

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

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
от «15» августа 2023 года
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с № 55
Е.В. Васильева
Приказ № 39 от «23» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Золотая рыбка»**

Срок реализации: 10 месяцев
Возраст обучающихся 5 -7 лет

составитель:
И.Н. Кузнецова
методист

Калининград 2023

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы — обучение плаванию всеми способами в полном объеме, а также специальными способами плавания.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Чувство воды — этот термин используют для того, чтобы описать ощущение воды на руках и ногах пловца, которое появляется у него во время заплыва. Когда пловец хорошо «чувствует воду», он лучше рассчитывает свои движения в ней и за счет этого добивается наиболее эффективного продвижения вперед. Другое, довольно четкое определение — способность пловца получать информацию от различных анализаторов, что позволяет ему лучше ощущать движение воды на гребущие поверхности тела.

Плаву́честь — это способность тела плавать в воде.

Вращение тела (крен тела) — это вращательное движение тела пловца относительно продольной оси позвоночника (подобно вращению шашлыка на шампуре). Вращение телом помогает плывцу снижать сопротивление воды, включать в работу крупные группы мышц (выполнять более мощные гребки), проносить руки над водой и прочее.

Длина гребка — эту длину измеряют, подсчитывая количество гребков, достаточных для того, чтобы проплыть бассейн. Меньшее количество гребков означает более длинный шаг.

Толчок и скольжение — это положения, которые занимает тело пловца при отталкивании от стенки бассейна. Скольжение сопровождается более низким, чем при плавании в обычном режиме, сопротивлением воды. Быстрее всего вы начнете дистанцию, если сильно оттолкнетесь от стенки и будете продолжать скольжение в воде до того момента, пока ваша скорость не снизится до вашей средней скорости плавания, после чего нужно выполнить первый гребок.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотая рыбка» имеет физкультурно- спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

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.

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.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

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.

Цель программы:

обучение детей жизне- и здоровьесберегающим навыкам плавания.

Задачи программы:

- расширять 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.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Золотая рыбка» предназначена для детей 5-7 лет.

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.)

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность занятий: старшая, подготовительная группа – не более 30 мин. Образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста осуществляться два раза в неделю. Общее количество занятий в год – 80 часов.

Объем и срок освоения образовательной

Срок реализации программы 10 месяцев. На полное освоение потребуется 80 часов.

Основные методы обучения

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

старшая группа (5-6 лет)

- уметь выполнять многократные выдохи в воду - 3-4 раза подряд;
- уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды);
- уметь проплыть облегченным способом на груди или на спине 7-9 метров.

подготовительная к школе группа (6-7 лет)

- уметь выполнять многократные выдохи в воду 6-8 раз подряд;
- уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 10-15 метров;
- уметь проныривать под водой небольшое расстояние — 1,5-2 метра.

Планируемые результаты освоения программы

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, проныривание в обруч	Погружение с задержкой дыхания на счет, с последующим выдохом в воду, проныривание в 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	Ныряние, 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)

Механизм оценивания образовательных результатов

Контроль результативности выполнения программы осуществляется в форме педагогического наблюдения.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Оценка результатов работы детей для родителей проводится в конце учебного года как показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении, оформление в группах стендов и фотовыставок в течение года, показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ.

Обучающиеся участвуют в соревнованиях муниципального, регионального уровня.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Кадровое обеспечение

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

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 штук.

Разделительные дорожки 2 штуки

Нарукавники 20 штук.

Тонущие игрушки (шайбы, кольца, арки) 35-40 штук.

Плавающие игрушки, шарики, мячи, диски 30 штук.

"Перевёртыши" 25штук.

Страховочные шесты 2штук.

Надувной инвентарь (круги, баллоны, матрасы, большие мячи) 8-10 штук.

Оборудование для игр в водное поло и волейбол на воде 2 комплекта.

Музыкальный центр, колонки 1 комплект.

Содержание программы

1 год обучения (80 часов, 2 часа в неделю)

Программное содержание	Игры, задания
Дыхательные упражнения: -учить детей делать полный	«Пузыри», «Задержи дыхание»,

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.	«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 вперед и назад; -использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), -бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), -бегать спиной вперед 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, всплытие: - 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 дыханием; - движения руками; - движения руками согласованно с дыханием; - плавание в полной координации;	«Как кто плавает» «Русалочки» «Ловцы за 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	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения в бассейне	2	2	0	Речевое взаимодействие
2.	Ознакомление с водой	3	-	3	Наблюдение

3.	Знакомство с сопротивлением воды	3	-	3	Наблюдение
4.	Передвижение в воде парами	3	-	3	Наблюдение
5.	Передвижение в воде	3	-	3	Наблюдение
6.	Погружение лица в воду	4	-	4	Наблюдение
7.	Погружение в воду с головой	4	-	4	Наблюдение
8.	Горизонтальное положение в воде	4	-	4	Наблюдение
9.	Вдох и выдох в воду	4	-	4	Наблюдение
10.	Лежание на воде с поддержкой	4	-	4	Наблюдение
11.	Лежание на воде	7	-	7	Наблюдение
12.	Скольжение на груди	7	-	7	Наблюдение
13.	Скольжение на спине с поддержкой	8	-	8	Наблюдение
14.	Скольжение на спине	8	-	8	Наблюдение
15.	Скольжение на груди с движением ног	8	-	8	Наблюдение
16.	Скольжение на спине с движением ног	8	-	8	Наблюдение
	Итого	80	2	78	

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Золотая рыбка»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	40 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	80 часов
6.	Окончание учебного года	30 июня
7.	Период реализации программы	01.09.2023-30.06.2024

Рабочая программа воспитания

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: экскурсии, игровые программы.

Методы: беседа, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к творчеству и созданию собственных изделий; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-июнь
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-июнь

4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-июнь
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-июнь
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, июнь

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции

развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога дополнительного образования:

1. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
4. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя.- М.: Просвещение, 1988.
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.