

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ « СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№7» ДОШКОЛЬНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ № 3

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от «20» 08 2019 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ №7  
Н.В. Лепетина  
«20» августа 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЕЛЬФИН»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: базовый*

*Возраст: 5-6 лет*

*Срок реализации: 1 год (40 часов)*

Автор: Герасимчук Алла  
Геннадьевна, педагог  
дополнительного образования

Боровичи  
2019

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфин» реализуется в МАОУ СОШ № 7 дошкольное подразделение № 3, имеет физкультурно - спортивную направленность, ознакомительный уровень.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 г. №1726-р

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования СанПин 2.4.43172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г №41.

С учетом Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

**Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Дельфин»** заключается в создании системы оздоровления, закаливания детского организма и вовлечении детей дошкольного возраста в занятия плаванием.

**Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Дельфин»** состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

**Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Дельфин»** обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка. Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально волевых качеств

дошкольников, ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Использование разных видов деятельности, в том числе и с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц. В основу программы заложена идея гуманизации, воспитание всесторонне физического развитого человека. Освоение плавания происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и их совершенствование.

**Цель программы:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

**Задачи программы:**

*образовательные:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- формирование двигательных умений и навыков, необходимых для обучения плаванию.
- обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.

*воспитательные:*

- воспитание сознательной дисциплины, организованности;
- воспитание чувства товарищества, выдержки;
- воспитание уверенности в своих силах, воли, целеустремленности.

*развивающие:*

- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

*оздоровительные:*

- повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- повышение функциональных возможностей организма;
- активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.

На решение этих задач ориентированы педагогические условия: игровые методы и приемы; интегрированные формы организации занятий.

## **Срок реализации программы, продолжительность образовательного процесса.**

- Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфин» рассчитана на 10 месяцев обучения.
- Общая продолжительность обучения составляет 40 часов.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 25 мин.

**Возраст обучающихся:** от 5 до 6 лет.

**Количество обучающихся** в группе устанавливается в соответствии с Положением о количестве учащихся в объединении, их возрастной категории, а также продолжительности учебных занятий в объединении МАОУ СОШ № 7 дошкольное подразделение № 3. Ведущей **формой** организации обучения является - групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

### **Ожидаемые результаты.**

К концу обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Дельфин» ребенок будет знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;

- правила личной гигиены.

Ребенок будет уметь:

- самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться;

- плавать способом дельфин при помощи движений ног;

- плавать комбинированным способом в согласовании с дыханием;

- плавать кролем на груди, спине в полной координации

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Дельфин» осуществляется промежуточная и итоговая диагностика.
- Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.
- Итоговая диагностика проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

## Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж техники безопасности на воде			1	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2	Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)			2	
3	Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди и спине без помощи поддерживающих средств			2	
4	Скольжение на груди и спине на максимально возможное расстояние			1	
5	Погружение в воду с открыванием глаз под водой.			2	
6	Упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств			2	
7	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них			2	
8	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них			2	
9	Плавание кролем на груди при помощи движений ног, дыхание произвольное			2	
10	Плавание кролем на груди при помощи движений рук в согласовании с дыханием			2	
11	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств			2	
12	Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами			2	
13	Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств			2	
14	Плавание на одних руках и одних ногах со вспомогательными средствами различными способами			2	
15	Плавание неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них			2	
16	Плавание любым удобным способом с произвольным дыханием без вспомогательных средств			2	
17	Изучение движений рук способом			2	

	дельфин				
18	Изучение движений рук способом дельфин при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием			2	
19	Изучение движений ног способом дельфин			2	
20	Плавание комбинированным способом руки брасс, ноги- кроль			2	
21	Соревнования по выбранному стилю плавания			1	
22	Игровое занятие			1	
	<b>Итого</b>	<b>40</b>			

