



**Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4»
(МАДОУ «Детский сад № 4»)**

Принята
на Педагогическом совете
от 16.05.2018 № 3

Утверждена
приказом МАДОУ
«Детский сад № 4»
от 16.05.2018 № 91

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Дельфин»
(для детей 4-го года жизни)
срок реализации – 8 месяцев**

Автор программы:
инструктор по физической культуре
Зубкова М.Г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	Стр. 3
2.	Цели и задачи	Стр. 3
3.	Планируемые результаты освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы	Стр. 4
4.	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	Стр. 4
4.1	Учебный план	Стр. 4
4.2	Календарный учебный график	Стр.5
4.3	Комплексно – тематическое планирование	Стр. 6
5.	Материально-техническое обеспечение	Стр. 9
6.	Формы аттестации	Стр. 9
7.	Критерии освоения промежуточной аттестации по дополнительной общеразвивающей программе	Стр.10
8.	Методическое обеспечение	Стр. 11

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфин» 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 15.05.2013 № 26 г.Москва «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

Направленность программы – физкультурно - оздоровительная.

Плавание – один из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно – двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Занятия аквааэробикой разносторонне укрепляет организм и гармонично развивает ребенка. Синхронное и ритмичное выполнение упражнений в воде способствует росту уверенности ребенка в собственных силах и развитию его волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

2. Цель и задачи

Цель программы: формирование у детей навыков синхронного выполнения упражнений в воде.

Задачи:

1. Развивать умение держаться на воде с предметом и без предмета.
2. Упражнять в выполнении синхронных движений в воде:
 - ходьба, бег, прыжки;
 - погружение в воду с задержкой дыхания;
 - движения руками в воде;
 - движения прямыми ногами, держась за бортик руками (на груди);
 - всплывание и лежание на воде;
 - движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.
3. Развивать уверенность при передвижении в воде.
4. Воспитывать интерес к играм и упражнениям в воде.

Актуальность программы. Обучать плаванию необходимо с детства. Если детей с самых ранних лет научить не бояться воды и свободно держаться на ее поверхности, проплывая небольшое расстояние, то многие тысячи детских жизней будут спасены.

Новизна программы: начало занятий с воспитанниками младшего дошкольного возраста, постепенное усвоение технических приемов синхронного плавания путем усложнения элементов техники, наличие игровых приемов выполнения упражнений, использование метода тренировки и соревнования. Эффективное применение игрового метода в процессе обучения. Игра увлекает, создает эмоциональный настрой на занятие, помогает снять напряжение и страх в воде, позволяет многократно повторять одно и то же упражнение в разных вариантах, помогает при воспитании чувств товарищества, выдержки. Включение изученных элементов техники плавания в игровые ситуации способствует ускоренному овладению детьми техникой плавания.

3. Планируемые результаты освоения детьми программы дополнительного образования:

К концу обучения у детей 4-го года жизни сформированы:

1. умение держаться на воде;
2. умение выполнять синхронные движения в воде:
 - ходьба, бег, прыжки;
 - погружение в воду с задержкой дыхания;
 - движения руками в воде;
 - движения прямыми ногами, держась за бортик руками (на груди);
 - всплытие и лежание на воде;
 - движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.
3. уверенность при передвижении в воде;
4. интерес к играм и упражнениям в воде.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 4-го года жизни.

Срок реализации программы: 8 месяцев (октябрь - май).

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 15 минут (академический час).

Наполняемость группы: 10 человек.

Формы занятий: игровое занятие.

Способы организации детей для выполнения основных движений: фронтальный, подгрупповой, поточный, индивидуальный.

Методы и приемы, помогающие осуществлять индивидуальный подход: дифференциация заданий, дозировка заданий, ограничение или расширение зоны действия, выполнение игровых упражнений на разной глубине.

При подборе игровых упражнений учитываются следующие педагогические условия:

- осознание детьми техники выполнения, освоение элементов техники на суше, мелководье, совершенствование на глубокой воде;
- активное участие детей в игре для преодоления чувства неуверенности;
- постепенное исключение поддерживающих предметов (доски, круги), страховки под живот при выполнении упражнений на груди.

Неотъемлемой составной частью аквааэробики является **разминка**, проходит в игровой форме. Игры и игровые упражнения способствуют подготовке к работе в воде необходимых групп мышц и всего организма ребенка.

4.1 Учебный план.

№ п/п	Виды, формы деятельности	Количество академических часов за учебный год
1.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	2 часа
2.	Разные виды упражнений в воде	4 часа
3.	Игры на одновременное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха	4 часа
4.	Синхронные движения руками в воде	4 часа
5.	Синхронные движения прямыми ногами, держась за бортик руками (на груди)	6 часов
6.	Синхронное всплытие и лежание на воде	6 часов
7.	Синхронные движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках	6 часов

Итого:	32 часа
Длительность одного занятия (академический час)	15 минут / 1 академический час
Количество занятий в неделю / время	1 занятие / 1 час
Количество занятий в месяц / время	4 занятия / 4 часа
Количество занятий в учебном году / время	32 занятия / 32 часа

4.2 Календарный учебный график.

