Администрация городского округа «Город Калининград»
комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 59

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30.08.2024 г.
Протокол № 1
от 30.08.2024 г.

Утверждена
приказом заведующего
МАДОУ д/с № 59
_____О. В. Мех
№ 215-о от 30.08.2024 г.

г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфинчик»

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 10 месяцев

Автор программы:
инструктор по физической культуре
Протопопова Ирина Викторовна
г. Калининград

г. Калининград, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКа

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа

Плавание – необходимый навык для каждого человека. Занятие плаванием не только развивает физические качества ребенка, но и воспитывает у него волевые и нравственные качества, приобщает к здоровому и активному образу жизни. Занятия по плаванию представляют собой комплекс упражнений и заданий, которые развивают у детей навыки плавания, координацию движений в воде, навыки дыхания в процессе плавания.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Опыт педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Процесс формирования плавательных навыков у дошкольников разного возраста имеет достоверные различия, что позволяет конкретизировать задачи обучения в зависимости от возраста занимающихся.

При обучении детей 5-6 лет основными задачами являются совершенствование способа кроль на груди с задержкой дыхания, изучение плавания кролем на груди по элементам и «в связках» в согласовании с дыханием с доской в руках и плавание на спине в полной координации движений.

По быстроте и качеству освоения техники спортивного плавания способами кроль на груди и на спине мальчики и девочки 4-7 лет статистически достоверно не отличаются друг от друга, поэтому дети дошкольного возраста могут заниматься в смешанных группах.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Спортивные способы плавания – на спине, кроль

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Дельфинчик»** имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Уровень освоения программы ознакомительный.

Актуальность образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-

оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Детям дошкольного возраста этот навык доступен при условии квалифицированного сопровождения начального обучения плаванию.

Педагогическая целесообразность образовательной программы состоит в том, что разработка позволяет более продуктивно и качественно осуществлять поэтапную плавательную подготовку дошкольников за счёт выстроенной оригинальной системы работы. Основные упражнения и игры подобраны в соответствии с уровнем подготовленности и возрастом занимающихся.

Последовательно предлагаются посильные задачи, с обязательным тестированием навыков и умений в начале, а также в конце учебного года. Кроме того, помимо планового тестирования, курсовок, запланированы соревнования в середине и в конце сезона.

Практическая значимость образовательной программы

Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык.

Принципы отбора содержания образовательной программы:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению; - принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному;
- применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Отличительные особенности образовательной программы. Обучение по программе происходит в игровой форме, что способствует совершенствованию способов плавания, исправляет ошибки в технике стиля, позволяет новичкам лучше адаптироваться в водной среде. Поэтому на первом этапе дети осваивают дыхательные упражнения, которые проходят «на суше». Дети учатся делать вдох через рот, а выдох через нос и рот. В этом нам помогают различные игровые упражнения - например, сдувание бумажных снежинок, пушинок с ладони. С каждым занятием детям предлагаются большие предметы, которые необходимо с помощью дыхания сдвинуть с места, воздушные шарики, теннисные шары и другие.

На занятиях используется литературный материал, музыкальное сопровождение, чтобы дети могли воссоздать тот или иной образ и были способны имитировать движения.

Разнообразие заданий позволяют постоянно поддерживать интерес к занятиям.

Цель образовательной программы – обеспечение всесторонней физической подготовки ребенка, содействие его оздоровлению и закаливанию через обучение спортивным стилям плавания, закаливание.

Задачи образовательной программы:

– Развивающие – способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития детей, тренировать все системы и функции развивающегося организма, удовлетворять естественную потребность в двигательной активности, развивать пространственные ориентировки, внимание, память, мышление, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения разнообразных действий, развивать интерес к плаванию.

– Образовательны*е* – формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, связанный с выполнением движений, продолжить знакомить детей со специальной спортивной терминологией.

