

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №203
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2024 г.
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МАДОУ №203
Е.С. Федотова
«28» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дельфинёнок» (прикладное плавание)**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Стальмакова Лидия Николаевна
инструктор ФИЗО (плавание)

г. Кемерово, 2024

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Ожидаемые результаты	10
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	13
2.3.	Формы аттестации	14
2.4.	Оценочные материалы	14
2.5.	Методические материалы	15
2.6.	Список литературы	17
	Приложение	

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфиненок» имеет физкультурно-спортивную направленность и стартовый уровень.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Концепция подготовки педагогических кадров для системы образования на период до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ № 1688-р от 24.06.2022)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы);
- Постановление государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018г. №3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р);

Актуальность программы:

Вода-целитель и друг человека, если он умеет плавать. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде, а владея техниками прикладного плавания, может помочь тонущему человеку, оказать первую, до прибытия врачей, помощь. Поэтому так важно заинтересовать, побудить, увлечь детей занятиями по овладению элементами прикладного плавания. Эти умения обязательно пригодятся в жизни. Начинать заниматься прикладным плаванием лучше в дошкольном возрасте, так как дети быстро овладевают техникой плавания. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость тела.

Педагогическая целесообразность программы:

Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребёнка, развивают такие физические качества как выносливость, сила, быстрота, подвижность суставов, координацию движений, а также своевременно формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанке, предупреждая искривление позвоночника, устраняют раздражительность и возбудимость ребенка. Регулярные занятия плаванием поддерживают высокий уровень физического состояния и хорошо развивают дыхательную мускулатуру и органы дыхания. При плавании ребёнок дышит чистым, лишённым пыли, достаточно увлажнённым воздухом. При вдохе, во время плавания, дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку. В связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, ещё большее усилие совершается при выдохе в воду. Эти упражнения укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких, тем самым увеличивая продолжительный выдох в воду, тренируя артикуляционный аппарат ребёнка, помогая преодолевать такой детский недуг, как заикание. А невесомое состояние тела в воде, то есть релаксация всех мышц, в том числе и мелких, дыхательных положительно влияет на темп, ритм и плавность устной речи ребёнка. Эмоционально окрашенный фон занятий плаванием снимает общую скованность и напряжение всех психических процессов в организме ребёнка.

Адресат программы:

Занятия по прикладному плаванию рассчитаны на ребёнка старшего дошкольного возраста (5-7 лет). На занятия принимаются все желающие, владеющие основными плавательными навыками (задержка дыхания, ныряния, скольжения), которые определяются в результате наблюдения за ребёнком на занятиях по плаванию в обычных группах. Группы по прикладному плаванию формируются разновозрастные (5-6 или 6-7 лет). Количество детей в группе не более 10 человек.

ДООП «Дельфиненок» разработана с учетом возрастных особенностей детей.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но

самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастикой.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически и физически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Отличительные особенности программы:

ДООП «Дельфиненок» - это программа по прикладному плаванию. Ребенок на занятиях по прикладному плаванию обучается умению держаться на воде, при этом выполнять несложные манипуляции, плавать на боку, нырять в длину и глубину, транспортировать предметы, захватывать при транспортировке человека. Для расширения кругозора воспитанники знакомятся со спасательными средствами (круг, жилет, верёвка) и учатся их применять.

Благодаря занятиям по прикладному плаванию ребёнок увеличит свою жизненную ёмкость лёгких и массу мышечного корсета, осваивая упражнения на задержку дыхания. Повысит и функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Станет собранным, решительным, смелым и находчивым. Закалит свой организм, повышая его сопротивляемость к различным простудным заболеваниям. И, главное, благодаря такому увлекательному времяпрепровождению, как занятия прикладным плаванием, дети могут с ранних лет приобщиться к здоровому образу жизни.

Объем программы: 30 часов.

Срок реализации: 1 год.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

Форма обучения: очная.

Учебный план

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов
1	Освоение жизненно важных плавательных навыков	10
2	Развитие физических качеств: сила, ловкость, быстрота	6
3	Знакомство с техникой плавания на боку	5
4	Совершенствование ныряния в длину	2
5	Совершенствование задержки дыхания	1

6	Совершенствование ныряния в глубину	2
7	Тренировка способности доставания предметов с глубины	1
8	Освоение спасательных средств (круги, жилеты, верёвки)	3
	Итого:	30

Организационные формы обучения:

Основной формой работы по обучению детей элементам прикладного плавания являются - занятия прикладным плаванием, которые проходят после дневного сна, один раз в неделю, продолжительностью - 30 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель:

Развитие у детей старшего дошкольного возраста правильного и безопасного поведения на воде, осваивая жизненно важные плавательные навыки. Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Обучающие:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- формировать правильное и безопасное поведение на воде;
- осваивать жизненно важные плавательные навыки;

Развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- совершенствовать технику ныряния в длину и глубину;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- формировать у детей способность доставать с глубины предмет и транспортировать его;

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- воспитывать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- воспитывать эмоциональное и двигательное раскрепощение, появление чувства радости и удовольствия от движений в воде.

