

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

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
от «04» июня 2019 года
протокол № 6



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с № 55
Е.В. Васильева
Приказ № 52/1 от «03» июня 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Веселые дельфины"**

Срок реализации: 10 месяцев
Возраст обучающихся 5 -7 лет

составитель:
Е.Н. Баранова,
инструктор по
физической культуре

Калининград 2019

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности "Веселые дельфины" разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»

- Конвенция ООН о правах ребенка 1989 года.

Актуальность программы

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде — до 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет.

Поэтому мы считаем необходимыми дополнительные занятия плаванием с детьми.

Отличительные особенности программы

в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения, вырабатывает устойчивый интерес к занятиям плаванием, подготавливает детей к первым стартам на соревнованиях.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселые дельфины» предназначена для детей 5-7 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы 10 месяцев. На полное освоение потребуется 40 часов.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Программа для детей дошкольного возраста 5-7 лет (старшие, подготовительные группы). Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Также предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем развития:

- способных и одаренных в двигательном отношении;
- заторможенных, неловких, неуверенных в своих силах.

Для реализации программы созданы необходимые условия: бассейн, раздевалки, душевые, необходимый инвентарь (плавательные круги, доски, нарукавники и т.д.)

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность занятий: старшая, подготовительная группа – не более 30 мин. Общее количество занятий в год – 40 часов. Занятия проводятся один раз в неделю.

Педагогическая целесообразность

данной 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. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навыки глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды снижает давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

Практическая значимость

заключается в том, что в результате освоения программы дети будут владеть практическими навыками различных стилей плавания, иметь устойчивые знания правил личной гигиены и основ здорового образа жизни.

Цель программы:

обучение детей жизне- и здоровьесберегающим навыкам плавания.

Задачи программы:

- расширить знания детей о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;
- учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.
- Учить плаванию на скорость, стартовому прыжку.

Условия набора и добора в группы.

Добор в группы обучения производится в течении всего учебного года, реализация программы осуществляется с текущей темой. Введение обучающегося возможно с любой темы программы.

Основные формы и методы

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые
- командные
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий в кружке:

- учебно-тренирующие
- сюжетные
- игровые
- контрольно-учетные
- в форме бесед (об истории плавания)
- занятия с участием родителей
- спортивные досуги, развлечения.

Планируемые результаты освоения программы

Старшая, подготовительная группа (5-7 лет)

- 1) уметь выполнять многократные выдохи в воду - 3-4 раза подряд
- 2) уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды)
- 3) уметь проплыть облегченным способом на груди или на спине 7-9 метров
- 4) Уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 10-15 метров.
- 5) Уметь проныривать под водой небольшое расстояние — 1,5-2 метра

| Группа/умения, навыки | Старшая группа | Подготовительная группа |
|-----------------------|---|--|
| Ходьба | По одному, в парах, в различных И.п., с различным темпом, на различной глубине | Свободно передвигаясь на различной глубине, меняя темп и направление по команде инструктора |
| Бег | Бег с прыжками в воду, с погружениями, высоко поднимая колени | Бегать, поднимая колени, помогая себе гребковыми движениями рук, спиной назад, с погружениями в воду |
| Прыжки | Прыжки с погружениями под воду на двух ногах, с продвижениями вперед, вверх, вбок | Прыжки в длину с погружением в воду на двух, на одной ноге, с продвижениями вперед, назад, в сторону, спрыгивать с бортика ногами вниз |
| Погружение в воду | Погружение на задержку дыхания на 2,4,8... счета, собирать предметы, разбросанные по дну, | Погружение с задержкой дыхания на счет, с последующим выдохом в воду, проныривание в |

