



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 121»
(МБДОУ «Детский сад № 121»)

**Дополнительная
общеобразовательная программа
«Дельфиненок» (для неорганизованных детей)**

Возраст – дети 6-7 года жизни

Срок реализации – 8 месяцев

Разработала: педагогический работник,
реализующий дополнительную
общеобразовательную программу
К.В. Кутаева

г. Нижний Новгород

2023 год

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1.Цели и задачи программы.....	3
2. Планируемые результаты освоения детьми занятий по программе «Дельфиненок» для неорганизованных детей с 6 до 7 лет.....	5
3.Организационно-педагогические условия.....	5
4.Материально - техническое обучение.....	6
5.Формы аттестации.....	6
6. Учебный план.....	6
7. Календарно-учебный график.....	7
8. Рабочая программа.....	8
9. Оценочные и методические материалы.....	10
10.Методическое обеспечение.....	11
11. Приложение1.....	12

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа «Занятия по программе «Дельфиненок» для неорганизованных детей». Возраст – 5-7 лет, разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- - Гражданский кодекс Российской Федерации (глава: 4,22,25-29,39,54,59);
- - Федеральный закон от 09.01.1996 № 2-ФЗ «О защите прав потребителей»;
- - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- - Федеральный закон от 08.05.2010 № 83-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений» (с изменениями от 24.02.2021 года № 20-ФЗ);
- - Федеральный закон от 12.01.1996 № 7 «О некоммерческих организациях»;
- - 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»;
- - 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 молодёжи»;
- - Устав Учреждения.

Программа разработана на основе программы А.А. Чеменовой, 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.

1.1. Цели и задачи программы

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 раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания.

Раздел «Здоровье» 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.

Раздел «Плавание» 6-7 лет

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.

Раздел «Здоровье»

Задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Приобщать к здоровому образу жизни.
5. Формировать гигиенические навыки.

Цели:

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

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 состояния 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.

В основу обучения плаванию легли следующие **принципы:**

1. Оздоровительный

Каждое занятие предусматривает укрепление здоровья ребенка, его физическое развитие и закаливание (в конце занятия обливание холодной водой, зимой обтирание снегом)

2. Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений является одним из условий обучения детей

3. Принцип наглядности

Различные чувственные образы- зрительные, слуховые, мышечные в сочетании создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению

4. Индивидуальный подход

Необходим при работе с детьми дошкольного возраста. Этот подход предполагает использование соответствующих методических приемов обучения (подготовительных упражнений, подбора вариантов и т.п.)

5. Систематичность и последовательность

При систематических занятиях достигаются хорошие результаты физического развития детей. Последовательное увеличение нагрузки при этом является важным условием.

2. Планируемые результаты освоения детьми программы «Плавание» для неорганизованных детей с 6-ти до 7-ми лет

Модуль 1 «Передвижение, ныряние, дыхание»

Уверенные передвижения по заданию инструктора

Свободное ориентирование под водой

Движение рук стилем кроль в сочетании с дыханием

Плавание кролем на груди и на спине

Модуль 2 «Скольжение, работа ног, плавание»

Свободное скольжение на груди и на спине

Работа ног стилем кроль и брасс.

3. Организационно-педагогические условия

Настоящая программа создана с учетом возрастных и физических особенностей детей с 6-ти до 7-ми лет.

Срок реализации программы: 8 месяцев

Наполняемость группы: 10 человек

Обязательное требование родитель (законные представители) ребенка должны организовать прохождение медицинского осмотра у педиатра и сдать анализы на энтеробиоз. Перед зачислением принести справку о допуске в бассейн.

Возраст	Количество	Количество	Количество	Длительность 1-го
	в неделю	занятий в месяц	занятий в год	Занятия(минуты)
6-7	2	8	64	30

Форма организации на занятии: групповая

Занятие делится на 3 части

- Подготовительная
- Основная
- Заключительная

Подготовительная часть-приветствие и разминка.

Основная часть закрепление пройденного материала, обучение новым упражнениям.

Заключительная часть-игры и подведение итогов.

4. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
п/п		
Бассейн		
1	Дощечки для плавания	10
2	Обручи тонущие(для работы в паре)	6
3	Обручи плавающие(для работы в паре)	5
4	Теннисные шарики	10
5	Гимнастические палки(для работы в паре)	8
6	Ласты	10 пар
7	Тонущие игрушки кольца	14

5. Формы аттестации

Освоение программы не сопровождается аттестацией воспитанников. Результаты освоения программы отслеживаются в середине (январь) и в конце учебного года(май).

Основной метод-наблюдение за выполнением обычных и специально подобранных упражнений.

