



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 5-6 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 5 до 6 лет..... | 5 |
| 3.Организационно-педагогические условия..... | 5 |
| 4.Материально - техническое обучение..... | 5 |
| 5.Формы аттестации..... | 6 |
| 6. Учебный план..... | 6 |
| 7. Календарно-учебный график..... | 7 |
| 8. Рабочая программа..... | 8 |
| 9. Оценочные и методические материалы..... | 10 |
| 10.Методическоеобеспечение..... | 11 |
| 11. Приложение1 | 12 |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Занятия по программе «Дельфиненок» (синхронное плавание). Возраст – 5- 6 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 молодежи»;
- Устав Учреждения.

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.

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» 5-6 лет Задачи:

1. 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.

Раздел «Здоровье»**Задачи:**

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
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 неорганизованным детям посещать бассейн с 5-х 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.).

1. 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» (дети 5-6 года жизни)

Модуль 1 «Передвижение, ныряние, дыхание»

Уверенные передвижения по заданию инструктора

Свободное ориентирование под водой

Движение ног стилем кроль в сочетании с дыханием

Модуль 2 «Скольжение, работа ног, плавание»

Свободное скольжение на груди и на спине

Работа ног стилем кроль

Плавание на груди с помощью работы ног

3. Организационно-педагогические условия

Настоящая программа создана с учетом возрастных и физических особенностей детей с 5-ти до 6-ти лет.

Срок реализации программы: 8 месяцев Наполняемость группы: 1- 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 занятий в неделю | Количество занятий в месяц | Количество занятий в год | Длительность 1-го занятия (минуты) |
|---------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| 5-6 | 2 | 8 | 64 | 25 |

Форма организации на занятии: групповая

Занятие делится на три 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 | 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 общеобразовательной программы «Дельфиненок» (синхронное плавание) (дети 5-6 года жизни), 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 5-6лет

| | № п/п | Содержание деятельности | Количество минут за учебный год |
|---|-------|--|---------------------------------|
| Модуль 1 | 1. | Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде | 150 |
| | 2. | Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой | 175 |
| | 3. | Всплывание и лежание на воде | 150 |
| | 4. | Промежуточный итоговый мониторинг | 15 |
| Модуль 2 | 5. | Движение рук в технике кроль | 75 |
| | 6. | Скольжение на груди | 270 |
| | 7. | Скольжение на спине | 270 |
| | 8. | Движения ног кролем | 240 |
| | 9. | Движение ногами и скольжение на груди и спине | 240 |
| | 10. | Итоговая аттестация | 15 |
| Итого: | | 1600 мин. | |
| Длительность одного занятия (академический час) | | | 25минут |
| Количество занятий в неделю/время | | | 2 занятия /50мин. |
| Количество занятий в месяц/время | | | 8 занятий/ 200мин. |
| Количество занятий в учебном году/время | | | 64 занятия/1600 |

7. Календарно-учебный график

| № | Тема | IV квартал | | | | | | | | | | | | I квартал | | | | | | | | | | | | II квартал | | | | | | | | | | | |
|----|--|------------|----|-----|----|--------|----|-----|----|---|---------|----|-----|-----------|----|-----|----|---------|---|----|-----|------|---|----|-----|------------|---|----|-----|-----|---|----|-----|-----|---|--|----|
| | | 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 | 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 | Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук Повторение упражнений | стр.208-210 Игра «Футбол» стр.134 | Надувные круги, пенопластовые доски, мячи |
| | 5-8 | Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук Дальнейшее обучение плаванию на спине, груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием | стр.210-213 Игра «Салки» стр.132 | Надувные круги, пенопластовые доски, маленькие кольца |
| ноябрь | 9-12 | Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс | стр.213-215 Игра «Буксир» стр.132 | Надувные круги, пенопластовые доски, мяч, ласты |
| | 13-16 | 1. Закрепление пройденного материала | стр.215-217 Игра «Белые медведи» стр.119 | Надувные круги, пенопластовые доски, ласты |
| декабрь | 17-20 | Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха Закрепление пройденного материала | стр.217-220 Игра «Невод» стр.120 | Надувные круги, пенопластовые доски, ласты |
| | 21-24 | Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации Побуждение проплыть без остановки 8 метров произвольным способом | стр.220-222 Игра «Салки» стр.132 | Надувные круги, пенопластовые доски, ласты |
| январь | 25-28 | Обучение плаванию при помощи движений рук способом кроль при задержанном дыхании Обучение плаванию на груди и на спине в ластах Закрепление пройденного материала | стр.222-224 Игра «Сомbrero» стр. 124 | Надувные круги, пенопластовые доски, сомbrero |

| | | | | |
|---------|-------|---|---|--|
| | 29-32 | Обучение плаванию при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием Закрепление пройденного материала Промежуточная аттестация игровые упражнения «Скольжение на груди», «Скольжение на спине» | стр. 224-226 Игра «Буксир» стр.132 Стр.59 | Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, теннисные шарики, буксир |
| февраль | 33-36 | Закрепление пройденного материала Побуждать детей переплывать бассейн | стр.226-228 Игра «Салки» стр.132 | Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мяч |
| | 37-40 | Закрепление пройденного материала | стр. 229-230 Игра «Салки» стр.132 | Надувные круги, пенопластовые доски, ласты |
| март | 41-44 | Обучение детей плаванию при помощи движений ног способом дельфин Закрепление пройденного материала | стр. 231-233 Игра «Пушбол» стр.134 | Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мячи |
| | 45-48 | Закрепление пройденного материала Совершенствование изученных способов плавания | стр.233-235 Игра «Жучок-паучок» стр.127 | Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, маленькие кольца |
| | 49-52 | Закрепление пройденного материала Совершенствование изученных способов плавания | стр.235-237 Игра «Караси и карпы» стр.120 | Надувные круги, пенопластовые доски, ласты |
| апрель | 53-56 | Закрепление пройденного материала Совершенствования изученных способов плавания | стр.237-239 Игра «Весёлые ребята» стр.119 | Надувные мячи, пенопластовые доски, ласты |
| май | 57-60 | Совершенствование изученных способов плавания | стр.239-241 | Надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мячи |
| | 61-64 | Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию Итоговая аттестация упражнения «Плавание с доской», «Плавание произвольным способом» | стр.241-242 Игра «Буксир» стр. 132 Стр. 59-60 | Надувные круги, пенопластовые доки, ласты, мяч |

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. 66-71

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.

Литература: 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.)

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

| Имя | Скольжение на груди | | Скольжение на спине | | Плавание с доской | | 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. 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 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

12 лист. (двадцать
двое)

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

