Приложение № 3

к договору от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_\_

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 66 "РАДОСТЬ"

(МБДОУ "ДС № 66 "РАДОСТЬ")

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА:**  на заседании Педагогического совета  МБДОУ «ДС № 66 «Радость»  Протокол № 4  от «29» августа 2024 г. | **УТВЕРЖДЕНА:**  приказом заведующего  МБДОУ «ДС № 66 «Радость»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Г. Трофимовой  от «10» сентября 2024 № 120 |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ДЕЛЬФИНЕНОК»

**Направленность:**

физкультурно–спортивная

**Уровень: стартовый**

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 год

Инструктор по физической культуре

Тавлыкаева Г.К.

г. Норильск, 2024

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

1.1. Пояснительная записка………………………………………………… 3

1.2 Цель и задачи программы……………………………………………… 5

1.3. Содержание программы ……………………………………………….. 5

1.4. Планируемые результаты……………………………………………… 6

**Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»**

2.1. Календарный учебный график…………………………………………. 8

2.2. Условия реализации программы……………………………………….. 8

2.3. Форма аттестации и оценочные материалы…………………………… 9

2.4. Методические материалы………………………………………………. 10

**РАЗДЕЛ 1**

**«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕ ПРОГРАММЫ»**

* 1. **Пояснительная записка**

«Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха,

тебя невозможно описать, тобой наслаждаются,

не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты

необходима для жизни: ты сама жизнь.

Ты самое большое богатство на свете…»

Антуан де Сент-Экзюпери

Красивый, здоровый, сильный ребенок! Какие родители откажутся видеть именно таким свое любимое чадо. И средств, и возможностей для осуществления данной мечты на сегодняшний день великое множество. Одним из них и является плавание для детей. С медицинской точки зрения данное направление очень полезно как детям, так и взрослым:

- вода способна сжечь большее количество калорий за меньший промежуток времени;

- на занятиях вода выталкивает тело человека на поверхность и снимает нагрузку, как с позвоночника, так и со всего опорно-двигательного аппарата;

- гидростатическое давление воды обуславливает массажный эффект погруженному телу, улучшает циркуляцию крови, лимфы в организме;

- сила сопротивления воды заставляет работать в едином комплексе всю мускулатуру тела, делая организм более координированным и выносливым.

Все дети очень любят воду. Такой инстинкт заложен от природы. Ведь человеческий организм девять месяцев внутриутробного развития проводит именно в воде. Какая прелесть походить вдоль берега босиком, понырять или просто поплескаться водой. Но, с другой стороны, река, озеро и море представляют собой серьезную опасность для малыша, если он не умеет плавать. Его слабая мускулатура и не боязнь воды могут привести к плачевным последствиям.

Поэтому, чтобы избежать такого горя, а также закалить детский организм и придать ему здоровую осанку нужно выделить свободное время в режиме дня для занятия в кружке «Дельфиненок» для детей. Присутствие ребёнка в воде можно назвать процедурой закаливания. Ведь вода забирает в полтора раза быстрее тепло из человеческого организма, чем любая другая среда. А какая прекрасная возможность будет для тренировки сердечнососудистой системы. Так же не стоит отрицать, что дети, посещающие кружок, гораздо меньше, по сравнению с их сверстниками, болеют ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями.

При движении в воде вся нагрузка падает на мускулатуру. Мышцы приобретают красивый вид, а позвоночник отдыхает. Очень эффективны данные занятия для детей с избыточным весом тела. Именно посещение тренировочных занятий кружка «Дельфиненок» для детей служит замечательной возможностью обрести стройную, подтянутую фигуру и привести свой вес к норме.

**Актуальность программы.**

Данная программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Кроме этого, в стране в результате несчастных случаев на воде ежегодно погибают несколько тысяч человек, в том числе 25% детей. Особенно много таких случаев происходит с детьми в возрасте до 7 лет. Из 16-ти видов несчастных случаев, связанных со смертельным исходом, утопление занимает второе место. Основной причиной этих трагедии является не умение плавать и не соблюдение мер безопасности на воде. Поэтому святая обязанность инструктора по плаванию научить детей технически правильно плавать и использовать свои навыки в любой жизненной ситуации. Плавать должен уметь каждый ребенок. И чем раньше он научиться, тем лучше. Плавание, игры на воде благоприятно влияют на всестороннее и физическое развитие ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, а активное движение ног в без опорном положении укрепляет стопы ребёнка. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, 5 повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуется координация движений, увеличивается выносливость.

