

Принята  
на Педагогическом совете Учреждения  
протокол от «21» 07. 2021г № 6

Утверждена  
приказом заведующего МАДОУ  
«Детский сад № 35»  
от 21.07.2021 № 186-ОД

**Дополнительная образовательная программа**

**«Дельфиненок»**

**(для детей 6-го года жизни)**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №35»**

**(МАДОУ «Детский сад № 35»)**

**(срок реализации– 9 месяцев)**

Автор программы:

Точилина И.О.

Нижний Новгород

2021 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. 9
8.	Оценочные и методические материалы	стр. 11

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Дельфиненок» 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 А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» (2011 год)

### **Направленность программы физкультурно-оздоровительная.**

Каждый человек должен уметь плавать. 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 развитии 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 с 3-х лет.

## **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 с 3-х лет.

## **Цели программы:**

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

## **Задачи:**

1. Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук.
2. Формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.
3. Формировать навык выполнять движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Развивать умение плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Развивать умение двигать ногами способом дельфин.
6. Способствовать закаливанию организма.
7. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
8. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
9. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
10. Формировать гигиенические навыки.

### **Планируемые результаты освоения детьми программы «Дельфиненок» для неорганизованных детей 6-го года жизни лет**

<b>Модуль 1 «Передвижение, ныряние, дыхание»</b>
Уверенные передвижения по заданию инструктора
Свободное ориентирование под водой
Движение ног стилем кроль в сочетании с дыханием
<b>Модуль 2 «Скольжение, работа ног, плавание»</b>
Свободное скольжение на груди и на спине
Работа ног стилем кроль
Плавание на груди с помощью работы ног

## **2. Организационно - педагогические условия**

Настоящая программа создана с учетом возрастных и физических особенностей детей с 6-го года жизни.

Срок реализации программы: 9 месяцев

Наполняемость группы: 7 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. В программе представлены группа задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области. Программа построена 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	7
2	Обручи тонущие	3
3	Обручи плавающие	3
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	10, 40, 31
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 «Дельфин» 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-декабрь	1	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	4
	2	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	10
	3	Всплывание и лежание на воде	10
	4	Движение рук в технике кроль	11,5
	8	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5
<b>Модуль 2</b>			
Январь-май	1	Скольжение на груди	8
	2	Скольжение на спине	12
	3	Движение ногами кролем	10
	4	Движение ногами и скольжение на груди и на спине	5,5
	5	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5
Итого (академических часов):			72
Длительность одного занятия (академический час)			25 минут (академ. час)
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (час, мин)			2/50 минут
Количество занятий в месяц/ объем учебной нагрузки (час, мин)			8/ 200 минут
Количество занятий в учебном году/ объем учебной нагрузки (час, мин)			72/1800 минут













## 7.Рабочая программа

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание	Оборудование
		<b>Модуль 1</b>		
Сентябрь	1-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены</li> <li>2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал</li> <li>3. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук</li> <li>4. Повторение изученных упражнений</li> </ol>	стр.208-210 Игра «Футбол» стр.134	Надувные круги, пенопластовые доски, мячи
	5-8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании</li> <li>2. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании</li> <li>3. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук</li> <li>4. Дальнейшее обучение плаванию на спине, груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием</li> </ol>	стр.210-213 Игра «Салки» стр.132	Надувные круги, пенопластовые доски, маленькие кольца
Октябрь	9-12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук</li> <li>2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием</li> <li>3. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.213-215 Игра «Буксир» стр.132	Надувные круги, пенопластовые доски, мяч, ласты
	13-16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.215-217 Игра «Белые медведи» стр.119	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
Ноябрь	17-20	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха</li> <li>2. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.217-220 Игра «Невод» стр.120	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты

	21-24	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласование с дыханием кролем на груди</li> <li>2. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации</li> <li>3. Побуждение проплыть без остановки 8 метров произвольным способом</li> </ol>	стр.220-222 Игра «Салки» стр.132	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
Декабрь	25-28	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом кроль при задержанном дыхании</li> <li>2. Обучение плаванию на груди и на спине в ластах</li> <li>3. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.222-224 Игра «Сомbrero» стр. 124	Надувные круги, пенопластовые доски, сомbrero
	29-32	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием</li> <li>2. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр. 224-226 Игра «Буксир» стр.132	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, теннисные шарики, буксир
		<b>Промежуточная аттестация</b>		
		<b>Модуль 2</b>		
Январь	33-36	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> <li>2. Побуждать детей переплывать бассейн</li> </ol>	стр.226-228 Игра «Салки» стр.132	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мяч
	37-40	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр. 229-230 Игра «Салки» стр.132	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
Февраль	41-44	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение детей плаванию при помощи движений ног способом дельфин</li> <li>2. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр. 231-233 Игра «Пушбол» стр.134	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мячи
	45-48	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> <li>2. Совершенствование изученных способов плавания</li> </ol>	стр.233-235 Игра «Жучок-паучок» стр.127	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, маленькие кольца
Март	49-52	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> <li>2. Совершенствование изученных способов плавания</li> </ol>	стр.235-237 Игра «Караси и карпы» стр.120	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
	53-56	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> <li>2. Совершенствования изученных способов</li> </ol>	стр.237-239 Игра «Весёлые ребята» стр.119	Надувные мячи, пенопластовые доски, ласты

		плавания		
Апрель	57-64	1. Совершенствование изученных способов плавания	стр.239-241	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мячи
Май	65-72	1. Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию	стр.241-242 Игра «Буксир» стр. 132	Надувные круги, пенопластовые доки, ласты, мяч
		<b>Промежуточная аттестация</b>		

## 8. Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Дельфиненок» 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 «Дельфиненок» (для детей 6-го года жизни)

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

---

(ФИО)

N п/п	Ф.И. Обучающ егося	Выполняет базовые упражнения по плаванию				Результат промежуточн ой аттестации
		разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	погружен ие в воду, задержку дыхания, выполнен ия вдоха и выдоха, ориентир овку под водой	всплывание и лежание на воде	скольжение на груди	

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_\_» декабря \_\_\_\_\_ 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 «Дельфиненок» (для детей 6-го года жизни)

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

---

(ФИО)

N п/п	Ф.И. Обучаю щегося	Выполняет базовые упражнения по плаванию				Результат промежуточ ной аттестации
		движение рук кролем	движен ия ногами в скольж ении на груди	движение ногами и скольжен ие на спине	согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине	

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_\_» декабря \_\_\_\_\_ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу: \_\_\_\_\_

(ФИО)



### **Методическое обеспечение**

1. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/Под ред.А.А.Чеменевой. -СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-336 с.

Проинформировано, пронумеровано, скреплено  
печатью в количестве  
*11* (одиннадцать) листов  
(цифрами) (прописью)  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №35»  
М.А. Перепелкина  
2024 год



МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ " **ДЕТСКИЙ САД № 35**"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"  
DN: O=RU, S=Нижегородская область, STREET=Южные сады, дом 46,  
Город Нижний Новгород, T=заведующий, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ --  
ДЕТСКИЙ САД № 35, OFN=1032048804, CN=СНИТС=047546006,  
ИИН ЮП=226647078, ИИН=525708063028, E=mdou35\_11@mail.ru,  
O=Мария Алексеевна, SN=Перепелкина, OU=МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ --  
ДЕТСКИЙ САД № 35  
Осознание: Я являюсь автором этого документа  
Местоположение:  
Дата: 2023-09-20 15:08:26