## Содержание программы

- 1. Инструктаж техники безопасности на воде (1 час).** Закрепление умения правильно выполнять различные движения в воде.
- 2. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание) (2 часа).** Выполнение и разучивание подготовительных упражнений по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание).
- 3. Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди и спине без помощи поддерживающих средств (2 часа).** Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, выдох в воду. Совершенствовать скольжение на груди и спине без помощи поддерживающих средств.
- 4. Скольжение на груди и спине на максимально возможное расстояние (1 час).** Совершенствовать скольжение на груди и спине.
- 5. Погружение в воду с открыванием глаз под водой. (2 часа).** Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
- 6. Упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств (2 часа).** Учить выполнять упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств.
- 7. Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них (2 часа).** Учить выполнять движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них.
- 8. Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них (2 часа).** Учить выполнять движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них.
- 9. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, дыхание произвольное (2 часа).** Учить плавать способом кроль на груди при помощи движений ног, дыхание произвольное.
- 10. Плавание кролем на груди при помощи движений рук в согласовании с дыханием (2 часа).** Учить плавать способом кроль на груди при помощи движений рук в согласовании с дыханием.
- 11. «Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств (2 часа).** Закрепить умение выполнять упражнения на груди и спине без вспомогательных средств.

**12. Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами (2 часа).** Учить выполнять движения ногами и руками способом брасс с поддерживающими средствами.

**13. Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств (2 часа).** Учить выполнять движения ногами и руками способом брасс без поддерживающих средств.

**14. Плавание на одних руках и одних ногах со вспомогательными средствами различными способами (2 часа).** Отрабатывать технику плавания на одних руках и одних ногах со вспомогательными средствами различными способами.

**15. Плавание неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них (2 часа).** Совершенствование навыков плавания неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

**16. Плавание любым удобным способом с произвольным дыханием без вспомогательных средств (2 часа).** Совершенствование навыков плавания любым удобным способом с произвольным дыханием без вспомогательных средств.

**17. Изучение движений рук способом дельфин (2 часа).** Учить выполнять движения руками способом дельфин.

**18. Изучение движений рук способом дельфин при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием (2 часа).** Учить выполнять движения руками способом дельфин.

**19. Изучение движений ног способом дельфин (2 часа).** Учить выполнять движения ногами способом дельфин.

**20. Плавание комбинированным способом руки брасс, ноги- кроль (2 часа).** Учить плавание комбинированным способом руки брасс, ноги- кроль.

**21. Соревнования по выбранному стилю плавания (1 час).** Тренировать в технике плавания кроль и брасс на спине и груди, учить свободно проплыть дистанцию, согласованно работать руками и ногами.

**22. Игровое занятие (1 час).** Свободное плавание. Игры на воде на выбор.



## **Формы аттестации и оценочные материалы**

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Дельфин» осуществляется промежуточная и итоговая диагностика.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Итоговая диагностика проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Сумма баллов по всем тестам делится на количество тестов- получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения, анализируется.

3,5 балла и выше – высокий уровень,

2,5-3,4 –средний уровень,

2,4 балла и ниже – низкий уровень.

### **Тестовые задания**

1. Скольжение на груди.

2. Скольжение на спине.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

4. Плавание произвольным способом.

### **Методика проведения диагностики**

#### **1. Скольжение на груди**

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение

«Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более

3 балла – 3 м;

2 балла – 2 м;

1 балл- 1 м.

## **2. Скольжение на спине**

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3 м;

2 балла – 2 м;

1 балл- 1 м.

## **3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

*Инвентарь:* пенопластовые доски

Положение тела горизонтальное, руки вытянутые вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 14-16 м;

3 балла – 11-13 м;

2 балла – 8-10м;

1 балл - менее 8.

#### **4.Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольно.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 8 м и более;

3 балла – 6-7 м;

2 балла –4-5 м;

1 балл – менее 4 м.



## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для организации образовательной деятельности необходимы следующие условия:

1. требуется педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в области организации дополнительной кружковой деятельности;
2. техническое оснащение занятий:

-бассейн, душевые, раздевалку, сухой зал ( разминочная).

