптировать детей к водному пространству
2. Приобщать малышей к плаванию

3. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
4. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
5. Формировать «дыхательное удовольствие»
6. Формировать гигиенические навыки.
7. Уточнить представления о правилах поведения на воде.

Планируемые результаты освоения детьми программы «Морские звездочки» для неорганизованных детей 5-го года жизни

Модуль 1 «Передвижение, погружение, всплывание, лежание, скольжение»
Уверенное передвижение разными видами в воде
Разные виды погружений в воду, ориентирование под водой, выполнение вдоха и выдоха
Принятие горизонтального положения тела под водой и на воде, скольжение, всплывание и лежание на воде
Модуль 2 «Скольжение на груди, работа ног, скольжение на спине»
Скольжение на груди с движением ног стилем кроль держась за опору
Согласование движений ног кролем на груди в сочетании начальных навыков дыхания с предметом в руках
Начальные навыки скольжения на спине с предметом в руках

2. Организационно - педагогические условия реализации детьми дополнительной образовательной программы «Морские звездочки»

Настоящая программа создана с учетом возрастных и физических особенностей детей 5-го года жизни.
 Срок реализации программы: 9 месяцев
 Наполняемость группы: 10 человек
 Форма организации на занятии: групповая

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание программы построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания, а также включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Структура занятия состоит из трех частей:

Занятие делится на три части:

- Подготовительная
- Основная
- Заключительная

Подготовительная часть-приветствие, общеразвивающие упражнения, упражнения на дыхание.

Основная часть закрепление пройденного материала, обучение новым упражнениям, передвижение в воде разными способами, комплекс аквааэробики, специальные игровые упражнения для освоения базовых элементов плавания, упражнения на дыхание.

Заключительная часть-игры и подведение итогов.

2.1. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
Раздевалка		
1	Развивающий коврик	1
2	Массажные дорожки разных видов	3
3	Лавочки	6
Бассейн		
1	Дощечки для плавания	9
2	Обручи тонущие	4
3	Обручи плавающие	4
4	Пластмассовая посуда: тарелки, чашки, тазики	19
5	Цветные шарик d=6 см	70
6	Тонущие игрушки, кольца маленькие 6,5 см, прищепки 7 см, рыбки, морские животные, ракушки	10, 40, 31,25,30
7	Магнитофон	1
8	Игрушки на присосках	10
9	Ворота	4
10	Гимнастические палки	11
11	Надувные круги	5
12	Ласты	7 пар

3. Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» согласно критериям:

Критерии	Обозначение
Обучающийся полностью усвоил материал	Зеленый квадрат
Обучающийся частично усвоил материал	Желтый квадрат
Обучающийся не усвоил материал	Красный квадрат

4. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы. Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Морские звездочки» проводится 2 раза в год по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год в методическом кабинете.

5. Учебный план

Месяц	№ п/п	Виды, формы деятельности	Количество академических часов за учебный год
Модуль 1			
Сентябрь-январь	1.	Разные виды передвижений в воде	6
	2	Разные виды погружений в воду, ориентирование под водой, закрепляющие игры	12
	3	Формирование умения делать глубокий вдох и	10

		продолжительный выдох, закрепляющие игры	
	4	Принятие горизонтального положения тела под водой и на воде, скольжение	7,5
	5	Промежуточная аттестация	0,5
Модуль 2			
Январь-май	1	Всплывание и лежание на воде	2
	2	Скольжение на груди с движением ног стилем кроль держась за опору	12
	3	Согласование движений ног кролем на груди в сочетании начальных навыков дыхания с предметом в руках	10
	4	Начальные навыки скольжения на спине с предметом в руках	11,5
	5	Промежуточная аттестация	0,5
Итого (академических часов):			72
Длительность одного занятия (академический час)			20 минут (академ. час)
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (час, мин)			2/40 минут
Количество занятий в месяц/ объем учебной нагрузки (час, мин)			8 / 160 минут
Количество занятий в учебном году/ объем учебной нагрузки (час, мин)			72/1440 минут

