

Комитет по образованию администрации городского округа  
«Город Калининград»  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда детский сад №55

Утверждаю:

Приказ № 75 от «25» августа 2020 г.

Заведующий МАДОУ д/с № 55

Е.В. Васильева



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Быстрые косатки»**

**Срок освоения программы - 36 часов**

составитель:

Пышкова С.В.,

методист

Рассмотрена и одобрена на заседании

Педагогического совета № 1

от «25» августа 2020 г

Председатель Педагогического совета \_\_\_\_\_ Е.В. Лебединская

Калининград 2020

### *Пояснительная записка*

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Быстрые косатки» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года) с учётом нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 11.12. 2006г. 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Конвенция ООН о правах ребенка 1989 года.

Программа разработана на основе программ: Е.К.Вороновой; «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л. Богиной; «Как научить детей плавать» Т.И.Осокиной; «Обучение детей плаванию дошкольного возраста» Н.Г. Пищиковой (пособие).

Развитие человека представляет собой процесс физического, психического и социального созревания и охватывает все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, происходящих под воздействием окружающей действительности.

Физическое развитие связано с увеличением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т. д. Социальное развитие ребенка осуществляется в процессе его включения в жизнь общества, проявляется в изменении его поведения, отношения к окружающим, в особенностях участия в делах коллектива и т.д. Всестороннее развитие личности играет важную роль в формировании и социальном становлении личности, пронизывает все сферы жизнедеятельности. Физическая культура является частью гармоничного формирования личности в процессе общекультурного развития.

В процессе физкультурного образования происходит овладение системой научных знаний, познавательных и двигательных умений и навыков, формирование их на основе мировоззрения, нравственных, физических и других качеств личности, развития творческих сил и способностей.

Целевая установка физического воспитания детей дошкольного возраста определяется требованиями современного этапа развития общества и системы образования к формированию личности.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Это одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В ходе занятий плаванием, возможно скорректировать равномерное развитие мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные группы мышц. Закрепляются уже имеющиеся навыки в беге, прыжках, ходьбе, формируется навык скольжения, который является базовым движением в плавании. В процессе дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивными, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой. Правильно организованные занятия способствуют развитию смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. Прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

### **Цель программы:**

Основной целью является формирование навыков плавания- научить уметь владеть своим телом в непривычной среде; закаливание и укрепление детского организма; создание основы для разностороннего физического развития. Воспитать физически, психически здорового и социально адаптированного ребенка. Подготовить ребенка к выступлению на спортивных соревнованиях.

### **Задачи программы:**

#### (оздоровительные)

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
- совершенствование ОДА, формирование правильной осанки;

#### (образовательные)

- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
- ознакомить детей с различными способами плавания;

-развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции)

-формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания

(воспитательные)

-воспитывать интерес к активной деятельности в воде;

-воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

### **Условия для успешной реализации данной программы:**

Личностно - ориентированное взаимодействие взрослого и ребёнка в процессе освоения содержания. Работа с дошкольниками должна строиться на основе личностно-ориентированного подхода к каждому ребёнку, что означает:

1. Убеждение в безграничных возможностях каждого ребёнка в самосовершенствовании, опору на сильные стороны личности.
2. Познание ребёнком самого себя как человека.
3. Предоставление детям возможностей для проявления во всем многообразии индивидуальных качеств в активной творческой деятельности.
4. Признание ребёнка как равноправного партнера взрослого.
5. Разучивание сложных упражнений по частям;
6. Постоянное общение детей с педагогом - поддержка, помощь-страховка и похвала;
7. Соревновательный эффект и контрольные задания;
8. Активное участие родителей в воспитательном процессе;
9. Установление педагогом связей с общественными организациями, учреждениями дополнительного образования.

## Прогнозируемые результаты:

- Оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия.
- Применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.
- Повышение интереса к спорту.
- Проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.
- Умение выполнять положения лежа в воде; индивидуально - технично плавать кролем, брассом, на спине.

Срок освоения программы - 36 часов.

### Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Быстрые косатки»:

Содержание	Возраст 6-7 лет
Количество групп	1
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	сентябрь, май

### Продолжительность учебного года

Всего недель	36
1-е полугодие	16
2-е полугодие	20
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	понедельник
Время занятий	11.40-12.25
Недельная образовательная нагрузка занятий	1
Периодичность показа деятельности	январь-май
Темы итогового занятия	«Веселые рыбки» «Плавай как дельфин»

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ занятия	Тема	месяц	кол-во часов
1	Правила безопасности и поведения на воде, показ стилей плавания, проверка плавательной подготовленности	Сентябрь	1
2-4	Развитие координационных возможностей в воде: Обучение работе ног, рук кролем на груди, на спине.		3
	Всего:		4
5-7	Развитие координационных возможностей в воде: Обучение работе ног, рук кролем на груди, на спине.	Октябрь	3
8	Совершенствовать согласование движение рук, ног с различными вариантами дыхания. Развивать выносливость, скоростные качества		1
	Всего		4
9-12	Совершенствовать согласование движение рук, ног с различными вариантами дыхания. Развивать выносливость, скоростные качества.	Ноябрь	4
	Всего		4
13-15	Совершенствовать согласование движение рук, ног с различными вариантами дыхания. Развивать выносливость, скоростные качества.	Декабрь	3
16	Учить спад в воду, стартовый прыжок. Эстафетное плавание.		1
	Всего		4
17-19	Учить спад в воду, стартовый прыжок. Эстафетное плавание.	Январь	3
20	Учить работе рук и ног при плавании брассом, дельфином		1
	Всего		4
21-24	Учить работе рук и ног при плавании брассом, дельфином	Февраль	4
	Всего		4
25	Учить работе рук и ног при плавании брассом, дельфином	Март	1
26-28	Комплексное плавание		3
	Всего		4
29-31	Комплексное плавание	Апрель	3
32	Свободное плавание, развлечения на воде		1
	Всего		4
33	Комплексное плавание	Май	1
34-36	Свободное плавание, развлечения на воде		3
	Всего		4
	Всего:		36

## Методическое обеспечение программы

оборудование для обучения плаванию

- атрибуты и оборудование для игр на воде
- дорожки для закаливания

методическая литература

Программа обучения детей плаванию. Е.К.Воронова;

«Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина;

«Обучение детей плаванию дошкольного возраста» Н.Г. Пищикова (пособие).

### Список литературы

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду.-Спб.: «Детство пресс», 2003.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
3. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988.
4. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя.- М.: Просвещение, 1988.
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
6. Пищикова Н.Г.Обучение плаванию детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»,-2008.
7. Погадаев Г.И «Физкульт –Ура!» :Пособие .-М.: Школьная пресса.,2003.
8. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998.