



**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 5-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. 6
4.3	Комплексно – тематическое планирование	Стр. 8
5.	Материально-техническое обеспечение	Стр. 12
6.	Формы аттестации	Стр. 12
7.	Критерии промежуточной аттестации по освоению дополнительной общеразвивающей программы	Стр.13
8.	Методическое обеспечение	Стр. 14

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 - спортивная.

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 выполнять синхронные движения в воде:

- погружение в воду с задержкой дыхания;
- всплытие и лежание на воде;
- движения рук при выполнении упражнений в воде;
- движения ног при выполнении упражнений в воде;
- скольжение на груди;
- скольжение на спине.

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 5-го года жизни сформированы:

1. Умение выполнять синхронные движения в воде:
 - погружение в воду с задержкой дыхания;
 - всплытие и лежание на воде;
 - движения рук при выполнении упражнений в воде;
 - движения ног при выполнении упражнений в воде;
 - скольжение на груди;
 - скольжение на спине.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 5-го года жизни.

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

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 20 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 упражнений в воде	9 часов
2.	Игры на синхронное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	10 часов
3.	Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде	9 часов
4.	Одновременное всплытие и лежание на воде	9 часов
5.	Синхронное скольжение на груди	9 часов
6.	Синхронные движения ног в выполнении упражнений	9 часов
7.	Синхронные движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.	9 часов

Итого:	64 часа
Длительность одного занятия (академический час)	20 минут / 1 академический час
Количество занятий в неделю / время	2 занятия / 2 часа
Количество занятий в месяц / время	8 занятий / 8 часов
Количество занятий в учебном году / время	64 занятия / 64 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													
33.																					1											

4.3 Комплексно – тематическое планирование.

Месяц	№ занятия	Задачи
октябрь	1	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками и ногами. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3. Воспитывать организованность при выполнении синхронных упражнений.
	2	1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, преодолевая сопротивление воды. 2. Развивать чувство равновесия при одновременном выполнении движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям синхронным плаванием.
	3	1. Упражнять в выполнении энергичного толчка ногами и скольжении в воде в положении «стрела». 2. Развивать умение прыгать по сигналу, преодолевая сопротивление воды. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении синхронных упражнений.
	4	1. Упражнять в выполнении энергичного вдоха и продолжительного выдоха при погружении в воду с открытыми глазами. 2. Развивать координацию в синхронных движениях. 3. Воспитывать умение действовать по сигналу при выполнении синхронных упражнений.
	5	1. Упражнять в разных способах синхронного передвижения по воде со сменой направления. 2. Развивать умение выполнять движения прямыми ногами, сохраняя горизонтальное положение. 3. Воспитывать активность и самостоятельность.
	6	1. Упражнять в согласованных движениях рук и ног при выполнении упражнений на воде. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям на воде.
	7	1. Закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами, делать энергичный выдох в воду. 2. Развивать реакцию на сигнал. 3. Воспитывать самостоятельность.
	8	1. Упражнять в согласованных движениях рук и ног при выполнении упражнений на воде. 2. Развивать реакцию на сигнал. 3. Поддерживать инициативу при выполнении упражнений.
ноябрь	9	1. Упражнять в синхронных высоких прыжках в высокой воде. 2. Развивать умение задерживать дыхание под водой. 3. Воспитывать организованность.
	10	1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при высоких прыжках в глубокой воде. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание заниматься синхронными упражнениями в воде.
	11	1. Упражнять в выполнении вдоха – выдоха в воду, задерживать дыхание. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать интерес к совместным действиям.
	12	1. Закреплять умение одновременно всплывать и лежать на воде. 2. Развивать умение регулировать вдох и выдох при погружении в воду. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	13	1. Упражнять в выполнении одновременных гребковых движений руками. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать интерес к совместным действиям.
	14	1. Упражнять в выполнении синхронного энергичного толчка двумя ногами, скольжении в положении «стрела». 2. Развивать координацию согласованных движений.