7.Рабочая программа

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание	Оборудование
		Модуль 1		
Сентябрь	1-6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение правил поведения в бассейне 2. Ознакомление с разными способами плавания 3. Разные виды передвижений в воде. 4. Повторение упражнений на воде, которые дети уже научились выполнять 	стр.63-64 Игра «Мы веселые ребята» стр.134	Надувные круги, игрушки
	7-8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды погружений в воду 	стр.77 Игра «кузнечики» стр.145	Надувные круги, пенопластовые доски, обруч
Октябрь	9-12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ориентировка под водой с открытыми глазами 2. Закрепление пройденного материала 	стр.77-78 Игра «Утки-нырки» стр.145	Надувные круги, предметы для ныряния, ворота
	13-16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление пройденного материала 	стр.78 Игра «Искатели жемчуга» стр.145	Надувные круги, маленькие кольца
Ноябрь	17-18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление пройденного материала 	стр.78-79 Игра «Водолазы» стр.138	Надувные круги, пенопластовые доски
	19-24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование и умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох, открывая глаза в воде 2. Игры 3. Подготавливать к выполнению скольжения на груди 	стр.79 Игра «Зеркальце» стр.139	Надувные круги,ворота
Декабрь	25-28	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление пройденного материала 	стр.79	Надувные круги, пенопластовые доски, ворота
	29-32	<ol style="list-style-type: none"> 1. Принятие горизонтального положения тела под водой и на воде 2. Подготовка к упражнению скольжения на груди 	стр. 79 Игра «Стрела» стр.	Надувные круги, нудл
Январь	33-36	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление пройденного материала 	стр. Игра «Позд в туннель» стр.139	Пенопластовые доски
		Промежуточная аттестация		
		Модуль 2		
	37-38	<ol style="list-style-type: none"> 1. Всплывание и лежание на воде 	стр. 80 Игра «Мы	Надувные круги, пенопластовые доски

			веселые ребята» стр.134	
	39-40	1. Скольжение на груди с движением ног стилем кроль держась за опору		Нудл
Февраль	41-44	1. Скольжение на груди с движением ног стилем кроль держась за опору 2. Скольжение на груди с движением ног стилем кроль с предметом в руках	стр. 80-81 Игра «На буксире» стр.142	Надувные круги, пенопластовые доски, обруч
	45-48	1. Закрепление пройденного материала	стр.81	Надувные круги, пенопластовые доски, нудл
Март	49-50	1. Закрепление пройденного материала	стр.81--82 Игра «Медуза» стр.143	Надувные круги, пенопластовые доски, нудл
	51-56	1. Согласование движений ног кролем на груди в сочетании начальных навыков дыхания с предметом в руках 2. Совершенствования плавания на груди при помощи движения ног способом кроль в согласовании с дыханием	стр.82 Игра «Качели» стр.137	Нудл, пенопластовые доски
Апрель	57-60	1. Закрепление пройденного материала	стр.82-83 Игра «Качели» стр.137	Надувные круги, пенопластовые доски
	61-64	1.Закрепление пройденного материала 2.Начальные навыки скольжения на спине с предметом в руках	Стр.82-83	Пенопластовые доски
Май	65-72	1. Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию	стр.84 Игра «Я плыву» стр. 138	Надувные круги, пенопластовые доки, предметы для ныряния
		Промежуточная аттестация		

8.Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Морские звездочки» для детей 5-го года жизни проводится 2 раза в год по итогам завершения каждого модуля. Ребенку предлагаются двигательные задания в виде игровых упражнений на воде, выполнение которых анализируется с помощью определенных критериев. Результат заносится в протокол, который хранится в методическом кабинете в течение одного года.

Обозначение	Критерии
Зеленый квадрат	Выполняет двигательное упражнение самостоятельно, технически правильно, без показа образца выполнения, в случае необходимости обращается к взрослому.
Желтый квадрат	Выполняет двигательное упражнение самостоятельно, допуская незначительные технические ошибки; иногда требуется поддержка и показ образца выполнения
Красный квадрат	Не может самостоятельно верно выполнить двигательное упражнение, необходима поддержка и показ образца выполнения.

Обработка результатов промежуточной аттестации: Зеленый квадрат - Программа освоена в полном объеме. Желтый квадрат - Программа частично освоена. Красный квадрат - Освоение программы находится на стадии формирования.



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 35»
(МАДОУ «Детский сад № 35»)

ПРОТОКОЛ № 1

промежуточной аттестации по завершению Модуля 1 дополнительной общеобразовательной программы «Морские звездочки» (для детей 5-го года жизни)

Форма проведения: наблюдение Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

(ФИО)

N п/п	Ф.И. обучающег ося	Выполняет базовые упражнения по плаванию				Результат промежуточно й аттестации
		Разные виды передвижени й в воде	Разные виды погружени й в воду, ориентиров ание под водой	Формирование умения делать глубокий вдох и продолжительн ый выдох	Принятие горизонтального положения тела под водой и на воде, скольжение	

Дата проведения промежуточной аттестации: «___» января _____ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

(ФИО)



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 35»
(МАДОУ «Детский сад № 35»)

ПРОТОКОЛ № 2

промежуточной аттестации по завершению Модуля 2 дополнительной общеобразовательной программы «Морские звездочки» (для детей 5-го года жизни)

Форма проведения: наблюдение. Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

(ФИО)

N п/п	Ф.И. Обучающегося	Выполняет базовые упражнения по плаванию				Результат промежуточной аттестации
		Всплывание и лежание на воде	Скольжение на груди с движением ног стилем кроль держась за опору	Согласование движений ног кролем на груди в сочетании начальных навыков дыхания с предметом в руках	Начальные навыки скольжения на спине с предметом в руках	

Дата проведения промежуточной аттестации: «___» мая _____ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

(ФИО)

Методическое обеспечение

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду», Просвещение, 1991г.

