



**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 6-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;
- 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.

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 6-го года жизни сформированы:

1. Умение выполнять синхронные движения 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.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 6-го года жизни.

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

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 25 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	8 часов
2.	Игры на одновременное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	8 часов
3.	Синхронное всплывание и лежание на воде	8 часов
4.	Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде	8 часов
5.	Синхронное скольжение на груди	8 часов
6.	Синхронное скольжение на спине	8 часов
7.	Синхронные движения ног	8 часов
8.	Синхронные движения ногами в скольжении на груди	8 часов
Итого:		64 часа
Длительность одного занятия (академический час)		25 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. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна 3. Воспитывать активность, самостоятельность.
	2	1. Закреплять умение синхронно всплывать, лежать на воде. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	3	1. Упражнять в одновременном подныривании в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать целеустремленность.
	4	1. Упражнять в синхронном движении ног при скольжении с предметом в руках. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям плаванием.
	5	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	6	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать чувство равновесия в командном выполнении упражнений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	7	1. Развивать умение группироваться из исходного положения «стоя» 2. Развивать чувство равновесия в командном выполнении упражнений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	8	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать чувство равновесия в командном выполнении упражнений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
ноябрь	9	1. Закреплять одновременные движения руками в упражнениях на груди. 2. Развивать координацию синхронных движений. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
	10	1. Упражнять в скольжении на груди, сочетая движения рук с партнерами. 2. Развивать ловкость, выносливость. 3. Воспитывать уверенность, самостоятельность.
	11	1. Упражнять в скольжении на груди, согласовывая движения рук и ног. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость, целеустремленность.
	12	1. Упражнять в синхронном движении ног, согласовывая с выдохом. 2. Развивать умение ходить в заданном направлении. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	13	1. Упражнять в синхронных движениях рук при выполнении упражнений 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу. 3. Воспитывать чувство уверенности.
	14	1. Упражнять в синхронном движении ног. 2. Развивать умение задерживать дыхание. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	15	1. Закреплять технику синхронных движений на груди. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство уверенности.
	16	1. Упражнять в синхронных движениях рук и ног при выполнении упражнений в воде. 2. Развивать умение группироваться. 3. Воспитывать настойчивость.

декабрь	17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении упражнений в положении «стрела». 2. Развивать умение одновременно погружаться в воду с головой, задерживая дыхание. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном выполнении движений ног при плавании кролем на груди. 2. Развивать умение скользить на груди с доской в руках, принимая положение «стрела». 3. Воспитывать уверенность при передвижении в воде.
	19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном выполнении движений рук в положении «стрела». 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость.
	20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном скольжении на груди с предметом в руках. 2. Развивать умение задерживать дыхание под водой. 3. Воспитывать самостоятельность.
	21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном выполнении движений ног при плавании кролем на груди. 2. Развивать умение скользить на спине с предметом в руках. 3. Воспитывать настойчивость, самостоятельность.
	22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в технике плавания кролем на груди. 2. Развивать умение одновременно всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать смелость, самостоятельность.
	23	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками при выполнении упражнений. 2. Развивать умение скользить на груди с предметом в руках. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в технике синхронного плавания на груди. 2. Развивать умение передвигаться в воде разными способами. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
январь	25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение одновременно подныривать под круг, задерживая дыхание. 2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать интерес к аквааэробике.
	26	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине при плавании кролем на груди. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	27	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать ловкость, быстроту. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
	28	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	29	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении синхронных гребковых движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	31	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение синхронно двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать быстроту, выносливость.

		3. Воспитывать доброжелательность.
	32	1. Закреплять технику плавания кролем на груди в разных направлениях. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать чувство товарищества.
Февраль	33	1. Упражнять в выполнении синхронных гребковых движений руками на глубине при плавании кролем на груди. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	34	1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	35	1. Закреплять умение синхронно двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать быстроту, координацию движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	36	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди с предметом в руках. 2. Развивать умение задерживать дыхание при одновременном погружении в воду. 3. Воспитывать интерес к занятию аквааэробикой.
	37	1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3. Воспитывать чувство товарищества.
	38	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине. 2. Развивать умение группироваться в воде и одновременно всплывать. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	39	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения рук и ног. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать настойчивость, целеустремленность.
	40	1. Отрабатывать технику синхронного плавания на груди. 2. Развивать умение группироваться в воде и одновременно всплывать. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
Март	41	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	42	1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать чувство уверенности в своих силах.
	43	1. Упражнять в скольжении на груди, согласовывая движения рук и ног. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	44	1. Упражнять в синхронном плавании на груди, выполняя упражнения. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	45	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений. 2. Развивать умение двигаться под водой, задерживая дыхание. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	46	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	47	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди, сочетать движения.

		<p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать интерес к занятиям синхронным плаванием.</p>
	48	<p>1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений.</p> <p>2. Развивать ловкость, точность движений.</p> <p>3. Воспитывать организованность, дисциплину.</p>
Апрель	49	<p>1. Упражнять в выполнении синхронных гребковых движений руками на глубине.</p> <p>2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.</p>
	50	<p>1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения.</p> <p>2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься синхронным плаванием.</p>
	51	<p>1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание.</p> <p>2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, уверенность в своих силах.</p>
	52	<p>1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>
	53	<p>1. Упражнять в выполнении синхронных гребковых движений руками на глубине.</p> <p>2. Развивать силу, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься синхронным плаванием.</p>
	54	<p>1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений.</p> <p>2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу</p> <p>3. Воспитывать настойчивость в достижении цели.</p>
	55	<p>1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений.</p> <p>2. Развивать умение одновременно группироваться и всплывать, держась на воде.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	56	<p>1. Закреплять умение плавать кролем на груди в разных направлениях, согласовывая движения рук и ног.</p> <p>2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.</p>
Май	57	<p>1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине.</p> <p>2. Развивать силу, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.</p>
	58	<p>1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений в положении «стрела».</p> <p>2. Развивать умение держать интервал во время движения по бассейну.</p> <p>3. Воспитывать чувство товарищества.</p>
	59	<p>1. Закреплять умение синхронно всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами.</p> <p>2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, целеустремленность.</p>
	60	<p>1. Закреплять умение одновременно двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание.</p> <p>2. Развивать умение задерживать дыхание при одновременном погружении в воду с головой.</p> <p>3. Воспитывать решительность.</p>
	61	<p>1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине.</p> <p>2. Развивать силу, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость в достижении результата.</p>
	62	<p>1. Закреплять умение плавать кролем на груди в разных направлениях.</p>

		2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
63		1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, сохраняя равновесие, скользить на груди в разных направлениях. 2. Развивать координацию совместных движений. 3. Воспитывать чувство товарищества.
64		1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений. 2. Развивать умение регулировать дыхание. 3. Воспитывать желание заниматься акваэробикой.

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 6-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.

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено печатью

№ 14 (Семьдесят четыре) листа (ов)

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

