

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 «Малахитовая шкатулка»



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ ДС №9  
«Малахитовая шкатулка»  
В.Н.Ефимова  
02 сентября 2015 г.  
Утверждена  
Приказом № 275 от « 07 » 10 2015 г.

**Рабочая программа  
по реализации дополнительной программы  
«Дельфиненок»  
спортивно-оздоровительной направленности для детей  
дошкольного возраста от 5 до 7 лет  
на 2015 – 2016 учебный год**

**Руководитель:**  
Капина М. И.  
Инструктор ФИЗО (плавание)

г. Нижневартовск 2015 год

## Оглавление:

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Сроки реализации программы.....	5
4. Механизм реализации программы.....	5
5. Организация работы дополнительных платных образовательных услуг по обучению плаванию.....	6
6. Мониторинг сформированности плавательных умений и навыков у детей дошкольного возраста.....	7
7. Критерии оценки умений детей подготовительной группы.....	7
8. Перспективный план работы дополнительной платной образовательной услуги по обучению плаванию для детей старшего дошкольного возраста.....	10
9. Список используемой литературы.....	12

## Паспорт программы

Наименование Программы	Рабочая программа по дополнительной платной образовательной услуге по обучению плаванию группы общеразвивающей направленности детей дошкольного возраста.
Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»</li> <li>- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"</li> <li>- Типовое положение о дошкольном учреждении, утв. Приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155</li> <li>- Устав учреждения</li> </ul>
Заказчик программы	Родительская общественность
Исполнитель программы	Инструктор по физической культуре (плаванию) Капина М.И.
Целевая группа	Воспитанники дошкольного возраста
Составители программы	Инструктор по физической культуре (плаванию) Капина М.И.
Цель программы	Обеспечение комплексного оздоровления и индивидуальной помощи старшим дошкольникам в освоении спортивных способов плавания на воде.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Способствовать сохранению и укреплению психического и физического здоровья детей старшего дошкольного возраста.</li> <li>– Развивать способность ориентироваться в воде, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия, учить произвольному расслаблению мышц.</li> <li>– Развивать коммуникативные качества.</li> <li>– Повышать педагогическую компетентность родителей по использованию современных эффективных здоровьесберегающих технологий, методов организации закаливания детей в домашних условиях.</li> </ul>
Ожидаемые конечные результаты	- Освоение спортивных способов плавания на воде.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снижение заболеваемости.</li> <li>- Удовлетворенность родителей дополнительной образовательной услугой составит 100%.</li> </ul>
Срок Реализации программы	1 год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по дополнительной образовательной услуге по обучению плаванию разработана на основе дополнительной программы «Научите ребенка плавать» под редакцией М.В.Рыбак.

Программа составлена с учётом требований, предъявляемых к дополнительному образованию.

Работу по дополнительной платной образовательной услуге по обучению плаванию ведет инструктор по физической культуре (плаванию) во второй половине дня по специально составленному расписанию в соответствии СанПиН 2.4.3049-13.

К этой услуге планируется привлечение детей дошкольного возраста. Количество детей: 8 –12 человек.

#### Режим работы дополнительной платной образовательной услуги по обучению плаванию

Дни недели	Время	
Вторник	17.30 – 18.00	18.15 – 18.45
Четверг	17.30 – 18.00	18.15 – 18.45

**Цель программы:** Обеспечение комплексного оздоровления и индивидуальной помощи старшим дошкольникам в освоении спортивных способов плавания на воде.

**Задачи:**

- Способствовать сохранению и укреплению психического и физического здоровья детей старшего дошкольного возраста.
- Развивать способность ориентироваться в воде, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия, учить произвольному расслаблению мышц.
- Развивать коммуникативные качества.
- Повышать педагогическую компетентность родителей по использованию современных эффективных здоровьесберегающих технологий, методов организации закаливания детей в домашних условиях.

### **Ожидаемые результаты:**

- Освоение спортивных способов плавания на воде.
- Снижение заболеваемости.
- Удовлетворенность родителей дополнительной образовательной услугой составит 100%.

### **Сроки реализации программы:**

#### **Этапы реализации Программы**

#### **1. Подготовительный этап: август - октябрь**

- Выявление уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.
- Разработка методического сопровождения.
- Организация и создание спортивно – игровой среды: приобретение спортивного инвентаря и методического материала.