		3. Воспитывать доброжелательность друг к другу.
	15	1. Закреплять умение одновременно делать продолжительный выдох в воду при погружении с головой. 2. Развивать выносливость. 3. Воспитывать самостоятельность, выдержку.
	16	1. Закреплять умение одновременно всплывать и лежать на воде. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
декабрь	17	1. Упражнять в одновременном погружении в воду с открытыми глазами, отыскивая предметы. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения в воде.
	18	1. Упражнять в скольжении по поверхности воды с опорой на руки, сохраняя горизонтальное положение в направлении движения. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	19	1. Упражнять в скольжении на груди в одном и разных направлениях. 2. Развивать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза. 3. Воспитывать организованность.
	20	1. Упражнять в передвижении в воде в разных направлениях, не мешая друг другу. 2. Развивать умение выполнять синхронные движения по сигналу. 3. Воспитывать самостоятельность.
	21	1. Продолжать учить выполнять энергичный толчок ногами и синхронно скользить на груди по воде. 2. Развивать силу толчка, координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	22	1. Упражнять в синхронном выполнении маховых движений ногами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к плавательным упражнениям.
	23	1. Упражнять в скольжении по поверхности воды с предметом в руках, выполняя маховые движения ногами. 2. Развивать координацию согласованных движений. 3. Воспитывать активность, самостоятельность.
	24	1. Продолжать учить синхронно скользить по воде, одновременно выполняя движения ногами. 2. Развивать умение регулировать вдох – выдох. 3. Воспитывать организованность.
Январь	25	1. Закреплять умение синхронно погружаться в воду, всплывать и свободно лежать на воде. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	26	1. Упражнять в скольжении на груди в положении «стрела». 2. Развивать умение выполнять упражнения с предметом. 3. Воспитывать организованность.
	27	1. Упражнять в умении свободно лежать на воде, самостоятельно всплывать, синхронно скользить по воде. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство уверенности при передвижении в воде.
	28	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди.. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.
	29	1. Закреплять умение регулировать дыхание во время скольжения на груди.

		<p>2. Развивать умение ориентироваться под водой.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность.</p>
	30	<p>1. Упражнять в умении самостоятельно всплывать, свободно лежать на воде, скользить по воде.</p> <p>2. Развивать координацию совместных движений.</p> <p>3. Воспитывать чувство уверенности при передвижении в воде.</p>
	31	<p>1. Закреплять умение синхронно скользить на груди в положении «стрела».</p> <p>2. Развивать умение выполнять выдох в воду при горизонтальном положении тела.</p> <p>3. Воспитывать организованность.</p>
	32	<p>1. Упражнять в скольжении на груди в сочетании с движениями ногами.</p> <p>2. Развивать чувство равновесия при выполнении синхронных упражнений.</p> <p>3. Воспитывать смелость, настойчивость.</p>
Февраль	33	<p>1. Закреплять умение выполнять синхронные гребковые движения рук.</p> <p>2. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве бассейна.</p> <p>3. Воспитывать активность.</p>
	34	<p>1. Упражнять в умении погружаться в воду с открытыми глазами.</p> <p>2. Развивать умение задерживать дыхание при погружении в воду.</p> <p>3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.</p>
	35	<p>1. Закреплять умение всплывать и лежать на поверхности воды.</p> <p>2. Развивать чувство равновесия в работе в команде.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность.</p>
	36	<p>1. Упражнять в скольжении на груди.</p> <p>2. Развивать чувство равновесия в работе в команде.</p> <p>3. Воспитывать аккуратность.</p>
	37	<p>1. Закреплять умение одновременно скользить на груди в сочетании с движениями ногами.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать желание добиваться результата.</p>
	38	<p>1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями партнеров.</p> <p>2. Развивать чувство равновесия.</p> <p>3. Воспитывать уверенность, целеустремленность.</p>
	39	<p>1. Закреплять умение синхронно выполнять гребковые движения рук.</p> <p>2. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве бассейна.</p> <p>3. Воспитывать активность.</p>
	40	<p>1. Закреплять умение скользить на груди в положении «стрела» в сочетании с движениями ногами в разных направлениях.</p> <p>2. Развивать умение регулировать вдох и выдох в воду при горизонтальном положении тела.</p> <p>3. Воспитывать организованность.</p>
Март	41	<p>1. Закреплять умение передвигаться и ориентироваться под водой.</p> <p>2. Развивать координацию синхронных движений.</p> <p>3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>
	42	<p>1. Упражнять в движении ног кролем на груди.</p> <p>2. Развивать выносливость.</p> <p>3. Воспитывать интерес к совместным упражнениям в воде.</p>
	43	<p>1. Закреплять умение скользить на груди с движением ног, с предметом в руках.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	44	<p>1. Упражнять в выполнении разных способов передвижений в воде.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна.</p> <p>3. Воспитывать доброжелательность.</p>