– Воспитательные – воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, содействовать профилактике плоскостопия и нарушении осанки, развивать нравственно-волевые качества: выдержки, дружелюбия, инициативности, чувство взаимовыручки, воспитывать привычку к закаливанию, здоровому образу жизни.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 5-6 лет.

Особенности организации образовательного процесса: набор детей в объединение – свободный, с учётом состояния здоровья ребёнка, его эпидокружения, что подтверждается документом (медицинской справкой) врача – педиатра. Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 8-20 человек.

Форма обучения - очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 80 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 25 минут.

Объем и срок освоения образовательной программы:

На полное освоение программы требуется 80 часов. Аудиторная нагрузка составляет 72 часа, внеаудиторная – 8 часов. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, и делится на учебный год с 1 сентября по 31 мая (аудиторные занятия) и летний период с 1 июня по 30 июня (внеаудиторные занятия). Срок освоения программы – 10 месяцев.

Основные методы обучения

Формы: занятия, соревнования, игры, спортивные развлечения.

При обучении плаванию используются три основные группы методов: словесные, наглядные и практические. Словесные методы используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., педагог помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению образовательных задач, показывает отношение педагога к делу, детям, стимулирует их активность, уверенность, интерес. В связи со спецификой плавания все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях занятий на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Рассказ применяется преимущественно при организации игр. Беседа в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность учеников, помогает педагогу лучше узнать их. Разбор игры или подведение итогов занятия проводится после выполнения какого-либо задания.

– Анализ и обсуждение допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. нацеливают детей на корректировку своих действий. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Планируемые результаты:

-уверенное ориентирование под водой;

-получение навыка прыжков с бортика из различных положений, с различными вариантами входа в воду;

-совершенствование техники плавания отрезков 11 – 22 м спортивными стилями плавания: «кроль на груди» и «кроль на спине»;

-умение проплывать различные отрезки с помощью работы только ног, либо только рук;

-овладение способами освобождения от верхней одежды в воде;

-умение играть в спортивные игры на воде: «пушбол», «водное поло»

-совершенствование техники плавания отрезка 11 м на скорость, различными стилями плавания.

Механизм оценивания образовательных результатов

Применяется педагогическая диагностика. Оцениваются навыки плавания: скольжение, выдох в воду, прыжки в воду, навык держаться на воде, плавание спортивным стилем. Оценка:

4 – ребёнок легко выполняет упражнение;

3 – выполняет упражнение неуверенно, осторожно;

2 – выполняет упражнение, держась за предмет, бортик;

1 – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

Заполняются протоколы соревнований.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Педагогическая диагностика, соревнования.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

1. **Материально-технические условия реализации образовательной программы**: бассейн, плавательные доски, нарукавники, тонущие игрушки и предметы разных форм и размеров, нудлы (поролоновые палки).
2. **Учебно-методическое и информационное обеспечение**:

Бассейн соответствующий санитарным нормам СанПин.

Предметно-пространственная среда (наглядные пособия, атрибуты, видеоролики, сборники музыкальных произведений для соревнований и праздников).

Информационные материалы на сайте, посвященные данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

3. **Кадровое обеспечение:** педагог, реализующий данную программу, должен иметь Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи
4. **Оценочные и методические материалы**

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

Первый уровень: обучающийся может с помощью педагога ответить на общие вопросы, поднимаемые за период обучения, построить и объяснить принцип действий.

Второй уровень: обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения, может самостоятельно построить принцип действий.

Третий уровень: обучающийся отвечает на все вопросы, может самостоятельно построить принцип действий при выполнении заданий, проявляет инициативу при выполнении задания, вносит свои предложения.