| | | |
|------------------------|--|---|
| | проныривание в обруч | предмет, подныривание под него |
| Вдох и выдох в воду | Вдох над водой, погружение головы в воду – выдох в воду на счет: 1,2,3 (т.е. быстрый вдох и более продолжительный выдох) | Дыхание произвольное |
| Открывание глаз в воде | «Сколько пальчиков» (сколько пальцев показал напарник под водой), доставать со дна различные предметы | Нырание, нахождение предметов, ориентироваться в воде и под водой |
| Скольжение | Лежать свободно, держась на плаву самостоятельно, продвигаясь вперед | Скольжение на груди без и с работой ног кролем, с постепенным выдохом в воду, на спине с и без плавающей опоры |
| Плавание | С помощью плавательной доски или игрушки, согласованные движения ног, рук на задержке дыхания и с выдохом в воду | Освоение плаванием в полной координации кролем на груди и на спине, облегченным брассом (ноги кроль плюс руки брасс плюс дыхание) |

Формы подведения итогов реализации программы

Открытые мероприятия для родителей, обучающиеся участвуют в соревнованиях муниципального, регионального уровня.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Веселые дельфины»

| | |
|---|-----------------|
| Содержание | Возраст 5-7 лет |
| Количество групп | 4 |
| Начало учебного года | 02 сентября |
| Окончание учебного года | 30 июня |
| Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний | сентябрь, май |

Продолжительность учебного года

| | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| Всего недель | 40 |
| 1-е полугодие | 17 |
| 2-е полугодие | 23 |
| Продолжительность рабочей недели | 5 дней |
| Дни занятий | Понедельник, вторник, среда, четверг |

| | |
|--|---|
| Время занятий | 15.45-17.45 |
| Недельная образовательная нагрузка занятий | 1 |
| Периодичность показа деятельности | январь-май |
| Темы итогового занятия | «Белые кораблики» «Плавай как дельфин» |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

5 -7 лет

| № занятия | Тема | кол-во часов |
|-----------|---|--------------|
| 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия) | 1 |
| 2 | Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания | 1 |
| 3 | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений | 1 |
| 4 | Показ способов плавания | 1 |
| 5 | Проверка плавательной подготовленности | 1 |
| 6 | Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость | 1 |
| 7 | Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания | 1 |
| 8 | Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения | 1 |
| 9 | Вход в воду прыжком | 1 |
| 10-11 | Вход в воду - спад | 2 |
| 12 | Выдохи в воду | 1 |
| 13-14 | Отработка дыхания при всех способах плавания | 2 |
| 15 | Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом | 1 |
| 16 | Движения руками при всех способах плавания: в скольжении | 1 |
| 17 | Движения руками при всех способах плавания: в скольжении | 1 |
| 18-20 | Движения ногами при всех способах плавания | 3 |
| 21 | Движения ногами при всех способах плавания | 1 |
| 22 | Плавание облегчённым способом | 1 |
| 23-24 | Плавание по «элементам» | 2 |
| 25-26 | Плавание по «элементам» | 2 |
| 27-28 | Плавание всеми способами в полной координации | 2 |
| 29 | Плавание всеми способами в полной координации | 1 |
| 30-31 | Плавание избранным способом | 2 |
| 32 | Комплексное плавание | 1 |
| 33-34 | Стартовые прыжки | 2 |
| 35-36 | Игры на воде | 2 |

| | | |
|-------|--|-------------|
| 37 | Свободное плавание | 1 |
| 38-39 | Эстафетное плавание | 2 |
| 40 | Открытое занятие | 1 |
| | ИТОГО: | 40 |
| | Самоподготовка | Июль-август |
| | Просмотр видео материалов | |
| | Изучение искусствоведческой литературы | |
| | Посещение мастер-классов | |
| | Изучение психологии | |

