



**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 7-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;
- согласование движений рук и ног при синхронном выполнении упражнений.

**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 7-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;
- согласование движений рук и ног при синхронном выполнении упражнений.

### 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 7-го года жизни.

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

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 30 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 высокой воде	8 часов
2.	Игры на синхронное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	8 часов
3.	Одновременное всплытие и лежание на воде	8 часов
4.	Синхронное скольжение на груди	8 часов
5.	Синхронное скольжение на спине	8 часов
6.	Синхронные движения рук в выполнении упражнений	8 часов
7.	Синхронные движения ногами в скольжении на груди	8 часов
8.	Синхронные движения ногами в скольжении на спине	8 часов
9.	Согласование движений рук и ног при синхронном выполнении упражнений	
Итого:		64 часа
Длительность одного занятия (академический час)		30 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





#### 4.3 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 одновременно всплывать, лежать на воде. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	3	1. Упражнять в 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 аквааэробикой.
	5	1. Развивать умение синхронно группироваться из исходного положения «стоя» 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	6	1. Закреплять умение одновременно всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать согласованность движений рук и ног. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	7	1. Упражнять в одновременном выполнении вдоха и выдоха с задержкой дыхания, сочетая с движениями рук. 2. Развивать согласованность движений и дыхания. 3. Воспитывать организованность, целеустремленность.
	8	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди, сочетая движения рук с дыханием. 2. Развивать ловкость, выносливость. 3. Воспитывать уверенность, самостоятельность.
Ноябрь	9	1. Упражнять в синхронном движении ног кролем на груди, согласовывая с выдохом. 2. Развивать умение ходить в заданном направлении. 3. Воспитывать интерес к совместным упражнениям.
	10	1. Упражнять в синхронных движениях рук при плавании кролем на груди. 2. Развивать быстроту реакции. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	11	1. Упражнять в синхронных движениях рук при выполнении упражнений в положении «стрела». 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу. 3. Воспитывать чувство уверенности..
	12	1. Упражнять в синхронном движении рук при плавании кролем на груди 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах
	13	1. Упражнять в синхронном движении ног при выполнении упражнений. 2. Развивать умение задерживать дыхание. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	14	1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство уверенности.
	15	1. Упражнять в синхронном выполнении упражнений, лежа на груди. 2. Развивать умение одновременно группироваться. 3. Воспитывать настойчивость.
	16	1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди.



		<p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость.</p>
Декабрь	17	<p>1. Упражнять в синхронном плавании кролем на груди.</p> <p>2. Развивать умение одновременно погружаться в воду с головой, задерживая дыхание.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	18	<p>1. Упражнять в синхронном выполнении движений ног.</p> <p>2. Развивать умение одновременно скользить на груди с предметом в руках, принимая положение «стрела».</p> <p>3. Воспитывать уверенность при передвижении в воде.</p>
	19	<p>1. Упражнять в синхронном выполнении упражнений руками при скольжении на груди.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость.</p>
	20	<p>1. Упражнять в синхронном скольжении на груди с предметом в руках.</p> <p>2. Развивать умение одновременно задерживать дыхание под водой.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность.</p>
	21	<p>1. Упражнять в выполнении движений ног при плавании кролем на груди.</p> <p>2. Развивать умение синхронно скользить на спине с предметом в руках.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, самостоятельность.</p>
	22	<p>1. Упражнять в синхронном выполнении упражнений руками при скольжении на груди.</p> <p>2. Развивать умение всплывать и лежать на воде.</p> <p>3. Воспитывать смелость, самостоятельность.</p>
	23	<p>1. Упражнять в синхронном выполнении упражнений руками при скольжении на груди.</p> <p>2. Развивать умение скользить на груди с предметом в руках.</p> <p>3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.</p>
	24	<p>1. Упражнять в выполнении упражнений с предметом.</p> <p>2. Развивать умение передвигаться в воде разными способами.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
Январь	25	<p>1. Учить подныривать под круг, задерживая дыхание.</p> <p>2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать интерес к плаванию.</p>
	26	<p>1. Упражнять в выполнении упражнений с предметом на глубине.</p> <p>2. Развивать силу, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.</p>
	27	<p>1. Отрабатывать технику синхронного плавания с включением упражнений.</p> <p>2. Развивать ловкость, быстроту.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.</p>
	28	<p>1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения прямыми ногами.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	29	<p>1. Упражнять в выполнении синхронных упражнений на глубине.</p> <p>2. Развивать силу, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.</p>
	30	<p>1. Закреплять технику выполнения синхронных движений.</p> <p>2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>
	31	<p>1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения с предметом.</p>

