



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

Дополнительная общеобразовательная программа
«Дельфиненок» (синхронное плавание)
(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» (синхронное плавание) для детей с 6 до 7 лет.....	5
3.Организационно-педагогические условия.....	5
4.Материально - техническое обучение.....	6
5.Формы аттестации.....	6
6. Учебный план.....	7
7. Календарно-учебный график.....	8
8. Рабочая программа.....	9
9. Оценочные и методические материалы.....	11
10.Методическоеобеспечение.....	12
11. Приложение1.....	13

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Дельфиненок» (синхронное плавание) (дети 6-7 года жизни), 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 синхронному 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 «Синхронное плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Синхронное плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам синхронного 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 «Синхронное 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 синхронного плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык синхронного 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 синхронному 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 5-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 детям посещать бассейн с 5-и лет.

В основу обучения плаванию легли следующие

Принципы:

1. Оздоровительный
Каждое занятие предусматривает укрепление здоровья ребенка, его физическое развитие и закаливание.
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 «Синхронное 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 родители (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 в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Длительность 1-го 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

Результаты освоения программы отслеживаются в середине (январь) и в конце учебного года (май).

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

Текущий контроль

Уровень	Характеристика уровней	Обозначение
низкий	выполняет упражнения, допуская ошибки, отказывается выполнять упражнения	красный кружок
минимальный	выполняет упражнения неуверенно, осторожно	желтый кружок
базовый	ребенок легко выполняет все упражнения	зелёный кружок

В январе проводится **промежуточная аттестация** – это оценка качества освоения программы обучающимися за 4 месяца обучения в форме игры.

В целях **подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы «Занятия по программе «Дельфиненок» (синхронное плавание), руководитель кружка:

-организует для родителей просмотр открытого занятия

-проводит промежуточную и итоговую аттестацию по освоению детьми пройденного материала через наблюдения на занятиях.

6. Учебный план для детей 6-7 лет

	№ п/п	Содержание деятельности	Количество минут за учебный год
Модуль 1	1.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	250
	2.	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	275
	3.	Всплывание и лежание на воде	150
	4.	Промежуточный итоговый мониторинг	15
Модуль 2	5.	Движение рук в технике кроль	175
	6.	Скольжение на груди	270
	7.	Скольжение на спине	270
	8.	Движения ног кролем	240
	9.	Кроль на груди и спине	260
	10.	Итоговая аттестация	15
Итого:		1920 мин.	
Длительность одного занятия (академический час)			30 минут
Количество занятий в неделю/время			2 занятия /60 мин.
Количество занятий в месяц/время			8 занятий/ 240мин.
Количество занятий в учебном году/время			64 занятия/1920

7. Календарно-учебный график

№	Тема	IVквартал												Iквартал												IIквартал									
		Октябрь				Ноябрь					Декабрь			Январь				Февраль				Март				Апрель				Май					
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	II	III	IV	V	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
1	Модуль 1 «Передвижение, ныряние, дыхание»	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2																								
2	Модуль 2 «Скольжение, работа ног, плавание»											2	2	2	1,5	2	2	1	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		
	Всего занятий																																	64	

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 Промежуточная аттестация игровые упражнения «Торпеда», «Кроль на груди»	стр. 258-260 Игра «Салки» стр.132 стр.62	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, малярские 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 Итоговая аттестация упражнения «Кроль на спине», «Плавание произвольным способом».	стр.275-277 Игра «Водное поло» стр. 134 стр.62-63	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.Чеменевой. - 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.

Литература: 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.)

Протокол обследования уровня навыков плавания детьми 6-7 лет

Имя	Торпеда		Кроль на груди		Кроль на спине		Плавание произвольным способом	
	Модуль 1				Модуль 2			
	январь	май	январь	май	январь	май	январь	май

3 балла - ребенок легко выполняет все упражнения.

2 балла- выполняет упражнения неуверенно, осторожно.

1 балл- отказывается выполнять упражнения, выполняет упражнения, допуская ошибки.

10.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
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 сад № 121»**

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

13 лист. (Тридцать
шесть)

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