1.3 Содержание программы

Учебно- тематический план

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Освоение жизненно важных плавательных навыков</i>				
1.1	Знакомство с прикладными видами плавания	1	-	1	наблюдение
1.2	Плавание на спине с предметами	1	-	1	тестовое задание
1.3	Соскоки в воду	1	-	1	тестовое задание
1.4	Повороты туловища в воде.	2	-	2	наблюдение
1.5	Плавание с кругом на спине и на груди	1	-	1	наблюдение
1.6	Совершенствование навыков плавания на спине	1	-	1	тестовое задание
1.7	совершенствования плавания на груди	3	-	3	тестовое задание
2.	<i>Развитие физических качеств: сила, ловкость, быстрота</i>				
2.1	Развитие физических качеств – силы, ловкости, выносливости	1	-	1	наблюдение
2.2	Повороты тела в воде	2	-	2	наблюдение
2.3	Совершенствование перехода в плавании со спины на грудь и обратно	1	-	1	наблюдение
2.4	Тренировка умения транспортировать предмет	2	-	2	наблюдение
3.	<i>Знакомство с техникой плавания на боку</i>				
3.1	Освоение плавания на боку	1	-	1	наблюдение

3.2	Освоение перехода с плавания на спине на плавание на боку	1	-	1	наблюдение
3.3	Плавание на боку с поддерживающими средствами (круг, доска, корабль, мяч)	1	-	1	наблюдение
3.4	Плавание на боку. Закрепление входов в воду и выходов	1	-	1	тестовое задание
3.5	Закрепление умения согласовывать движения рук и ног при плавании на боку	1	-	1	наблюдение
4.	<i>Совершенствование ныряния в длину</i>				
4.1	Ныряние в длину	1	-	1	наблюдение
4.2	Ныряние в длину и глубину	1	-	1	тестовое задание
5.	<i>Совершенствование задержки дыхания</i>				
5.1	Тренировка задержки дыхания.	1	-	1	тестовое задание
6.	<i>Совершенствование ныряния в глубину</i>				
6.1	Совершенствование ныряния на глубину	1	-	1	наблюдение
6.2	Совершенствование движения ногами при нырянии на глубину	1	-	1	тестовое задание
7.	<i>Тренировка способности доставания предметов с глубины</i>				
7.1	Ныряние в длину, собирание предметов со дна в движении	1	-	1	наблюдение
8.	<i>Освоение спасательных средств</i>				
8.1	Знакомство со спасательными средствами	1	-	1	наблюдение
8.2	Применение спасательного средства	1	-	1	наблюдение

	– веревка им. Александрова				
8.3	Знакомство с искусственным дыханием	1	-	1	наблюдение
	Всего:	30	-	30	

Содержание программы

Все занятия ДООП «Дельфиненок» являются практическими.

1. Освоение жизненно важных плавательных навыков.

На этих занятиях ребята знакомятся с основами прикладного плавания, ее особенностями и отличиями. Учатся плаванию на спине с предметами, нырянию в длину и задержке дыхания – это является основой прикладного плавания.

2. Развитие физических качеств: сила, ловкость, быстрота.

На занятиях, направленных на развитие физических качеств, ребята осваивают основы прикладного плавания: транспортировка предмета или товарища; ныряние в длину; собирание предметов со дна; соскоки в воду; прыжки с бортика в горизонтально лежащий обруч; применение спасательного средства (жилеты); плавание змейкой на время.

3. Знакомство с техникой плавания на боку.

Здесь ребята знакомятся и отрабатывают приемы плавания на боку. Они закрепляют понятия верхней и нижней ноги, тренируют работу рук при плавании на боку. На все это отводится 3 занятия. 4 занятие является контрольным, на котором ребята показывают свои умения и навыки, выполняя контрольное упражнение «медуза».

Следующие занятия направлены на совершенствование техник прикладного плавания. На этих занятиях ребята совершенствуют технику ныряния в длину, в глубины, используя игры на задержку дыхания (см. приложение №2), отрабатывают работу рук и ног при нырянии. Эти занятия отражены в разделах программы:

4. Совершенствование ныряния в длину;

5. Совершенствование задержки дыхания;

6. Совершенствование ныряния в глубину.

7. Тренировка способности доставания предметов с глубины.

На этих занятиях дети учатся доставать различные предметы по форме и размерам с глубины. Здесь также используются множество игр на развитие данных способностей (см. приложение №2).

8. Освоение спасательных средств (круги, жилеты, верёвки).