Учебный план

№	Разделы программы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Повторение и корректировка изученных ранее упражнений по разделам "кроль на груди" и "скольжение на спине"	8	0,5	7.5	Игры, контрольные заплывы, соревнования
2	Основы дыхания в воде ("вперед-вниз")	4	0,3	3,7	
3	Повторение и совершенствование правильной работы ног при выполнении скольжения на груди и на спине	11	0,5	10,5	
4	Основы плавания кролем на спине в полной координации движений	26	2	24	
5	Разучивание базовых элементов техники старта кролем на груди	21	3	13	
6	Диагностика	2	0,3	1,7	Курсовки. Педагогическая диагностика
7.	ИТОГО аудиторных занятий за учебный год	76			
8.	Летний период (внеаудиторные занятия)	8	-	8	
	ВСЕГО	80			

Содержание образовательной программы

Раздел №1. Повторение и корректировка изученных ранее упражнений по разделам "кроль на груди" и "скольжение на спине"

а) Имитационные упражнения на суше.

б) Скольжение на груди.

в) Скольжение на груди с работой ног.

г) Скольжение на груди в парах (первый выполняет скольжение, а второй, держась за ноги первого, буксирует его вперед до противоположного борта бассейна).

д) То же, что и Г), только на спине.

е) Плавание кролем на груди в полной координации без дыхания.

ё) Плавание кролем на груди с акцентом на полном выпрямлении рук вперед и назад.

ж) Скольжение на спине с работой ног.

з) Развитие силы ног: проплывание коротких отрезков на ногах на скорость (на груди и на спине).

и) Игра "торпеда."

Раздел №2. Основы дыхания в воде ("вперед-вниз").

а) Выполнение дыхательных упражнений в движении с плавательной доской в руках.

б) Плавание кролем на ногах с дыханием.

Раздел №3. Повторение и совершенствование правильной работы ног при выполнении скольжения на груди и на спине.

а) Имитационные упражнения на суше.

б) Работа ног кролем сидя на бортике в упоре сзади лицом к воде.

в) Работа ног кролем лежа лицом вниз на бортике бассейна.

г) Работа ног кролем лежа на воде лицом вниз в воде, держась за бортик бассейна.

д) То же, что и Г), но с дыханием "вперед-вниз".

е) Скольжение на груди с работой ног.

ё) Плавание кролем на груди с помощью работы только ног с плавательной доской в руках.

ж) То же, что и И), но с дыханием "вперед-вниз".

з) Работа ног кролем на спине лежа на бортикен бассейна, ноги в воде.

и) Скольжение на спине с работой ног.

к) Проплывание отрезка 8-11 м, работая только ногами (на спине).

л) Игра "торпеда-перевертыш".

Раздел №4. Основы плавания кролем на спине в полной координации движений.

а) Имитационные упражнения на суше "Мельница назад".

б) Скольжение на спине с работой ног и различным положением рук.

в) Плавание на спине с помощью работы ног и гребков одной рукой, другая рука вытянута вдоль туловища.

г) То же, что и В), но другая рука вытянута вверх и держит колобашку.

д) То же, что и Г), но без опоры о колобашку.

е) Плавание на спине в полной координации движений рук и ног.

ё) Игра "мельница-брызгалка".

Раздел №5. Разучивание базовых элементов техники старта кролем на груди.

а) Имитационные упражнения на суше.

б) Изучение упражнения "спад" с бортика бассейна.

в) То же, что и Б), но с последующим скольжением.

г) Выполнение упражнения "спад" в воду с толчком согнутыми ногами.

д) Выполнение стартового прыжка с активной помощью рук.

е) Выполнение стартового прыжка на дальность полета.

ё) Стартовый прыжок через натянутую дорожку.

ж) Выполнение стартового прыжка с последующим скольжением на скорость.

Раздел №6. Диагностика.

Диагностика изначальных показателей.

Сдача контрольных нормативов согласно годовому плану. Соревнования.

Календарный учебный график

1. Календарный год включает в себя каникулярное время и делится на учебный год с 16 сентября по 31 мая (аудиторные занятия) и летний период с 1 июня по 30 июня (внеаудиторные занятия).

2. Продолжительность учебного года в МАДОУ д/с № 59

Начало учебного года - 16 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного года (аудиторные занятия) – 36 недель

3. Продолжительность летнего периода

Начало периода - 1 июня

Окончание периода – 30 июня

Продолжительность летнего периода (внеаудиторные занятия) –4 недели.

