

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 6-го года жизни)**  
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**  
**«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. 3
2.1.	Материально-техническое обеспечение	стр. 4
3.	Текущий контроль	стр. 5
4.	Формы промежуточной аттестации	стр. 5
5.	Учебный план	стр. 5
6.	Календарный учебный график	стр. 6
7.	Рабочая программа	стр. 9
8.	Оценочные и методические материалы	стр. 12

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Морские звездочки» для детей 6-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 6-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 6-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 6-го года жизни**

<b>Модуль 1 «Передвижение, погружение, всплытие, лежание на груди и спине»</b>
Разные виды передвижений в воде с работой рук и ног
Разные виды погружений в воду, ориентирование под водой, всплытие и лежание на груди и спине
Скольжение на груди
<b>Модуль 2 «Скольжение, движение рук, ног стилем кроль»</b>
Скольжение на спине
Движение рук стилем кроль
Движение ног стилем кроль

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

Настоящая программа создана с учетом возрастных и физических особенностей детей 6-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
<b>Раздевалка</b>		
1	Развивающий коврик	1
2	Массажные дорожки разных видов	3
3	Лавочки	6
<b>Бассейн</b>		
1	Дощечки для плавания	9
2	Обручи тонущие	4
3	Обручи плавающие	4
4	Пластмассовая посуда: тарелки, чашки, тазики	19
5	Цветные шарики 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
<b>Модуль 1</b>			

Сентябрь- январь	1.	Разные виды передвижений в воде, с работой рук и ног	6
	2	Разные виды погружений в воду, ориентирование под водой, задержку дыхания, начальное освоение вдоха и выдоха с поворотом головы	12
	3	Всплывание и лежание на груди и спине	10
	4	Скольжение на груди	7,5
	5	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5
<b>Модуль 2</b>			
Январь- май	1	Игры, закрепляющие навыки	2
	2	Закрепляющие навыки, скольжения на спине без работы рук	12
	3	Движение рук стилем кроль	10
	4	Движение ног стилем кроль	11,5
	5	<b>Промежуточная аттестация</b>	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



8	Движение ног стилем кроль																																								2	2	2	2	2	2	1,5
	Промежуточная аттестация																																														0,5
Всего занятий замодуль:		36																																												36	
Всего занятий загод	72																																												72		



## 7.Рабочая программа

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание	Оборудование
		<b>Модуль 1</b>		
Сентябрь	1-6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение правил поведения в бассейне</li> <li>2. Ознакомление с разными способами плавания</li> <li>3. Разные виды передвижений в воде: ходьба, приседание, бег, выпрыгивание, отталкивание, парами</li> <li>4. Повторение упражнений на воде, которые дети уже научились выполнять</li> </ol>	стр.95 Игра «Карусели» стр.127	Игрушки, надувные круги
	7-8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разные виды погружений в воду</li> </ol>	стр.96 Игра «Игровые упражнения»стр.133	Надувные круги, ворота, предметы для ныряния
Октябрь	9-12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ориентировка под водой с открытыми глазами</li> <li>2. Задержка дыхания, начальное освоение вдоха и выдох с поворотом головы</li> <li>3. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.96-97 Игра «Невод» стр.145	Надувные круги, предметы для ныряния, ворота
	13-16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	Стр.97 Игра «Винтики» стр.142	Надувные круги, ворота, предметы для ныряния
Ноябрь	17-18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.97 Игра «Водолазы» стр.138	Надувные круги, предметы для ныряния
	19-24	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Всплывание и лежание на груди и спине</li> <li>2. Осваение выдохов в воду серия</li> </ol>	стр.97 Игра «Тюлени» стр.142	Надувные круги, ворота
Декабрь	25-28	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.98	Надувные круги, пенопластовые доски, ворота
	29-32	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение упражнений принятия горизонтального положения тела на воде</li> <li>2. Скольжения на груди</li> </ol>	стр. 98 Игра «На буксире» стр.142	Надувные круги, нудл
Январь	33-36	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.98 Игра «Поезд в туннель» стр.139	Пенопластовые доски
		<b>Промежуточная аттестация</b>		
		<b>Модуль 2</b>		
	37-38	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры закрепляющие</li> </ol>	стр. 99	Надувные круги,

		навыки	Игра «Медуза» стр.143	пенопластовые доски
	39-40	1. Закрепляющие навыки скольжения на спине без работы рук, руки стрелочкой, вдоль туловища	Игра «Торпеда» Стр.141	
Февраль	41-44	1. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем 2. Скольжение кролем на спине при помощи движения ног с предметом в руках	стр. 99 Игра «На буксире» стр.142	Надувные круги, пенопластовые доски, нудл
	45-48	1. Закрепление пройденного материала	стр.99	Надувные круги, пенопластовые доски, нудл
Март	49-50	1. Закрепление пройденного материала	стр.99 Игра «Кто кого?» стр.142	Надувные круги, пенопластовые доски, нудл
	51-56	1. Движение рук стилем кроль с предметом в руках, поочередно меняя руки, сначала правую, затем левую 2. Движение рук стилем кроль в сочетании с поворотом головы для вдоха и выдоха в воду 3. Совершенствования плавания на груди при помощи движения рук способом кроль в согласовании с дыханием	стр.99-100 Игра «Пловцы» стр.140	Нудл, пенопластовые доски
Апрель	57-60	1. Закрепление пройденного материала	стр.100 Игра «Качели» стр.137	Надувные круги, пенопластовые доски
	61-64	1.Закрепление пройденного материала 2.Согласование рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди и спине с предметом в руках	Стр.100 Игра «Кто кого?» стр.140	Пенопластовые доски, нудл
Май	65-72	1. Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию	стр.101 Игра «Пловцы» стр.140	Надувные круги, пенопластовые доки, предметы для ныряния
		<b>Промежуточная аттестация</b>		

## 8.Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Морские звездочки» для детей 6-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 6-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 промежуточной аттестации
		Разные виды передв ижени й в воде, с работо й рук и ног	Разные виды погружени й в воду, ориентиров ание под водой, задержку дыхания, начальное освоение вдоха и выдоха с поворотом ГОЛОВЫ	Вспл ыван ие и лежан ие на груд и спине	Скольжение на груди	

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 6-го года жизни)

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

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

N п/п	Ф.И. Обуча ющего ся	Выполняет базовые упражнения по плаванию				Результат промежуточной аттестации
		Игры, закрепляющ ие навык	Закреп ляющи е навыки скольж ения на спине без работы рук	Движение рук стилем кроль	Движение ног стилем кроль	

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.



Администрация города Автонимного Округа Чукотка  
ДЕТСКИЙ САД № 35

ПРОШУРОВАННО

Прошуровано, пронумеровано и скреплено печатью в количестве 14 (четырнадцать) листов

(14)

№ п/п	Наименование	Количество
1	Листы	14



Прошуровано, пронумеровано и  
скреплено печатью в количестве  
14 (четырнадцать) листов  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №35»  
М.А. Перелкина  
2023 год