На данных занятиях ребята знакомятся со средствами спасения, отрабатывают навыки их использования. Отработка навыков проводится в игровой форме.

1.4 Ожидаемые результаты

Благодаря прикладному плаванию, дополнительно к основным занятиям по обучению плаванию, ребенок к концу года умеет:

- естественно и непринуждённо плавать на животе, на спине и на боку;
- нырять в глубину и в длину;
- задерживать дыхание на длительное время;
- пользоваться спасательными средствами (круги, жилеты, верёвки).

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

ДООП – «Дельфиненок»

ПДО – Стальмакова Лидия Николаевна

Стартовый уровень (30 часов)

№ п\п	Наименование темы	теория	практика	всего	Форма контроля
Октябрь					
1	Знакомство с прикладными видами плавания	-	1	4	тестовое задание
2	Освоение плавания на боку	-	1		
3	Плавание на спине с предметами. Тестовое задание на умение лежать спиной на воде.	-	1		
4	Ныряние в длину.	-	1		
Ноябрь					
1	Освоение перехода с плавания на спине на плавание на боку	-	1	4	тестовое задание
2	Соскок в воду. Тестовое задание прыжок с бортика в горизонтально лежащий обруч.	-	1		
3	Применение спасательного средства верёвка им. Александра	-	1		
4	Ныряние в длину, собирание предметов со дна в движении. Тестовое задание на задержку дыхания	-	1		
Декабрь					
1	Транспортировка предмета (плот, доска, товарищ)	-	1	4	
2	Закрепление вращательных движений тела в воде	-	1		
3	Плавание на боку с поддерживающими средствами (круг, доска, корабль, мяч)	-	1		

4	Ныряние в длину и глубину. Тестовое задание на скольжение по воде	-	1		тестовое задание
Январь					
1	Тренировка задержки дыхания. Закрепление движения рук при нырянии в глубину	-	1	4	тестовое задание
2	Повороты туловища в воде. Закрепление движения ног при плавании кролем.	-	1		
3	Совершенствование ныряния на глубину. Ныряние в длину на 8 метров.	-	1		
4	Знакомство со спасательным средством (круг, жилет)	-	1		
Февраль					
1	Плавание с кругом на спине и на груди	-	1	4	
2	Освоение поворотов туловища в воде	-	1		
3	Совершенствование перехода в плавании со спины на грудь и обратно	-	1		
4	Совершенствование движения ногами при нырянии на глубину. Тестовое задание на умение плавать только с помощью ног.	-	1		тестовое задание
Март					
1	Плавание на боку. Закрепление вдохов в воду и выдохов. Тестовое задание на умение плавать на боку.	-	1	4	тестовое задание
2	Развитие физических качеств - силы, ловкости, выносливости	-	1		
3	Закрепление умения согласовывать движения	-	1		

	рук и ног при плавании на боку и кролем.				
4	Совершенствование движений рук и ног при плавании под водой.	-	1		
Апрель					
1	Знакомство с искусственным дыханием. Совершенствование задержки дыхания	-	1	4	
2	Повороты тела в воде. Развитие физических качеств – выносливость	-	1		
3	Совершенствование передвижений в воде. Тестовое задание на умение плавать на животе.	-	1		тестовое задание
4	Совершенствование плавания на спине. Тестовое задание на умение плавать на спине.	-	1		тестовое задание
Май					
1	Тренировка умения транспортировать предмет.	-	1	2	
2	Совершенствование свободного стиля плавания	-	1		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в бассейне, соответствующим требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, туалет, эвакуационные выходы, зал с чашей.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (жилет нарукавники, нудлсы);
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на

погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;

- обручи для упражнений в воде;
- плавательные «калабашки»;
- пластмассовые шарики;
- разделительные дорожки;
- очки для плавания;
- палки пластмассовые;
- нестандартное оборудование;

Информационное обеспечение

В процессе работы по программе используются информационно-методические материалы:

- музыкальный плеер;
- диски с музыкальными композициями.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог, имеющий средне-профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению данной программы) и отвечающий квалификационным требованиям.

2.3. Форма аттестации

Диагностика усвоения ДООП «Дельфинёнок» разработана для определения результативности освоения программы в виде контрольных заданий (нормативов) по темам занятий: плавание на спине; соскок в воду; ныряние в длину и глубину; тренировка задержки дыхания; совершенствование движения ногами при нырянии на глубину; плавание на боку; совершенствование передвижений в воде; совершенствование плавания на спине.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы имеют 8 контрольных заданий (нормативов) (см. приложение 3):

1 норматив. Выполнение прыжка с бортика «солдати́ком» в цель (горизонтальный обруч) на расстояние.

2 норматив. Выполнение упражнения «медуза» (задержка дыхания) на время.