**Принципы и подходы к формированию программы**

Программа «Дельфиненок» построена на общедидактических принципах педагогики:

- *Принцип систематичности* **з**анятия плаванием должны проводиться регулярно, в  
определенной системе, что даёт больший эффект, чем эпизодические.

-*Принцип доступности* упражнения и задания в воде, а также физическая нагрузка  
должны быть доступны детям дошкольного возраста.

-*Принцип активности* разнообразие занятий, повышение активности детей за счет  
включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет делать процесс  
обучения интересным.

- *Принцип наглядности* объяснение, сопровождающееся показом упражнений, а также  
применение наглядных пособий – схем, плакатов и т.д  
*- Принцип последовательности и постепенности.*Простые и легкие упражнения должны  
предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание  
большого количества новых движений. К ним приступать только после хорошего  
освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

**Методологическая основа разработки программы:**

Теоретической основой при разработке Программы послужили следующие нормативно-правовые документы:

* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
* Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533);
* Приказ министерства образования Красноярского края от 23.09.2020 № 434-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае»;
* Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Региональный модельный центр Красноярского края, 2021).

Локальный нормативный документ образовательного учреждения:

- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

**Возрастная направленность программы.**

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Особое значение в дошкольном возрасте для общего физического развития ребенка приобретает двигательная активность. Дети растут, становятся выше, у них совершенствуется координация движений, развивается чувство равновесия, уменьшается мышечный тонус. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности.

**Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).**

     Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

**Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет).**

    Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

**Продолжительность реализации программы**

Срок реализации программы "Дельфиненок" – 2 год.

Занятия кружка проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня, длительность старший возраст (5-6 лет) – 25 минут, подготовительная к школе группа (6-7 лет) – 30 минут.

Содержание программы ориентированно на детскую группу в количестве 9 человек.

**1.2 Цели и задачи программы**

**Цель программы –** научить всех детей свободно, без боязни передвигаться в воде, держаться на поверхности, обучить детей техническим навыкам плавания, создать благоприятные условия для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

**Задачи:**

- сохранение и укрепления здоровья;

- приобщение детей к воде;

- формирование первоначальных навыков плавания и умения держаться на воде.

Для достижения поставленной цели определенны следующие **задачи:**

*Образовательные:*

- развивать двигательные качества и умения, координацию движений, выносливость, силу и ловкость в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка,

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;

- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде;

*Оздоровительные:*

- приобщение к здоровому образу жизни;

- формирование правильной осанки и равномерного дыхания;

- укрепление сухожилий связочно –суставного аппарата;

**-** повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.

- Совершенствование защит­ных функций организма посредством закаливания.

*Воспитательные:*

- воспитать нравственно-волевые качества: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;

- дружеские взаимоотношения детей друг с другом и чувство уверенности в себе;

- сформировать устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.

**1.3. Содержание программы**

**ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА**

**НА 1 – ГОД ОБУЧЕНИЯ 5-6 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Количество часов** | | | |
| **Всего** | **Теория** | | **Практ.** |
|  | Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне | **1** | | **1** |  |
|  | Скольжение на спине в сочетании с дыханием | **1** | |  | **1** |
|  | Скольжение на спине с движением рук | **1** | |  | **1** |
|  | Игры, связанные со скольжением на груди и спине | **1** | |  | **1** |
|  | Движение ног, опираясь на руки |  | |  |  |
|  | Движение ног, лежа на груди с опорой | **2** | |  | **2** |
|  | Движение ног, лежа на спине | **2** | |  | **2** |
|  | Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля) | **2** | |  | **2** |
|  | Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля) | **2** | |  | **2** |
|  | Выполнение гребковых движений рук в скольжении | **2** | |  | **2** |
|  | Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом | **2** | |  | **2** |
|  | Выполнение спрыгивания с бортика различными способами | **2** | |  | **2** |
|  | Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы | **2** | |  | **2** |
|  | Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду | **2** | |  | **2** |
|  | Закрепление пройдённого материала | **1** | |  | **1** |
|  | Контрольное занятие (тестирование) | **1** | |  | **1** |
|  | **ИТОГО** | **24** | | | |

**ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА**

**НА 2 – ГОД ОБУЧЕНИЯ 6-7 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Количество часов** | | | |
| **Всего** | **Теория** | | **Практ.** |
|  | Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне | **1** | | **1** |  |
|  | Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду | **1** | |  | **1** |
|  | Передвижение по дну различными способами с движением рук | **1** | |  | **1** |
|  | Плавание за счет движения рук | **1** | |  | **1** |
|  | Плавание с предметами |  | |  |  |
|  | Освоение плавания на боку | **2** | |  | **2** |
|  | Плавание на боку с поддерживающими средствами | **2** | |  | **2** |
|  | Ныряние в длину | **2** | |  | **2** |
|  | Совершенствовать движение ногами при нырянии в глубину | **2** | |  | **2** |
|  | Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль» | **2** | |  | **2** |
|  | Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом | **2** | |  | **2** |
|  | Повороты тела в воде | **2** | |  | **2** |
|  | Совершенствование задержки дыхания. | **2** | |  | **2** |
|  | Совершенствование плавания на груди Совершенствование плавания на спине. | **2** | |  | **2** |
|  | Закрепление пройдённого материала | **1** | |  | **1** |
|  | Контрольное занятие (тестирование) | **1** | |  | **1** |
|  | **ИТОГО** | **24** | | | |

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**НА 1 – ГОД ОБУЧЕНИЯ 5-6 ЛЕТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ** | **МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЕМ** |
|  | Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). | Просмотр картинок. |
|  | Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом. | Диагностика |
|  | Прыгать солдатиком, всплывать, лежать на воде. | С помощью инструктора. Ноги прямые, мяч держать двумя руками, прижимая к груди. |
|  | Скользить на груди с предметами. | Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа) |
|  | Скользить на груди с предметами. | Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа) |
|  | Работать в парах. Учить скольжению на груди и спине. | Плавание с кругом в разном положении. Игра «Буксир» |
|  | Закрепление пройденного материала | Воспитывать решительность и смелость. |
|  | Прыжки и выпрыгивание из воды. | Энергичное отталкивание от бортика. |
|  | Прыгать с бортика различным способом. | Боком, спад, брасс. Работать руками как способом «брасс». |
|  | Работать руками стиль «кроль» | Наклон над водой и работа руками. |
|  | Работать руками стиль «кроль», плавать на груди с помощью движений рук. | Следить за работой рук. |
|  | Спрыгивание с бортика, работа рук способом «брасс» | Упражнять в движении руками и ногами способом «брасс», ноги работают как способом «брасс». Руки совершают четкий гребок. |
|  | Прыжок в воду, руки вытянуты вперед «стрелочка» | Тело лежит горизонтально, ноги выпрямлены в коленях. |
|  | Плавание способом «брасс», | совершая движения руками и ногами. Тело лежит горизонтально. |
|  | Работать руками стиль «кроль», «брасс», делая выдохи в воду сериями. | Закрепить навык «выдох сериями» |
|  | Ознакомить детей с входом при повороте головы на плечо, учить плаванию способом «кроль на груди и спине при помощи работы рук. | Перекаты тела выполнять в полной группировке. Упражнения с мячом. |
|  | Учить кратковременному подныриванию, задерживая дыхание на выдохе | Четкая координация движений. Выполнять по свистку. |
|  | Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кролем» на груди. | Скольжение на груди. Следить за положением стопы: в кроле –вытянута, в брассе-взята на себя. |
|  | Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на груди, приспосабливать движения ног к движению рук при плавании «кроль» | Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные. |
|  | Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на спине. | Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные. |
|  | Согласовывать движение рук, ног и дыхание при плавании способом «кроль» на груди, спине. | Перекаты тела выполнять в полной группировке. Поддерживать определенный темп. |
|  | Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом. | При плавании в парах держать товарища легко, не сдавливать. Свободное плавание |
|  | Совершенствовать задержку дыхания. | Тестовое задание. |
|  | Диагностика. | Индивидуальная работа |