№ занятия	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	1																															
2.		1																														
3.			1																													
4.				1																												
5.					1																											
6.						1																										
7.							1																									
8.								1																								
9.									1																							
10.										1																						
11.											1																					
12.												1																				
13.													1																			
14.														1																		
15.															1																	
16.																1																
17.																	1															
18.																		1														
19.																			1													
20.																				1												
21.																					1											
22.																						1										
23.																							1									
24.																								1								
25.																									1							
26.																										1						
27.																											1					
28.																												1				
29.																													1			
30.																													1			
31.																														1		
32.																															1	
Итого: 32																																

4.3 Комплексно – тематическое планирование.

Месяц	№ занятия	Задачи
октябрь	1	1. Упражнять в одновременном выполнении упражнений, по показу взрослого. 2. Развивать умение реагировать на сигнал взрослого, действовать согласно правилам. 3. Вызвать желание заниматься аквааэробикой.
	2	1. Упражнять в умении передвигаться, с остановкой на сигнал, не держась друг за друга, не толкаясь. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3. Воспитывать интерес к совместным упражнениям в водной среде.
	3	1. Упражнять в передвижении, преодолевая сопротивление воды; отталкивать мяч двумя руками. 2. Развивать координацию синхронных движений. 3. Воспитывать чувство осторожности в играх на воде.
	4	1. Закреплять умение синхронно передвигаться в воде в разных направлениях. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство радости от действий в воде.
ноябрь	5	1. Закреплять умение самостоятельно переходить от одного бортика к другому. 2. Развивать умение одновременно двигаться в разных направлениях, меняя темп. 3. Воспитывать интерес к играм с плавающими игрушками.
	6	1. Закреплять умение принимать горизонтальное положение тела в воде, опираясь на руки. 2. Развивать умение свободно двигаться в пространстве в разных направлениях. 3. Воспитывать интерес к играм с плавающими игрушками.
	7	1. Закреплять умение одновременно вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду. 2. Развивать умение двигаться в разных направлениях. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения в воде.
	8	1. Упражнять в одновременном погружении лица в воду с задержкой дыхания. 2. Развивать умение одновременно выполнять разные виды движений в воде (бег, ходьба, прыжки) в разных направлениях. 3. Воспитывать интерес к занятиям в водной среде.
Декабрь	9	1. Упражнять в синхронном выполнении движений в воде. 2. Развивать умение выполнять движения в воде, держась за руки. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	10	1. Упражнять в одновременном выполнении движений руками в воде. 2. Развивать умение погружаться в воду с головой с задержкой дыхания. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	11	1. Упражнять в выполнении поочередных маховых движений прямыми ногами. 2. Развивать умение синхронно погружаться в воду с головой с задержкой дыхания. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения в воде.
	12	1. Упражнять в одновременном выполнении вращательных движений руками в воде. 2. Развивать навык погружения в воду с головой. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
Январь	13	1. Упражнять в умении лежать на воде, синхронно выполняя упражнение «Поплавок». 2. Развивать умение ориентироваться в воде. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	14	1. Закреплять умение всплывать по сигналу и лежать на воде. 2. Развивать умение одновременно выполнять погружение с выдохом в воду. 3. Воспитывать желание активно действовать в воде.
	15	1. Упражнять в одновременных гребковых движениях руками в воде.