Содержание программы

| Программное содержание | Игры, задания |
|---|--|
| Дыхательные упражнения: -учить детей делать полный выдох в воду, -делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; -делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. -Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду-выдох. | «Пузыри», «Задержи дыхание», «Насосы», «Сосчитай пальцы», «Достань рыбку», «Водолазы», «Покажи пятки», «Вода кипит» |
| Передвижения: -учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; -учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад; -использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), -бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), -бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад. | «Кто быстрее», «Выше всех», «Лодочки», «Невод и рыбки», «Карусели», «Баба сеяла горох», «Салки-нырялки» |
| Подготовительные упражнения для освоения с водой: - упражнения на лежание, всплывание: - поплавок; - звезда на спине, груди. Скольжение: - на груди; - на спине. Погружение: -учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, -погружаться, доставая предметы со дна. | «Караси и карпы» «Винт», «Стрела», «Торпеда» (на спине и на груди), «Медуза», «Поплавок», «Звезда» (на спине и на груди), «Водолазы» |
| Обучение плаванию способом «кроль на груди», «кроль на спине»: - скольжение на груди и спине с работой ног; - движения ногами согласованно с дыханием; - движения руками; - вдох с поворотом головы; - движения руками согласованно с дыханием; - плавание в полной координации; | «Торпеды» «Буксир» «Охотники и утки» «Мы ребята смелые» «Поезд в туннель» Эстафеты |
| Обучение плаванию способом «дельфин»: -движения ногами; - движения ногами согласованно с | «Как кто плавает» «Русалочки» «Ловцы за |

| | |
|--|---|
| дыханием; - движения руками; - движения руками согласованно с дыханием; - плавание в полной координации; | жемчугом» |
| Обучение прыжкам: - спрыгивание с бортика из положения сидя; - спрыгивание с бортика из положения стоя; - ныряние в глубину; - ныряние в длину; - ныряние способом кроль; - старт пловца | «Ловцы жемчуга» «Стая дельфинов» «Дрессировка дельфинов», «Кто дальше», «Бомба», «Солдатик», «Прыгни в обруч» |
| Эстафетное плавание: -кролем со старта; -на спине из воды; -соревнования между воспитанниками группы. Итоговый учет. | Эстафеты Кроль на груди Кроль на спине Комбинированная |
| «Сухое плавание»: -ОФП; - специальные упражнения; - теоретические сведения | |

Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное и дополнительное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу.

Для реализации цели, поставленной в данной программе использовалось следующее методическое обеспечение:

- беседы;
- экскурсия по плавательному бассейну;
- демонстрация свойств плавающих игрушек;
- разработки игр и развлечений в воде для детей различного возраста, надувной инвентарь;
- тонущие игрушки и инвентарь для подводного ориентирования, страховочные шесты;
- демонстрационные плакаты по обучению выполнению начальных элементов освоения с водой;
- разработки имитационных упражнений на суше;
- демонстрация техники различных способов плавания квалифицированными пловцами;
- разработки специальных, подготовительных упражнений в воде; демонстрация видеороликов по технике плавания;

- проведение соревнований по плаванию;
- просмотр соревнований по плаванию проводимых в плавательном бассейне среди воспитанников старших групп;
- показательные заплывы среди учащихся каждой группы на лучшую технику плавания;
- разработка поощрительной системы за наилучшие достижения в обучении плаванию;
- вывешивание достижений воспитанников на стендах «Наши чемпионы».

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Материально-техническое обеспечение

- Плавательные доски 20 шт.
- Разделительные дорожки 2 шт.
- Нарукавники 20 шт.
- Тонущие игрушки (шайбы, кольца, арки) 35-40 шт.
- Плавающие игрушки, шарики, мячи, диски 30 шт.
- "Перевертыши" 25шт.
- Страховочные шесты 2шт.
- Надувной инвентарь (круги, баллоны, матрасы, большие мячи) 8-10шт.
- Оборудование для игр в водное поло и волейбол на воде 2 компл.
- Музыкальный центр, колонки 1 компл.

Список используемой литературы:

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
2. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988.
3. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя.- М.: Просвещение, 1988.

4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
5. Пищикова Н.Г.Обучение плаванию детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»,-2008.
6. Погадаев Г.И «Физкульт –Ура!» :Пособие .-М.: Школьная пресса.,2003.
7. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998.