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**НА 2 – ГОД ОБУЧЕНИЯ 6-7 ЛЕТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ** | **МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЕМ** |
|  | Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые и проблемные ситуации). | Просмотр картинок, вспомнить все что умеют. |
|  | Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом. | Диагностика |
|  | Познакомить с видами прикладного плавания: ныряние в длину, глубину, плавание на боку. | С помощью инструктора. Ноги прямые, мяч держать двумя руками, возле груди. |
|  | Скользить на спине с предметами. | Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать. Стопа работает как при плавании На спине. |
|  | Скользить на груди с предметами. | Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа) |
|  | Работать в парах. Учить скольжению на груди и спине. | Плавание с кругом в разном положении. Игра «Буксир» |
|  | Нырять в длину. Прыжок в горизонтально лежащий обруч. | Показ подготовленного ребенка. |
|  | Освоить переход с плавания на спине с плавания на боку. | При повороте в правую сторону, правую руку опускаем вниз, а левая рука проносится по воздуху и входит в воду, начиная гребок. |
|  | Прыжки в воду различными способами. | Прыжки солдатиком с помощью инструктора. |
|  | Применение спасательного круга. Буксировка товарища с помощью круга. | Работа ногами способом кроль. Игра «Спасатели» |
|  | Нырять в длину. Упражнение «Медуза» | Закрепить. |
|  | Изучение техники плавания на боку. | Упражнение «Винт». Движения выполнять плавно. Пальцы на руках сомкнуты. |
|  | Плавание на боку с доской, мячом. | Вдох-выдох сериями. Следить за работой рук. |
|  | Нырять в длину и глубину | Комбинированная эстафета. Игра «Тоннель» |
|  | Задерживать дыхание. | Движение рук при нырянии в глубину. Движения руками и ногами способом «брасс» |
|  | Повороты туловища в воде. | Правильность выполнения |
|  | Плавание со спасательным кругом. | Плавание на спине и груди. Тело горизонтально, ноги не сгибать. |
|  | Плавание в разном положении тела. | Скольжение в группировке, колени поддерживать руками. Энергично отталкиваться ногами от бортика. |
|  | Познакомить с техникой поворотов. | Упражнения с мячом. Закрепление навыка «выдох сериями» |
|  | Делать вдох при повороте головы на плечо и плавный выдох в воду, выдохи сериями. | Выдох в воду продолжительный. Игра «Водолазы». |
|  | Согласовывать движение рук и дыхания при плавании «кроль» на груди. | Ноги прямые. Движения ритмичные, свободные. |
|  | Согласовывать движение рук, ног и дыхание при плавании способом «кроль» на спине. | Поддерживать определенный темп. |
|  | Совершенствовать задержку дыхания. | Тестовое задание. |
|  | Диагностика. | Индивидуальная работа |

**1.4. Планируемые результаты освоения программы и способы определения их результативности.**

К концу года обучения, у детей 5-7 лет должны быть сформированы: связанных с перемещением тела в водной среде, повышение динамики развития движений в воде. Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор. Укрепится здоровье детей, совершенствуются различные виды передвижений в воде, повысится сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.  
 У детей сформируются представления о здоровом образе жизни. Повысится интерес  
к занятиям плаванием и спорту, ускорится развитие творческих способностей детей, развитие морально – волевых качеств, обогащение эмоционального состояния, создание чувства радости, воспитание у дошкольников положительных черт характера, формирование дружеских отношений в коллективе.

**По окончанию обучения дети должны уметь:**

* передвигаться в воде разными способами с различным положением рук и ног;
* погружаться в воду с головой с задержкой дыхания;
* выполнять погружение в воду с длительным выдохом;
* лежать на воде с задержкой дыхания «звездочка», «медуза»;
* открывать глаза в воде и доставать предметы со дна;
* скользить на груди и спине с опорой и без нее;
* выполнять движения ногами как при плавании способом кроль, держась за поручень с задержкой дыхания, с дыханием;
* плавать на груди и спине с движениями ног как при плавании способом кроль;
* плавать произвольным способом;
* участвовать в играх
* творчески использовать приобретенный навык.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** | **Срок проведения промежуточной диагностики** |
| 1 | первый | 01.11.2024 | 30.04.2025 | 24 | 24 | 24 | 1 раз в неделю  25 минут | - |
| 2 | второй | 01.11.2025 | 30.04.2026 | 24 | 24 | 24 | 1 раз в неделю  30 минут | - |

**2.2 Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение**

Занятия по обучению плаванию проводятся в бассейне детского сада.