#### **2. Основной этап: октябрь – май**

- Реализация программы в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

#### **3. Оценочный этап: с 1 мая по 31 мая**

- Мониторинг освоения детьми старшего дошкольного возраста программного материала.
- Анализ реализации мероприятий программы.
- Определение стратегии и тактики дальнейшей работы.

### **Механизм реализации программы**

Механизм реализации программы включает в себя:

- механизм управления программой,
- распределение сфер ответственности,
- механизм взаимодействия заказчиков программы,
- контроль за реализацией программы.

Руководителем программы является заместитель заведующего по воспитательно-методической работе, который несёт персональную ответственность за её реализацию и конечные результаты.

Руководитель программы:

Осуществляет координацию деятельности участников программы по эффективной реализации её основных механизмов.

Подготавливает проекты решений о внесении изменений и дополнений в программу.

Подготавливает по окончании года проект о ходе реализации программы.

Организует внедрение информационных технологий в целях управления реализацией программы и контроля за ходом выполнения её мероприятий.

Инструктор по физической культуре (плаванию) является координатором и исполнителем программы в ходе её выполнения.

Инструктор по физической культуре (плаванию) как координатор:

- несёт ответственность за своевременную и качественную реализацию программы.

- разрабатывает в пределах своих полномочий проекты, предложения, необходимые для выполнения программы.

- подготавливает по окончании года предложения по уточнению мероприятий программы на очередной учебный год, а также механизм её выполнения.

### **Организация работы дополнительных платных образовательных услуг по обучению плаванию.**

Инструктор по физической культуре (плаванию) организует работу по обучению плаванию с детьми дошкольного возраста.

Дни недели	Время	Вид деятельности
Вторник	17.30-18.00 18.15-18.45	Обучение плаванию
Четверг	17.30-18.00 18.15-18.45	Обучение плаванию

### **Документация дополнительных платных образовательных услуг по обучению плаванию:**

- приказ об открытии дополнительных платных образовательных услуг по обучению плаванию
- заявления родителей (законных представителей)
- договор с родителями
- трудовой договор с инструктором по физической культуре (плаванию)
- должностная инструкция инструктора по физической культуре (плаванию)
- график работы дополнительных платных образовательных услуг по обучению плаванию

- список детей, посещающих дополнительных платных образовательных услуг по обучению плаванию
- перспективный план работы
- табель посещаемости детей
- табель учета рабочего времени инструктора по физической культуре (плаванию)

### **Мониторинг сформированности плавательных умений и навыков у детей дошкольного возраста**

Авторы методики:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.
- Методика оценки плавательных умений детей Т.Казаковцевой, КПН.

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

#### **Вдох и выдох в воду**

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	7 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	5 раз	4 раза

**Методика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.

- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

#### Скольжение на груди и на спине

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,60 метра	4,30 метра
Средний	3,40 метра	3,00 метра
Низкий	3,00 метра	2,50 метра

**Методика оценки:** И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Скольжение на груди, скольжение на спине выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

#### Скольжение на груди и на спине с движениями ног

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метра
Низкий	4,00 метра	4,20 метра

**Методика оценки.** И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).



Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Плавание способом «кроль» на груди и на спине

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,50 метров	7,00 метров
Средний	6,50 метров	6,00 метров
Низкий	5,50 метров	5,00 метров

**Методика оценки.** И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.
- Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.
- Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

## Перспективный план работы дополнительной платной образовательной услуги по обучению плаванию для детей старшего дошкольного возраста