6. Учебный план для детей 6-7 лет

№	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
п/п		
1.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	1
2.	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	3
3.	Всплывание и лежание на воде	3
4.	Скольжение на груди	5
5.	Скольжение на спине	5
6.	Движение рук кролем	4
7.	Движения ногами в скольжении на груди	3
8.	Движения ногами и скольжение на спине	3
9.	Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине Промежуточный итоговый мониторинг	4
10	Промежуточный итоговый мониторинг	1
Итого:		32
Длительность одного занятия (академический час)		30 минут
Количество занятий в неделю/время		2 занятия /1 час
Количество занятий в месяц/время		8 занятий/ 4 часов
Количество занятий в учебном году/время		64 занятия/32 часа

7. Календарно-учебный график

№	Тема	IVквартал															1квартал															IIквартал											
		Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель				Май									
		I	II	III	IV	V	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	Модуль 1 «Передвижение, ныряние, дыхание»	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1,5	2	2																									
2	Модуль 2 «Скольжение, работа ног, плавание»																		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5	2		
3	Промежуточная аттестация															0,5																											
4.	Итоговая аттестация																																							0,5			

8. Рабочая программа

Месяц	№зан.	Задачи	Содержание	Оборудование
октябрь	1-4	Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материала Напоминание правил поведения в бассейне Повторение изученных упражнений на воде	стр.242-245 Игра «Салки» стр.132	Игрушки, надувные круги
	5-8	Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием. Побуждать детей переплывать плавательный бассейн	стр.245-247 Игра «Охотник и утки» стр.126	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мяч
ноябрь	9-12	Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, руки в согласовании с дыханием 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	Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин Закрепление навыка плавания способом кроль на груди в полной координации Совершенствование движений рук способом кроль на груди, спине Упражнять детей в длительном нахождение под водой	стр.249-251 Игра «Салки» стр.132	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, маленькие, кольца
декабрь	17-20	Закрепление пройденного материала Совершенствование движений рук способом кроль, брасс	стр.252-254 Игра«Невод» стр.120	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
	21-24	Обучение плаванию способом кроль в полной координации Изучение движений ног способом брасс Закрепление и совершенствование пройденного материала	стр.254-256 Игра «Весёлые ребята» стр.119	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
январь	25-28	Дальнейшее обучение плаванию при помощи ног брассом Дальнейшее обучение плаванию кролем в полной координации Закрепление и совершенствование пройденного материала	стр.256-258 Игра «Пушбол» стр.133	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мячи

	29-32	Обучение плаванию способом брасс в полной координации Закрепление и совершенствование пройденного материала	стр. 258-260 Игра «Салки» стр.132	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мячи
февраль	33-36	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации Закрепление и совершенствование пройденного материала	стр.260-263 Игра «Невод» стр.120	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
	37-40	Закрепление и совершенствование пройденного материала	стр. 263-264 Игра«Салки» стр.132	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
март	41-44	Обучение плаванию под водой Закрепление и совершенствование пройденного материала	стр. 265-267	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
	45-48	Закрепление и совершенствование пройденного материала	стр.267-269 Игра«Найдиклад» стр.123	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, маленькие кольца
апрель	49-52	Обучение приемом самопомощи Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	стр.269-271 Игра «Удочка» стр.125	Надувные круги, пенопластовые доски, ласты
	53-56	Напомнить детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	стр.271-273 Игра «Переправа» стр.121	Круги
май	57-60	Совершенствование изученных способов плавания 2.Упражнять детей в длительном нахождении под водой	стр.273-275 Игра «Разноцветные мячи» стр.134	Игрушки, пенопластовые доски
	61-64	Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию	стр.275-277 Игра «Водное поло» стр. 134	Пенопластовые доки, мячи, игрушки

Примечание: игры перечисленные в рабочей программе см. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/Под ред.А.А.Чеменовой. - СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011

1.Перечень задач, средств, методов и методических приемов для обучения плаванию детей дошкольного возраста (1 год обучения в условиях детского сада с крытым бассейном) См. Е.К. Воронова, Программа обучения детей плаванию в детском саду, Санкт-Петербург, Детство- пресс, 2010, стр. 43-59

2.План распределения учебного материала при обучении плаванию для детей 5-6 лет. См. Е.К. Воронова, Программа обучения детей плаванию в детском саду, Санкт-Петербург, Детство- пресс, 2010, стр. 72-79

9.Оценочные и методические материалы

Цель обследования: выявить уровень навыков плавания в середине (январь) и в конце года (май).

Методика обследования: наблюдение за выполнением детьми заданий с занесением данных в протоколы обследования.

Протокол обследования: наблюдение за выполнением детьми заданий с занесением данных в протоколы обследования.

Протокол обследования уровня навыков плавания детьми 6-7 лет

Имя	Торпеда		Кроль на груди		Кроль на спине		Плавание произвольным способом	
	январь	май	январь	май	январь	май	январь	май

4балла -ребенок легко выполняет все упражнения

3 балла- выполняет упражнения неуверенно, осторожно

2 балла- выполняет упражнения, допуская ошибки

1 балл- отказывается выполнять упражнения.

10.Методическое обеспечение

1. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/Под ред.А.А.Чеменовой. - СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-336 с
2. Е.К. Воронова, Программа обучения детей плаванию в детском саду, Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
- 3..Маханёва М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - Москва: ТЦ Сфера , 2009. - 64с.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад121»**

ПРОТОКОЛ

Промежуточной аттестации за курс _____

по _____ в _____ группе

Форма проведения _____

Педагог доп. обр. _____

№ п/п	Фамилия и имя учащегося	оценка
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Дата проведения аттестации

Педагог доп.обр.

Прошнуровано
Пронумеровано
Скреплено печатью

12 лист. *Губернаторство*
Иркутск

Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 121»
С.Ю. Миронычева



7