		<p>2. Развивать умение работать в команде.</p> <p>3. Воспитывать доброжелательность.</p>
	32	<p>1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения с предметом.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать чувство товарищества.</p>
Февраль	33	<p>1. Упражнять в выполнении синхронных движений на глубине.</p> <p>2. Развивать силу, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.</p>
	34	<p>1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения с предметом.</p> <p>2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	35	<p>1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения с предметом.</p> <p>2. Развивать быстроту, координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>
	36	<p>1. Упражнять в скольжении на груди с предметом в парах, тройках, в команде.</p> <p>2. Развивать умение задерживать дыхание при погружении в воду.</p> <p>3. Воспитывать интерес к занятию аквааэробикой.</p>
	37	<p>1. Упражнять в скольжении на груди с предметом в команде.</p> <p>2. Развивать ловкость, быстроту, внимание.</p> <p>3. Воспитывать чувство товарищества.</p>
	38	<p>1. Упражнять в выполнении движений в парах, тройках в команде.</p> <p>2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	39	<p>1. Упражнять в выполнении движений в парах, тройках в команде.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, целеустремленность.</p>
	40	<p>1. Упражнять в выполнении движений в парах, тройках в команде.</p> <p>2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.</p>
март	41	<p>1. Упражнять в выполнении движений в команде на глубине.</p> <p>2. Развивать силу, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость при выполнении упражнений.</p>
	42	<p>1. Упражнять в выполнении движений в команде на глубине.</p> <p>2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать чувство уверенности в своих силах.</p>
	43	<p>1. Упражнять в скольжении на груди, согласовывая движения рук и ног, работая в команде.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	44	<p>1. Упражнять в выполнении синхронных движений в команде на глубине</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>
	45	<p>1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений.</p> <p>2. Развивать умение двигаться под водой, задерживая дыхание.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	46	<p>1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>
	47	<p>1. Закреплять умение синхронно всплывать, лежать на воде, скользить на груди,</p>

		<p>сочетать движения рук и ног.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.</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 движений на глубине.</p> <p>2. Развивать умение 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 аквааэробикой.</p>
	51	<p>1. Закреплять умение одновременно двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание.</p> <p>2. Развивать умение 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 партнеров.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>
	53	<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>
	54	<p>1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения.</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 группироваться и всплывать, держась на воде.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	56	<p>1. Закреплять умение плавать в разных направлениях, согласовывая движения.</p> <p>2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.</p>
май	57	<p>1. Упражнять в выполнении синхронных упражнений на глубине.</p> <p>2. Развивать силу, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься плаванием.</p>
	58	<p>1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений</p> <p>2. Развивать умение держать интервал во время движения по бассейну.</p> <p>3. Воспитывать чувство товарищества.</p>
	59	<p>1. Закреплять умение всплывать, держась за руки, 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 двигаться под водой с открытыми глазами.</p> <p>2. Развивать умение задерживать дыхание при погружении в воду с головой.</p> <p>3. Воспитывать решительность.</p>
	61	<p>1. Упражнять в выполнении синхронных упражнений на глубине.</p> <p>2. Развивать силу, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.</p>
	62	<p>1. Закреплять умение плавать в разных направлениях, выполняя упражнения.</p> <p>2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	63	<p>1. Закреплять умение синхронно всплывать, лежать на воде, сохраняя равновесие,</p>

		скользить на груди в разных направлениях. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство товарищества.
	64	1. Закреплять технику синхронного выполнения упражнений в команде. 2. Развивать умение регулировать дыхание. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.

### 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 7-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	Согласованность движения рук и ног при синхронном выполнении упражнений	

**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;
- согласовывать движения рук и ног при синхронном выполнении упражнений.

**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;
- согласовывать движения рук и ног при синхронном выполнении упражнений.

**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;
- согласовывать движения рук и ног при синхронном выполнении упражнений.

## **8. Методическое обеспечение.**

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

Пронумеровано, пронумеровано, скреплено печатью

№ 14 ( Семьдесят четыре ) листа (об)

лифтов

пронисано

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 4»

С.В.Бычкова