4. Комплектование групп – с 1 сентября по 16 сентября текущего учебного года.

5. Календарь аудиторных и внеаудиторных занятий

Периоды	Даты	Количество недель
1 полугодие	16.09 -31.12	16
Промежуточная диагностика	16.09 -20.09	-
Зимние праздники	01.01 -09.01	2
2 полугодие	10.01 -31.05	20
Итоговая диагностика	25.05 -31.05	-
Всего аудиторных недель	-	**36**
Летний период	01.06 – 30.06	4
Всего внеаудиторных недель	-	4

6. Объем образовательной нагрузки:

Количество максимальной аудиторной и внеаудиторной нагрузки на одну группу - 2 часа в неделю, что составляет 80 ч. в год;

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным заведующим МАДОУ д/с № 59.

7. Режим работы учреждения в летний период (внеаудиторная нагрузка). В летний период (внеаудиторные занятия) проводятся в различных видах и формах: ОФП, игры, эстафеты на воде, спортивные развлечения.

8. Родительские собрания проводятся по усмотрению педагогов не реже двух раз в год.

Рабочая программа воспитания

Цель**:** воспитание у детей ценностей здорового и активного образа жизни.

Особенности организации воспитательного процесса:

- занятия по интересам детей старшего дошкольного возраста;
- воспитание социально-коммуникативных навыков взаимодействия с другими детьми, развитие чувства взаимопомощи, поддержки друг друга;
- представление опыта работы родительской общественности и коллегам, вовлечение в совместную деятельность.

Формы и содержание деятельности

Используемые формы воспитательной работы:

- соревнования,
- беседы,
- открытое занятие.

Методы: наглядный, словесный, практический.

Планируемый результат: повышение мотивации к активному образу жизни; сформированность настойчивости в достижении цели; развитые навыки взаимодействия с другими детьми; развитие чувство оказания помощи друг другу при выполнении действий.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия/события	Направление воспитательной работы	Формы проведения	Сроки проведения
1.	Беседа по безопасности поведения на занятиях в бассейне	Здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	В течение года
2.	Беседа о важности физического здоровья для будущего самоутверждения	Здоровьесберегающее, социокультурное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь, октябрь
3.	Беседа по безопасности на открытой воде	Здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	Май-июнь
4.	Экологические подвижные игры на воде	Экологическое, здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	В течение года
5.	Соревнования, приуроченные к государственным праздникам	Гражданско-патриотическое, здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	В соответствии с календарем праздников
6.	Спортивные игры на воде	Интеллектуальное, здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	В течение года
7.	Открытое занятие	Воспитание семейных ценностей, здоровьесберегающее воспитание	Открытые занятия для педагогв и родителей	Март-май

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 года № 597.
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ Государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента РФ от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и перспективу до 2026 года»
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждения Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1 этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

8. Алямовская В.Г. «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении», Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
9. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой», – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
10. Еремеева Л.Ф. «Научите ребёнка плавать», - Детство - Пресс, 2005 год.
11. Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт», Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс,2001 год.
12. Кашапов А.Н. «Начальное обучение плаванию», - Ч.П., 2006 год.

13. Маханева М.Д. «Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе», метод. Пособие, - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
14. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать», - М. 1985 год.
15. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду», - М.; Просвещение, 1991 год.
16. Рыбак М.В. «Плавай как мы!», – М.: Обруч, 2014 год.
17. Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками», – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
18. Сидорова И.В. «Как научить ребёнка плавать»,- Айрис - Пресс, 2011год.
19. Семёнов Ю.А. «Навык плавания каждому», – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
20. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду», М. - 2001 год.
21. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»,– СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.
22. Большакова И. А. «Маленький дельфин», Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста, АРКТИ, 2005 г.
23. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н., «Плавание: игровой метод обучения», Олимпия Пресс, 2006 г.