	45	1. Упражнять в синхронном передвижении по дну в разном темпе. 2. Развивать быстроту, ловкость. 3. Поддерживать желание заниматься синхронными упражнениями.
	46	1. Упражнять в выполнении согласованных движений ног с дыханием в упоре на месте. 2. Развивать координацию синхронных движений. 3. Воспитывать настойчивость.
	47	1. Закреплять умение передвигаться под водой с открытыми глазами, не мешая партнеру. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать доброжелательность.
	48	1. Упражнять в умении регулировать дыхание в горизонтальном положении при скольжении в воде. 2. Развивать умение действовать согласованно, слушать сигнал. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
Апрель	49	1. Закреплять умение скользить на груди, выполняя вдох, выдох. 2. Развивать реакцию на сигнал. 3. Воспитывать самостоятельность, доброжелательность.
	50	1. Упражнять в движении прямыми ногами при скольжении на груди. 2. Развивать выносливость, быстроту движений. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	51	1. Закреплять умение подныривать в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность синхронных движений. 3. Воспитывать организованность.
	52	1. Закреплять умение одновременно подныривать в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость в достижении результата.
	53	1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать смелость, решительность.
	54	1. Упражнять в движении ног при скольжении с предметом в руках. 2. Развивать координацию синхронных движений. 3. Воспитывать желание выполнять синхронные упражнения в воде.
	55	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди. 2. Развивать реакцию на сигнал. 3. Воспитывать организованность.
	56	1. Упражнять в синхронном подныривании в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать координацию движений при выполнении синхронных упражнений. 3. Воспитывать доброжелательность, организованность.
май	57	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать активность при выполнении синхронных упражнений.
	58	1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, синхронно выполняя повороты. 2. Развивать ориентировку под водой. 3. Воспитывать интерес к подводному плаванию.
	59	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность, целеустремленность.

60	1. Закреплять умение одновременно подныривать в обруч. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать организованность.
61	1. Упражнять в движении ног при скольжении с предметом в руках. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения в воде.
62	1. Упражнять в выполнении гребковых движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
63	1. Закреплять умение подныривать в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать организованность.
64	1. Закреплять умение одновременно всплывать, лежать на воде, скользить. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность, целеустремленность при выполнении синхронных упражнений.

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 промежуточной аттестации по освоению дополнительной общеразвивающей программы «Дельфин»
(для детей 5-го года жизни)**

№ п/п	Ф.И.ребенка	Показатели						Средний балл
		Выполнение синхронных движений в воде						
		Погружение в воду с задержкой дыхания	Всплывание и лежание на воде	Движения рук при выполнении упражнений в воде	Движения ног при выполнении упражнений в воде	Скольжение на груди	Скольжение на спине	

Критерии показателей:

3 балла:

Ребенок самостоятельно умеет выполнять синхронные упражнения:

- погружаться в воду с задержкой дыхания;
- всплывать и лежать на воде;
- двигать руками при выполнении упражнений в воде;
- двигать ногами при выполнении упражнений в воде;
- скользить на груди;
- скользить на спине.

2 балла:

Ребенок частично умеет:

- погружаться в воду с задержкой дыхания;
- всплывать и лежать на воде;
- двигать руками при выполнении упражнений в воде;
- двигать ногами при выполнении упражнений в воде;
- скользить на груди;
- скользить на спине.

1 балл:

Ребенок не умеет:

- погружаться в воду с задержкой дыхания;
- всплывать и лежать на воде;
- двигать руками при выполнении упражнений в воде;
- двигать ногами при выполнении упражнений в воде;
- скользить на груди;
- скользить на спине.

8. Методическое обеспечение.

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

Пронумеровано, пронумеровано, скреплено печатью

цифрой 14 (семнадцатая) листа (ов)

цифрой

прописью

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 4»

С.В.Бычкова

