

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 7-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. 4
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. 7
7.	Рабочая программа	стр.10
8.	Оценочные и методические материалы	стр. 13

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Морские звездочки» для детей 7-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 7-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 7-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 7-го года жизни

Модуль 1 «Передвижение, ныряние, дыхание»
Разные виды передвижений в воде с работой рук и ног стилем кроль, брасс, дельфин
Свободное ориентирование под водой
Скольжение на груди и спине
Модуль 2 «Скольжение, работа ног, плавание»
Движение рук в скольжение на груди и спине с предметом в руках
Плавание на груди и спине стилем кроль
Согласование рук, ног, дыхания стилем кроль на груди и спине

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

Настоящая программа создана с учетом возрастных и физических особенностей детей 7-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 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
Модуль 1			
Сентябрь-январь	1.	Разные виды передвижений в воде имитирующие стиль кроль, брасс, дельфин	6

	2	Разные виды погружений в воду, ориентирование под водой, задержку дыхания, освоение вдоха и выдоха с поворотом головы	12
	3	Скольжение на груди всеми способами	10
	4	Скольжение на спине всеми способами	7,5
	5	Промежуточная аттестация	0,5
Модуль 2			
Январь-май	1	Движение рук в скольжение на груди стилем кроль с предметом в руках	2
	2	Движение рук в скольжении на спине стилем кроль с предметом в руках	12
	3	Плавание на груди и спине стилем кроль	10
	4	Согласование рук, ног, дыхания стилем кроль на груди и спине	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	Плавание на груди и спине стилем кроль																			2	2	2	2	2	2																	
8	Согласование рук, ног, дыхания стилем кроль на груди и спине																											2	2	2	2	2	2									1,5
	Промежуточная аттестация																																									0,5
Всего занятий за модуль:																				36													36									
Всего занятий за год																																	72									

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: ходьба, приседание, бег, выпрыгивание, отталкивание имитирующие стиль кроль, брасс, дельфин, разные гребковые движения руками 4. Повторение изученных упражнений на воде 	стр.113 Игра «Игровые упражнения» стр.140	Игрушки, надувные круги
	7-8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды погружений в воду на длительное время 2. Выполнение упражнения звезда 	стр.113 Игра «Хоровод»стр.	Надувные круги, ворота, предметы для ныряния
Октябрь	9-12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уверенное ориентирование под водой с открытыми глазами, выполнение упражнений по заданию инструктора 2. Задержка дыхания, освоение вдоха и выдоха сериями 3. Продолжение освоение вдоха и выдоха с поворотом головы 4. Закрепление пройденного материала 	стр.113-114 Игра «Поезд в туннель» стр.	Надувные круги, предметы для ныряния, ворота
	13-16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление пройденного материала 	Стр.114 Игра «На буксире» стр.142	Надувные круги, ворота, предметы для ныряния
Ноябрь	17-18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление пройденного материала 	стр.114 Игра «Воротки» стр.142	Надувные круги, предметы для ныряния
	19-24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Движение рук в скольжении всеми способами: кроль, брасс, дельфин без выноса рук 2. Скольжение с движениями ног всеми способами плавания: кроль, брасс, дельфин 	стр.114-115 Игра «Как лягушка» стр.118	Пенопластовые дощечки, нудл
Дек абр	25-28	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление пройденного материала 	стр.115	Пенопластовые доски, ворота

	29-32	1. Скольжение на спине всеми способами: кроль, брасс, дельфин	стр. 115 Игра «» стр.	Пенопластовые доски, нудл
Январь	33-36	1. Закрепление пройденного материала	стр.115 Игра «» стр.	Пенопластовые доски, нудл
		Промежуточная аттестация		
		Модуль 2		
	37-38	1. Движение рук в скольжении на груди стилем кроль с предметом в руках с вдохом над водой выдохом в воду	стр. 115 Игра «Переправа пограничников» стр.145	Нудл, пенопластовые доски
	39-40	1. Движение рук в скольжении на спине стилем кроль с предметом в руках чередуя работу рук сначала правую, потом левую	Стр.115	Пенопластовые дощечки
Февраль	41-44	1. Движение рук в скольжении на спине стилем кроль с предметом в руках, сочетая с работой ног и правильным выдохом	стр. 115 Игра «Подводные лодки» стр.147	Надувные круги, пенопластовые доски, нудл
	45-48	1. Закрепление пройденного материала	стр.115-116	Надувные круги, пенопластовые доски, нудл
Март	49-50	1. Закрепление пройденного материала	стр.115-116 Игра «Усатый сом» стр.148	Надувные круги, пенопластовые доски, нудл
	51-56	1. Плавание на груди и спине стилем кроль 2. Скольжение на груди и спине комбинированным способом	стр.116 Игра «Пловцы» стр.140	Нудл, пенопластовые доски
Апрель	57-60	1. Закрепление пройденного материала	стр.116	Надувные круги, пенопластовые доски
	61-64	1.Закрепление пройденного материала 2. Согласование рук, ног, дыхания стилем кроль на груди и спине 3.Плавание комбинированным способом	Стр.116 Игра «Кто кого?» стр.	
Май	65-72	1. Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию	стр.116 Игра «Пловцы» стр.140	
		Промежуточная аттестация		

8.Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Морские звездочки» для детей 7-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 7-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
		Разные виды передвижений в воде имитирующие стиль кроль, брасс, дельфин	Разные виды погружений в воду, ориентирование под водой, задержку дыхания, освоение вдоха и выдоха с поворотом ГОЛОВЫ	Скольжение на груди всеми способами	Скольжение на спине всеми способами	

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 7-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
		Движение рук в скольжении на груди стилем кроль с предметом в руках	Движение рук в скольжении на спине стилем кроль с предметом в руках	Плавание на груди и спине стилем кроль	Согласование рук, ног, дыхания стилем кроль на груди и спине	

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

ПРОШНУРОВАН

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

(010)

Итого листов	14
Листов с печатью	14
Листов без печати	0
Листов с пометками	0
Листов с исправлениями	0
Листов с зачеркнутым текстом	0
Листов с зачеркнутыми рисунками	0
Листов с зачеркнутыми таблицами	0
Листов с зачеркнутыми формулами	0
Листов с зачеркнутыми чертежами	0
Листов с зачеркнутыми схемами	0
Листов с зачеркнутыми диаграммами	0
Листов с зачеркнутыми графиками	0
Листов с зачеркнутыми таблицами	0
Листов с зачеркнутыми формулами	0
Листов с зачеркнутыми чертежами	0
Листов с зачеркнутыми схемами	0
Листов с зачеркнутыми диаграммами	0
Листов с зачеркнутыми графиками	0



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