**Перечень оборудования и материалы необходимые для занятий:**

- использование аудио, видео, фото – материалов

- конспекты занятий;

- схемы упражнений;

- разделительные дорожки;  
- цветные поплавки;  
- плавательная доска;  
- плотики;  
- ласты;  
- надувные: круги, мячи, игрушки;  
- нарукавники;  
- обручи.

**Кадровое обеспечение**

Программу дополнительного образования реализует педагог, который знает:

- педагогику, детскую, возрастную психологию (индивидуальные и возрастные особенности детей, возрастную физиологию, гигиену);

- методы и формы мониторинга деятельности воспитанников;

- педагогическую этику;

- современные педагогические технологии физического развития

Программа реализуется педагогом, имеющим среднее профессиональное образование, опыт работы с детьми 24 года.

Образование педагога: инструктор по физической культуре, первая квалификационная категория.

**2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

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.

Высокий уровень – «3» балла  
Средний уровень – «2» балла  
Низкий уровень – «1» балл

|  |  |
| --- | --- |
| **Длительность выдоха** | **Количество вдохов и выдохов** |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| **Высокий** | 5,0 сек | 4,5 сек | 6 раз | 5 раз |
| **Средний** | 4,0 сек | 3,5 сек | 5 раз | 4 раза |
| **Низкий** | 2,0 сек | 2,0 сек | 4 раза | 3 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.

**- Лежание на груди и на спине**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мальчики** | **девочки** |
| **Высокий** | 7,0 сек | 6,5 сек |
| **Средний** | 6,0 сек | 5,5 сек |
| **Низкий** | 3,0 сек | 3,0 сек |

**Методика оценки:** И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.  
Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.  
Оценка уровней:

•Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.  
•Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.  
•Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

**- Скольжение на груди и на спине.**

|  |  |
| --- | --- |
| **мальчики** | **девочки** |
| **Высокий** | 4,00 метра | 3,80 метра |
| **Средний** | 3,20 метра | 3,20 метра |
| **Низкий** | 2,00 метра | 2,00 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.  
Оба вида скольжения 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 поверхности воды.

**- Скольжение на груди и на спине с движениями ног.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 4,50 метра | 4,00 метра |
| **Средний** | 4,00 метра | 3,50 метра |
| **Низкий** | 3,50 метра | 3,00 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.

**2.4. Методические материалы**

**Особенности организации образовательной деятельности.** Обучение осуществляется очно.

**Методы, приемы и этапы обучения.**

**Методы обучения**

* словесный: объяснения, указания, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения;
* наглядный: показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные ориентиры, показ инструктора;
* практический: выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры, выполнение контрольных нормативов.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу «Дельфиненок», возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Методы организации учебной деятельности:

- фронтальный;

- групповой;

- индивидуальный;

*При фронтальном методе* руководство деятельностью детей возлагается на педагога. Он предлагает задание одновременно всем занимающимся. Они могут выполнять упражнения различным способом, но все одновременно (в шеренгах, колоннах, круге и т.д.) и в едином ритме.

*Групповой метод организации.* При этой форме организации дети делятся на группы и каждая из них выполняет свое задание. Положительным моментом этой организации занятий является возможность применения дифференцированного подхода.

*Индивидуальный метод* проведения занятия. При использование этого метода ребенок получает персональное задания в виде физических упражнений и др., в котором учитывается дозировка, необходимое положение и т.д.

В структуру занятия входит три части: подготовительная, основная и заключительная.

**Алгоритм и структура учебного занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Структура | Содержание занятия | Продолжительность |
| Вводная часть | **Подготовительная часть** состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания. | 5-10 минут |
| Основная часть | **Основная часть** направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом. | 15 минут |
| Заключительная часть | **Заключительная часть** предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания. | 5 минут |

**Рабочие программы.**

Наличие отдельной рабочей программы не предусмотрено.

**Список литературы**

1. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977
2. Еремеева Л.Е. Научите ребёнка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург  
   2009г.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с
4. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.  
   Айрис-пресс, Москва,2013г.
5. Сидоров И.С. Как научить ребёнка плавать. М.2011г.
6. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983 34.
7. Чеменева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.  
   Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г
8. Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва,  
   2008г.

