

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 7-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 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 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 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 оздоровливания 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 совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Формировать навык двигать ногами способом брасс.
3. Упражнять в плавании способами брасс, дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Упражнять в плавании под водой.
7. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
8. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
9. Повышать работоспособность организма.
10. Приобщать к здоровому образу жизни.
11. Формировать гигиенические навыки.

Планируемые результаты освоения детьми программы «Дельфиненок» для неорганизованных детей 7-го года жизни

Модуль 1 «Передвижение, ныряние, дыхание»
Уверенные передвижения по заданию инструктора
Свободное ориентирование под водой
Движение рук стилем кроль в сочетание с дыханием
Модуль 2 «Скольжение, работа ног, плавание»
Свободное скольжение на груди и на спине
Работа ног стилем кроль и брасс
Плавание кролем на груди и на спине

2. Организационно - педагогические условия

Настоящая программа создана с учетом возрастных и физических особенностей детей 7-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. Программа представлена 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	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
Модуль 1			
Сентябрь-декабрь	1	Длительное нахождение под водой	8
	2	Движение рук способом кроль на груди и спине	14
	3	Движение рук способом брасс	10
	4	Плавание способом кроль с согласованием дыхания	3,5
	5	Промежуточная аттестация	0,5
Модуль 2			
Январь-май	1	Движение ног способом брасс	8
	2	Движение рук способом брасс, ног кролем	10
	3	Движение рук и ног способом брасс	8
	4	Плавание способом кроль и брасс	9,5
	5	Промежуточная аттестация	0,5
Итого (академических часов):			72
Длительность одного занятия (академический час)			30 минут (академ. час)
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (час, мин)			2/60 минут
Количество занятий в месяц/ объем учебной нагрузки (час, мин)			8/ 240 минут
Количество занятий в учебном году/ объем учебной нагрузки (час, мин)			72/2160 минут

Календарный учебный график «Дельфиненок» для детей 7- го года жизни

№	Тема	Модуль 1																	Модуль 2																											
		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь			Февраль				Март					Апрель			Май												
		І	ІІ	ІІІ	ІV	І	ІІ	ІІІ	ІV	І	ІІ	ІІІ	ІV	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	ІІ	ІІІ	ІV	І	ІІ	ІІІ	ІV	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	І	ІІ	ІІІ	ІV	І		ІІ	ІІІ	ІV							
1	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	2	2																																											
2	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой			2	2	2	2	2																																						
3	Всплывание и лежание на воде								2	2	2	2	2	2																																
4	Скольжение на груди													2	2	2	2	1,5																												
	Промежуточная аттестация																	0,5																												
5	Движение рук кролем																		2	2	2	2																								
6	Движения ногами в скольжении на груди																					2	2	2	2	2	2	2																		
7	Движения ногами и скольжение на спине																												2	2	2	2	2													
8	Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине																																				2	2	2	1,5						
	Промежуточная аттестация																																						0,5							
Всего занятий за модуль:																			36																						36					36
Всего занятий за																																									72					

ГОД		
-----	--	--

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание	Оборудование
		Модуль 1		
Сентябрь	1-4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материала 2. Напоминание правил поведения в бассейне 3. Повторение изученных упражнений на воде 	стр.242-245 Игра «Салки» стр.132	Игрушки, надувные круги
	5-8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине 2. Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием 3. Побуждать детей переплывать плавательный бассейн 	стр.245-247 Игра «Охотник и утки» стр.126	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мяч
Октябрь	9-12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, руки в согласовании с дыханием 2. Закрепление навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации 	стр.247-249 Игра «Белые медведи» стр.119	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
	13-16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин 2. Закрепление навыка плавания способом кроль на груди в полной координации 3. Совершенствование движений рук способом кроль на груди, спине 4. Упражнять детей в 	стр.249-251 Игра «Салки» стр.132	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, маленькие кольца

		длительном нахождение под водой		
Ноябрь	17-20	1. Закрепление пройденного материала 2. Совершенствование движений рук способом кроль, брасс	стр.252-254 Игра «Невод» стр.120	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
	21-24	1. Обучение плаванию способом кроль в полной координации 2. Изучение движений ног способом брасс 3. Закрепление и совершенствование пройденного материала	стр.254-256 Игра «Весёлые ребята» стр.119	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
Декабрь	25-28	1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи ног брассом 2. Дальнейшее обучение плаванию кролем в полной координации 3. Закрепление и совершенствование пройденного материала	стр.256-258 Игра «Пушбол» стр.133	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мячи
	29-32	1. Обучение плаванию способом брасс в полной координации 2. Закрепление и совершенствование пройденного материала	стр. 258-260 Игра «Салки» стр.132	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мячи
		Промежуточная аттестация		
		Модуль 2		
Январь	33-36	1. Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации 2. Закрепление и совершенствование пройденного материала	стр.260-263 Игра «Невод» стр.120	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
	37-40	1. Закрепление и совершенствование пройденного материала	стр. 263-264 Игра «Салки» стр.132	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
Февраль	41-44	1. Обучение плаванию под водой 2. Закрепление и совершенствование пройденного материала	стр. 265-267	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
	45-48	1. Закрепление и совершенствование пройденного материала	стр.267-269 Игра «Найди клад»	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты,

			стр.123	маленькие кольца
Март	49-52	1. Обучение приемом самопомощи 2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	стр.269-271 Игра «Удочка» стр.125	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
	53-56	1. Напомнить детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему 2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	стр.271-273 Игра «Переправа» стр.121	Круги
Апрель	57-64	1. Совершенствование изученных способов плавания 2. Упражнять детей в длительном нахождении под водой	стр.273-275 Игра «Разноцветные мячи» стр.134	Игрушки, пенопластовые доски
Май	65-72	1. Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию	стр.275-277 Игра «Водное поло» стр. 134	Пенопластовые доки, мячи, игрушки
		Промежуточная аттестация		

8. Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Дельфиненок» 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 «Дельфиненок» (для детей 7-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 промежуточной аттестации
		длительно е нахожден ие под водой	движение рук способом кроль на груди и спине	движение рук способом брасс	плавание способом кроль с согласование м дыхания	

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 7-го года жизни)

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

(ФИО)

N п/п	Ф.И. Обучающе гося	Выполняет базовые упражнения по плаванию				Результат промежуточной аттестации
		движени е ног способо м брасс	движен ие рук способ ом брасс, ног кролем	движение рук и ног способом брасс	Плавание способом кроль и брасс	

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

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

(ФИО)

Методическое обеспечение

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

Проинформировано, пронумеровано и
сверстано печатать в количестве
15 экземпляров листов
(цифрами) (прописью)
Заведующий МАДОУ «Детский сад №35»
М.А. Перепелкина
« 20 » / год



МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "
ДЕТСКИЙ САД № 35"

Подпись: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
DN: CN=RU, SN=Нижегородская область, STREET=Южное шоссе, дом
48, CN=35003 Нижний Новгород, TN=Заводской, O=1
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
ОГРН-1035204893404, СНИЛС-04753463065, ИНН
КО-5256047078, ИНН-525708063028, E=mbu35_n@mbu.ru
Сайт: alexander.sn@perpelkina.sn МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: Я являюсь автором этого документа
Место положения:
Дата: 2023-09-20 15:09:37