		<p>2. Развивать умение действовать по сигналу, выполнять движения согласованно.</p> <p>3. Воспитывать умение действовать по сигналу.</p>
	16	<p>1. Закреплять умения синхронно выполнять движения рук и ног в воде.</p> <p>2. Развивать умение действовать по сигналу.</p> <p>3. Воспитывать желание активно действовать в воде.</p>
Февраль	17	<p>1. Упражнять в умении открывать глаза под водой.</p> <p>2. Развивать умение одновременно, по сигналу выполнять движения прямыми ногами, держась за бортик.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	18	<p>1. Упражнять в синхронном скольжении на груди.</p> <p>2. Развивать умение погружаться в воду с головой с задержкой дыхания.</p> <p>3. Воспитывать чувство радости от действий в воде.</p>
	19	<p>1. Упражнять в выполнении одновременных плавательных движений руками и ногами в воде.</p> <p>2. Развивать умение действовать по сигналу.</p> <p>3. Воспитывать желание активно действовать в воде.</p>
	20	<p>1. Упражнять в умении одновременно всплывать и лежать на воде.</p> <p>2. Развивать умение делать энергичный выдох в воду.</p> <p>3. Воспитывать интерес к совместным упражнениям в воде.</p>
Март	21	<p>1. Упражнять в одновременно погружении в воду с головой с задержкой дыхания.</p> <p>2. Развивать умение действовать по сигналу.</p> <p>3. Воспитывать организованность.</p>
	22	<p>1. Закреплять умение одновременно всплывать и лежать на воде.</p> <p>2. Развивать умение выполнять движения руками и ногами в воде.</p> <p>3. Воспитывать чувство радости от действий в воде.</p>
	23	<p>1. Упражнять в синхронном скольжении на груди с предметом в руках.</p> <p>2. Развивать умение выполнять движения прямыми ногами, держась за доску.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность.</p>
	24	<p>1. Упражнять в одновременных имитационных движениях рук.</p> <p>2. Развивать умение синхронно скользить на груди, принимая положение «стрела».</p> <p>3. Воспитывать интерес к совместным действиям в воде.</p>
апрель	25	<p>1. Упражнять в выполнении одновременных гребковых движений руками.</p> <p>2. Развивать умение преодолевать сопротивление воды.</p> <p>3. Воспитывать организованность.</p>
	26	<p>1. Упражнять в одновременном выполнении гребковых движений руками, маховых ногами.</p> <p>2. Развивать координацию движений в парах.</p> <p>3. Воспитывать организованность.</p>
	27	<p>1. Упражнять в одновременном выполнении маховых движений ногами при скольжении на груди с предметом в руках.</p> <p>2. Развивать умение действовать по сигналу.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	28	<p>1. Упражнять в передвижении по воде в разных направлениях.</p> <p>2. Развивать умение выполнять упражнения в парах.</p> <p>3. Воспитывать дружелюбие.</p>
май	29	<p>1. Упражнять в умении одновременно выполнять движения прямыми ногами, держась за доску.</p> <p>2. Развивать умение регулировать вдох – выдох при выполнении упражнений.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	30	<p>1. Упражнять в синхронных движениях рук и ног, преодолевая сопротивление воды.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве.</p>

		3. Воспитывать организованность.
31		1. Упражнять в умении одновременно всплывать и лежать на воде. 2. Развивать умение регулировать вдох – выдох при выполнении упражнений. 3. Воспитывать чувство радости от совместных упражнений.
32		1. Упражнять в умении делать одновременный энергичный толчок и скользить на воде. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать чувство радости от занятий на воде.

5. Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Доски для плавания	10
2.	Круги надувные	10
3.	Нарукавники	10
4.	Надувные мячи	10
5.	Кораблики (плавающие игрушки)	10
6.	Канат	1
7.	Обручи	2
8.	Гимнастические палки	5

6. Формы аттестации.

Освоение программы не сопровождается аттестацией воспитанников. Результаты освоения программы отслеживаются в конце учебного года (май). Основной метод – наблюдения за выполнением детьми обычных и специально подобранных заданий.

**7. Критерии освоения промежуточной аттестации по дополнительной общеразвивающей программе «Дельфин»
(для детей 4-го года жизни)**

№ п/п	Ф.И.ребенка	Показатели							Средний балл
		Умение держаться на воде	Выполнение синхронных движений в воде						
			Ходьба, бег, прыжки	Погружение в воду с задержкой дыхания	Движения руками в воде	Движения прямыми ногами, держась за бортик руками (на груди)	Всплывание и лежание на воде	Движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках)	

Критерии показателей:

3 балла:

Ребенок самостоятельно умеет:

1. держаться на воде (без предмета);
2. выполнять синхронные движения в воде:
 - ходьба, бег, прыжки;
 - погружение в воду с задержкой дыхания;
 - движения руками в воде;
 - движения прямыми ногами, держась за бортик руками (на груди);
 - всплывание и лежание на воде;
 - движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.

2 балла:

Ребенок частично умеет:

1. держаться на воде (с предметом);

2. выполнять синхронные движения в воде:
 - ходьба, бег, прыжки;
 - погружение в воду с задержкой дыхания;
 - движения руками в воде;
 - движения прямыми ногами, держась за бортик руками (на груди);
 - всплытие и лежание на воде;
 - движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.

1 балл:

Ребенок не умеет:

1. держаться на воде (с предметом и без предмета);
2. выполнять синхронные движения в воде:
 - ходьба, бег, прыжки;
 - погружение в воду с задержкой дыхания;
 - движения руками в воде;
 - движения прямыми ногами, держась за бортик руками (на груди);
 - всплытие и лежание на воде;
 - движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.

8. Методическое обеспечение.

1. «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» (Коллектив авторов под ред. Н.В. Микляевой). М.2011.

Проінуровано, пронумеровано, скреплено печатью

цифрой 11 (двінадцять) листа (ов)

примічено

Заведуючий МАДОУ «Детский сад № 4»
С.В.Бычкова