Месяц	Образовательные задачи	Упражнения	Игры
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивать разные движения в воде;</li> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- развивать силу мышц ног;</li> <li>- выполнять круговые вращения руками в различных направлениях;</li> <li>- плавать на груди, спине, без выноса рук;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Звездочка»</li> <li>«Лягушки – квакушки»</li> <li>«Медуза»</li> <li>«Поплавок»</li> <li>«Тюлень»</li> <li>«Крабы»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Море волнуется»</li> <li>«Фонтан»</li> <li>«Жучок – паучок»</li> <li>«Берегись крокодила»</li> <li>«Попади в цель»</li> <li>«Поймай рыбку»</li> </ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- плавать на груди с помощью ног с выдохом в воду;</li> <li>- скользить на груди, спине с работой ног кролем с опорой;</li> <li>- скользить на груди, спине с работой ног;</li> <li>- совершенствовать плавание облегченным кролем на груди.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Морской конек»</li> <li>«Прыжок дельфина»</li> <li>«Морские фигуры»</li> <li>«Торпеда»</li> <li>«Медуза»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Караси и карпы»</li> <li>«Щука»</li> <li>«Крабы»</li> <li>«Морской бой»</li> <li>«Тонущие мячики»</li> <li>«Кто быстрее соберет игрушки»</li> </ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- согласовывать работу рук и ног при плавании облегченным кролем на спине с выносом рук;</li> <li>- совершенствовать технику плавания кролем на груди, спине при помощи ног;</li> <li>- способствовать развитию подвижности суставов;</li> <li>- совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди с выдохом в воду;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Насос»</li> <li>«Звездочка»</li> <li>«Пингвины»</li> <li>«Поплавок»</li> <li>«Лягушки – квакушки»</li> <li>«Прыжок дельфина»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Дельфин»</li> <li>«Аквариум»</li> <li>«Золотая рыбка»</li> <li>«Тонущие мячики»</li> <li>«Чья черепаха быстрее плывет»</li> <li>«Жучок – паучок»</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технику плавания кролем на спине;</li> <li>- совершенствовать технику скольжения на груди и спине как при плавании кролем с работой ног;</li> <li>- развивать гибкость;</li> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- способствовать формированию мышечного корсета.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Краб»</li> <li>«Сядь – встань»»</li> <li>«Морская черепаха»»</li> <li>«Морж»</li> <li>«Стрела»</li> <li>«Тюлень»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Невод»</li> <li>«Водолазы»</li> <li>«Море волнуется»</li> <li>«Щука»</li> <li>«Какой рак доползет быстрее»</li> </ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>- согласовывать работу рук, ног, дыхание при плавании кролем на груди;</li> <li>- совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног;</li> <li>- способствовать развитию подвижных плечевых суставов;</li> <li>- развивать смелость, решительность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Поплавок»</li> <li>«Цапля»</li> <li>«Улитка»</li> <li>«Торпеда»</li> <li>«Замок»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Почтальон»</li> <li>«Рыбаки и рыбки»</li> <li>«Белые медведи»</li> <li>«Фонтан»</li> <li>«Берегись крокодила»</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>- согласовывать работу рук и ног при плавании у подвижной опоры;</li> <li>- совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук;</li> <li>- совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и спине;</li> <li>- развивать координацию движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Тюлень»</li> <li>«Звездочка»</li> <li>«Краб»</li> <li>«Корабль и ветер»</li> <li>«Пингвины»</li> <li>«Цапля»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Арбузовоз»</li> <li>«Прыжок дельфина»</li> <li>«Попади в цель»</li> <li>«Искатели жемчуга»</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать умение работы рук и ног при плавании кролем на груди в скольжении;</li> <li>- совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и спине;</li> <li>- совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине при помощи работы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Веретено»</li> <li>«Цапля»</li> <li>«Лягушка»</li> <li>«Прыжок в обруч»</li> <li>«Штанга»</li> <li>«Медуза»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Зеркальце»</li> <li>«Прыжок в обруч»</li> <li>«Щука»</li> <li>«Фонтан»</li> <li>«Гусеница»</li> <li>«Тонущие мячики»</li> </ul>

	ног без поддерживающих средств; - развивать силовые возможности.		
Май	- совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине без выноса рук; - согласовывать работу рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди и спине; - совершенствовать технику плавания кролем при помощи ног; - развивать координационные возможности.	«Медуза» «Стрела» «Тюлень» «Морские фигуры» «Торпеда» «Звездочка»	«Тонущие мячики» «Какой рак доползет быстрее» «Берегись крокодила» «Море волнуется» «Поймай рыбку»

## Список используемой литературы

1. Л.Ф.Еремеева Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.
2. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей /Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина. – М.: Просвещение, 1991.
3. М.В.Рыбак Занятия в бассейне с дошкольниками – М.: ТЦ Сфера, 2012 – 96 с.
4. Н.Г.Пищикова Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: Издательство «Скрипторий 2003».
5. И.А.Большакова Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005.
6. Н.Ж.Булгакова Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт. 2000.
7. В.К.Велитченко Как научиться плавать – М.:Терра – Спорт, 2000
8. Л.Д.Глазырина Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 1999.
9. С.В.Яблонская, С.А.Циклис Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008.