3 норматив. Выполнение упражнения «стрела» (скольжение по воде) на расстояние.

4 норматив. Выполнение упражнения «торпеда» (ныряние в длину) на расстояние.

5 норматив. Плавание на боку на расстояние.

6 норматив. Выполнение упражнения «звёздочка» (лежание на спине) на время.

7 норматив. Выполнение упражнения «акула» (плавание на груди) на расстояние.

8 норматив. Выполнение упражнения «кит» (плавание на спине) на расстояние.

Нормативы заносятся в таблицу, результат подсчитывается по количеству баллов. Наибольшее количество баллов указывает на самого успешного воспитанника. Обозначения: норма (Н) – 5 баллов, выше нормы (ВН) – 6 баллов, ниже нормы (НН) – 4 балла. Оценка выполнения программы рассчитывается по формуле В.И. Усакова:

$$W = \frac{100*(V2-V1)}{\frac{1}{2}*(V1+V2)}, \text{ где } W - \text{ темпы прироста показателей нормативов (\%).}$$

V1 – исходный уровень, выполнения норматива, в начале года.

V2 - конечный уровень выполнения норматива, в конце года.

Прирост до 8% - ниже нормы; 8 – 15 % - норма; свыше 15% - выше нормы.

2.5. Методические материалы

1. Планы занятий
2. Игры на воде
3. Оценочные материалы
4. Специальные упражнения на воде
5. Комплексы дыхательных упражнений.
6. Упражнения на суше
7. Комплексы упражнений с предметами
8. Наглядный материал
9. Нестандартное оборудование МАДОУ №203
(См. приложение)

На занятиях по ДООП «Дельфененок» используется музыкальный центр.

Занятие состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Вводная часть включает в себя объяснение задач этого занятия, ознакомление на суше с новыми техническими элементами, выполнение специальных упражнений. Это создаёт благоприятные условия для подготовки дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма к основной работе. Активизирует детей, комплексы упражнений с музыкальным сопровождением повышают интерес к занятиям.

В основной части занятия дети овладевают элементами новых двигательных действий, закрепляя старые усвоенные - в играх.

В заключительной части занятия выполняются статические упражнения в безопорном положении тела, релаксационные упражнения на дыхание, плавание с поддерживающими средствами, подводятся итоги занятия.

Методы обучения элементам прикладного плавания делятся на три группы: наглядные, словесные и практические, все они составляют основу способов передвижения в воде.

Наглядный метод создаёт четкое представление об изучаемом движении или действии. Он реализуется с помощью демонстрации способа плавания и различных упражнений, а также показа фотографий, рисунков. Используя свой наглядный материал, состоящий из фотографий детей, лучше всех выполняющих эти упражнения и личный пример.

Словесный метод включает в себя объяснения, сравнения, замечания, указания, команды, подсчет. В работе с детьми словесные методы должны быть доходчивыми, Я использую доступные для понимания малышей образы, в большей степени использую сравнения с движениями и действиями известными ребенку (сметаем крошки, сгребаем песок, разглаживаем волны, действуем, как лягушка или змейка).

Практические методы – это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, игровой и контрольный.

Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений, контролируя дозировку, с темпом, и интервалами отдыха, что в целом составляет физическую нагрузку, поэтому я использую задания одного типа, но разного содержания, поддерживая этим интерес к заданиям.

Метод изучения движения в целом предусматривает выполнение одного из способов плавания в полной координации. Обязательно демонстрирую это движение сама или предлагаю показать это наиболее успешному ребёнку.

Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники - движений ногам, руками, дыхания и их последовательное согласование в данном способе плавания, от простого, к сложному. Советую не спешить, лучше отработать до автоматизма отдельные элементы движения, а затем соединять.

Соревновательный метод в основном используется при проверке степени усвоения материала.

Игровой метод содержит игры и развлечения для совершенствования изученных движений, проверки их усвоения, эмоционального воздействия. Я применяю игры, которые сочинила сама. Они имеют образное название и речитатив, объясняющий действия этой игры.

Контрольный метод анализирует результаты освоения отдельных групп упражнений и проводится в тестовой или соревновательной форме.

Список литературы

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание. Текст: пособие для инструкторов /Н.Ж. Булгакова - М.: ФиС, 1984. – С. 30-74.
2. Белоковский, В.В. Художественное плавание. Текст: методическое пособие /В.В. Белоковский. – М.: ФиС, 1995. – С. 11-25.
3. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию. Текст: методические рекомендации / В.С. Васильев. – М.: ФиС, 1989. – 95с.
4. Воронова, Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. Текст: программа / Е.К. Воронова – СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2003. -80с.
5. Кубышкин, В.И. Учите школьников плавать. Текст: Брошюра / В.В. Горбунов – М.: «Просвещение», 1988. – С. 64-89.