

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»**

**(плавание для неорганизованных детей 5-го года жизни)**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №35»**

**(МАДОУ «Детский сад № 35»)**

**(срок реализации– 1 год)**

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 4-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. Чеменовой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» (2011 год)

**Направленность программы** физкультурно-оздоровительная.

**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 4-х лет.

**Новизна:**

Обучение детей плаванию не является новизной. 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.

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. 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.

**Цели программы:**

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

**Задачи:**

1. Продолжать упражнять детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Продолжать развивать умение плавать облегченными способами.
4. Развивать умение плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.
5. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
6. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
7. Укреплять мышечный корсет ребенка.
8. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
9. Формировать гигиенические навыки

**Планируемые результаты освоения детьми программы «Дельфиненок» для  
неорганизованных детей 5-го года жизни**

<b>Модуль 1 «Передвижение, ныряние, дыхание»</b>
Уверенное передвижение в воде, бег, прыжки
Ныряние за пред метами, лежащими на дне бассейна
Выполнение выдоха в воду
<b>Модуль 2 «Скольжение, работа ног, плавание»</b>
Свободное лежание на воде с опорой
Движение ногами на воде, с опорой в руках
Плавание с поддерживающими средствами

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

Настоящая программа создана с учетом возрастных и физических особенностей детей с 4-х до 5 лет.

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 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	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	6
	2	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнения вдоха и выдоха, ориентировку под водой	14
	3	Движение руками в воде	9
	4	Всплывание и лежание на воде	6,5
	5	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5
<b>Модуль 2</b>			
Январь-май	1	Всплывание и лежание на воде	4
	2	Скольжение на груди	12
	3	Движение ног кролем	9
	4	Движение ногами и скольжение на груди с предметами в руках	10,5
	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



### 6. Календарный учебный график

№	Тема	Модуль 1																	Модуль 2																				
		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь			Февраль				Март					Апрель			Май					
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	V	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
1	Разные виды ходьбы	2	2	2																																			
2	Игры на погружение в воду, задержк у дыхани я, выполнени я вдоха и выдоха, ориентировк упод водой				2	2	2	2	2	2	2																												
3	Движения руками в воде										2	2	2	2	1																								
4	Всплывани е и лежание на воде															2	1,5																						
	Промежуто чная аттестация																0,5																						
5	Всплывание и лежание на воде																		2	2	2	2																	
6	Скольжение на груди																						2	2	2	2	2	2											
7	Движение ног кролем																											2	2	2	2	2	1						



## 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. Повторение упражнений на воде, которые дети уже научились выполнять</li> </ol>	стр.177-178 Игра «Телефон» стр.123	Надувные круги, пенопластовые доски
	5-8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение попеременным круговым движениям прямых руг вперед, назад</li> <li>2. Обучение лежанию на воде</li> </ol>	стр.178-180 Игра «Рыбак и рыбки» стр.125	Надувные круги, пенопластовые доски, обруч, нарукавники
Октябрь	9-12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дальнейшее обучение лежанию на воде</li> <li>2. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.180-182 Игра «Гуси» стр.117	Надувные круги, пенопластовые доски
	13-16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.182-184 Игра «Найди клад» стр.123	Надувные круги, пенопластовые доски, маленькие кольца
Ноябрь	17-20	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.184-186 Игра «Сомбреро» стр.124	Надувные круги, пенопластовые доски
	21-24	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение скольжению на груди</li> <li>2. Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс</li> <li>3. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.186-188 Игра «Затейники» стр.131	Надувные круги, пенопластовые доски
Декабрь	25-28	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение скольжению на спине</li> <li>2. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.188-190 Игра «Сомбреро» стр. 124	Надувные круги, пенопластовые доски, сомбреро
	29-32	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр. 190-192 Игра «Буксир» стр.132	Надувные круги, пенопластовые доски, буксир
		<b>Промежуточная аттестация</b>		
		<b>Модуль 2</b>		
Январь	33-36	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.192-194 Игра «Насос» стр.128	Надувные круги, пенопластовые доски
	37-40	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр. 194-196 Игра «Найди клад» стр.123	Надувные круги, пенопластовые доски, маленькие

				кольца
Февраль	41-44	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед</li> <li>2. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр. 196-198 Игра «Буксир» стр.132	Надувные круги, пенопластовые доски, обруч
	45-48	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение плаванию произвольным способом</li> <li>2. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.198-200 Игра «Удочка» стр.125	Надувные круги, пенопластовые доски, удочка, обручи
Март	49-52	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.200-202 Игра «Море волнуется» стр.129	Надувные круги, пенопластовые доски
	53-56	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> <li>2. Совершенствования плавания на груди при мощи движения ног способом кроль в согласовании с дыханием</li> </ol>	стр.202-204 Игра «Салки» стр.132	Надувные мячи, пенопластовые доки
Апрель	57-64	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	стр.204-205 Игра «Весёлые ребята» стр.119	Надувные круги, пенопластовые доски
Май	65-72	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию</li> </ol>	стр.206-208 Игра «Морской бой» стр. 116	Надувные круги, пенопластовые доки, маленькие кольца
		<b>Промежуточная аттестация</b>		

## 7. Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Дельфиненок» 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 «Дельфиненок» (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 промежуточной аттестации
		разные виды ходьбы	погружени е в воду, задержку дыхания, выполнени я вдоха и выдоха, ориентиров ку под водой	движ ение рукам и в воде	всплыв ание и лежани е 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 5-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 промежуточной аттестации
		всплывани е и лежание на воде	скольж ение на груди	движение ног кролем	движение ногами и скольжен ие на груди с предмета ми в руках	движение ногами и скольжение на спине с предметами в руках	

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.

Пропишуровано, пронумеровано и  
скреждено печатью в количестве

14 (четырнадцать) листов

(цифрами) (прописью)

Заведующий МАДОУ «Детский сад №35»

М.А. Перенелкина

« 23 / 09 » 2017 год