Температура воды в чаше бассейна должна составлять 30-32 С. В помещении бассейна температура воздуха должна на 1-2 С превышать температуру воды. Температура воздуха в раздевальной комнате и душевой – 25 С.

Оборудование и инвентарь:

1. Обходные резиновые дорожки.
2. Плавающая надувная сетка.
3. Термометр комнатный.
4. Термометр для воды.
5. Судейский свисток.
6. Магнитофон.
7. Плавательные доски разных размеров и форм.
8. Резиновые надувные круги.
9. Надувные манжеты или нарукавники.
- 10.Резиновые лопаточки для кистей.
- 11.Дыхательные трубки, маски, очки.
- 12.Плавающие надувные и резиновые игрушки.
- 13.Тонущие игрушки, предметы ( кольца, палочки).
- 14.Надувные резиновые мячи разных размеров.

## Литература

1. Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие / Под ред. А.А.Чеменевой.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2011.
2. Международный образовательный портал  
<http://www.maam.ru/detskisad/programa-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detei-doshkolnogo-vozrasta-kruzhok-obuchenie-plavaniyu.html>
3. Сайт для воспитателей детских садов <http://vospitateljam.ru/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-programma-po-plavaniyu-delfinyonok/>
4. <http://d.120-bal.ru/voda/30655/index.html>

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Групповая	1	Инструктаж техники безопасности на воде	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2				Групповая	1	Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)		
3				Групповая	1	Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)		
4				Групповая	1	Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди и спине без помощи поддерживающих средств		
5	октябрь			Групповая	1	Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди и спине без помощи поддерживающих средств		
6				Групповая	1	Скольжение на груди и спине на максимально возможное расстояние		
7				Групповая	1	Погружение в воду с открыванием глаз под водой.		
8				Групповая	1	Погружение в воду с открыванием глаз под водой.		
9				Групповая	1	Упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств		
10	ноябрь			Групповая	1	Упражнения на всплытие и лежание на воде без		

	Ноябрь					поддерживающих средств	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
11			Групповая	1	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них			
12			Групповая	1	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них			
13	декабрь		Групповая	1	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них			
14			Групповая	1	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них			
15			Групповая	1	Плавание кролем на груди при помощи движений ног, дыхание произвольное			
16			Групповая	1	Плавание кролем на груди при помощи движений ног, дыхание произвольное			
17	январь		Групповая	1	Плавание кролем на груди при помощи движений рук в согласовании с дыханием			
18			Групповая	1	Плавание кролем на груди при помощи движений рук в согласовании с дыханием			
19			Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств			



20	февраль			Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств		
21				Групповая	1	Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами		
22				Групповая	1	Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами		
23				Групповая	1	Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств		
24	март			Групповая	1	Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
25				Групповая	1	Плавание на одних руках и одних ногах со вспомогательными средствами различными способами		
26				Групповая	1	Плавание на одних руках и одних ногах со вспомогательными средствами различными способами		
27				Групповая	1	Плавание неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них		
28	апрель			Групповая	1	Плавание неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них		
29				Групповая	1	Плавание любым удобным способом с произвольным дыханием без вспомогательных средств		

30	апрель			Групповая	1	Плавание любым удобным способом с произвольным дыханием без вспомогательных средств		
31				Групповая	1	Изучение движений рук способом дельфин		
32				Групповая	1	Изучение движений рук способом дельфин		
33	май			Групповая	1	Изучение движений рук способом дельфин при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием		
34				Групповая	1	Изучение движений рук способом дельфин при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием		
35				Групповая	1	Изучение движений ног способом дельфин		
36				Групповая	1	Изучение движений ног способом дельфин		
37	июнь			Групповая	1	Плавание комбинированным способом руки брасс, ноги- кроль	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
38				Групповая	1	Плавание комбинированным способом руки брасс, ноги- кроль		
39				Групповая	1	Соревнования по выбранному стилю плавания		
40				Групповая	1	Игровое занятие		