**Разминка на суше (старшая группа)**

**ЗАНЯТИЕ: 1-7**

1. Комбинированная ходьба: 1-4 - обычный шаг, 1-4 - шаг в полуприседе (30 с).
2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).
3. Обычная ходьба (20 с).
4. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (6- 8 р).
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р)
6. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 - присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2 - вернуться в и.п. (6 раз).
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).
8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 - плавный наклон вперёд, выдох, 4 - вернуться в и.п. - вдох (6 р).
9. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 - опустить голову - выдох носом (4-6 раз).
10. Ходьба (в душ, бассейн)

**ЗАНЯТИЕ: 8-14**

1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).
3. Ходьба обыкновенная (10 с).
4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 - повернуть голову вправо (влево) - вдох, 2 - опустить лицо вниз - выдох (5-6 раз).
5. «Я плыву» (8-10 махов).
6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 - задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 - одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п.
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).
8. Приседание «Поплавок» (6 раз).
9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 - подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 - присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 - вернуться в и.п.
10. Ходьба (в бассейн).

**ЗАНЯТИЕ: 15-20**

1. Ходьба - обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину и т. д.).
2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).
3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 - согнуть левую руку к плечу; 2 - согнуть правую руку к плечу; 3 - поднять левую руку вверх; 4 - поднять правую руку вверх; 5-8 - в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).
4. «Я плыву» (10-12 движений).
5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 - поднять руки вверх; 2 - наклониться к правой ноге; 3 - наклониться к левой ноге; 4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).
6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).
7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 - вернуться в о.с., делая выдох носом (4- 5 р).
8. Ходьба.

**ЗАНЯТИЕ: 20-24**

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).
2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад (30 с).
3. Ходьба - марш (15 с).
4. «Потягивание» (см. предыдущий комплекс).
5. «Я плыву» (10 - 12 движений).
6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 1800 вправо-влево в прыжке (8 р).
7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - присесть; 2 - выпрямиться прыжком (6 раз).
8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).
9. Прыжки (ноги скрёстно - ноги на ширину плеч) (20 прыжков).
10. Упражнение на дыхание (см. комплекс занятий 8-14).
11. Ходьба.

**Разминка на суше (подготовительная группа)**

**ЗАНЯТИЕ: 1 - 7**

1. Ходьба, бег по массажному коврику (по 30 с).
2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 - вперёд, 5-8 - назад (5 раз).
3. «Я плыву» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине (по 6-8 раз).
4. Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 - правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 - задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 - вернуться в и.п. (выполнить 4-6 раз, меняя руки).
5. «Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 - задержать дыхание; 5-7 - выдохнуть; 8 - вдохнуть (4-5 раз).
6. «Торпеда». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).
7. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги в о.с., руки на поясе. 1 - вдох ртом, 2-4 - выдох носом (5 раз).
8. Произвольные прыжки (30 с).

**ЗАНЯТИЕ: 8-14**

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Озорные малыши» - бег с подскоками (30-40 с).
3. «Плывём способом «Кроль». И.п.: стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полунаклоне. 1 - вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево); 2,3,4 - круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный. (по 3-4 раза каждой рукой).
4. . «Торпеда» на спине. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (30-40 с).
5. «Торпеда» на груди. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль» (30-40 с).
6. «Плавающая медуза». И.п.: стоя на коленях, руки в упоре. 1 - наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2,3 - выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5-6 - то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).
7. Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты (30 с).
8. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

**ЗАНЯТИЕ: 15-20**

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).
3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочерёдно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).
4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).
5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).
6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 - присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 - задержать дыхание; 4,5 - выдох «в воду»; 6 - вернуться в и.п. (4-5 р).
7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).
8. Упражнение на дыхание (5 раз).

**ЗАНЯТИЕ: 21-24**

1. Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с).
2. Бег, доставая пятками ягодицы (40 с).
3. Упражнение на дыхание (5 раз).
4. «Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль».
5. «Насос» (см. предыдущий комплекс).
6. «Винт». И.п. - о.с. 1 - подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на 180-3600 , 2 - отдых, 3 - прыжок с поворотом влево, 4 - отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).
7. «Торпеда» на спине (1 м).
8. Упражнение на дыхание (5 р).