

**Информационная карта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 57 г. Пензы «Матрёшка» |
|  | Адрес учреждения | 440023 г. Пенза, ул. Ново-Казанская,10Б;  тел. 56-48-541; 69-53-04;  e-mail: detsad57@gmail.com |
|  | Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивнойнаправленности «Дельфин» |
|  | Возраст детей, на которых рассчитана программа | 5 – 7 лет |
|  | Срок реализации программы | 9 месяцев |
|  | Количество детских объединений, занимающихся по данной программе | 5 групп |
|  | Сведения об авторах (Ф.И.О., уровень квалификации, должность автора образовательной программы) | Сенина Мария Анатольевна  инструктор по физической культуре, первой квалификационной категории |
|  | Характеристика программы | |
| по типовому признаку | модифицированная |
| по основной направленности | физкультурно-спортивная |
| по уровню освоения | ознакомительная |
| по образовательным областям | физическое развитие |
| по целевым установкам | обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма. |
| по формам организации содержания | однопрофильная |
|  | Результаты реализации программы | **К концу года дети должны знать:**  – правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены,  – названия плавательных упражнений, способов плавания; – название плавательного инвентаря для обучения.  **К концу года дети должны уметь:** – выполнять упражнения на всплывание и расслабление; – лежать на поверхности воды, на груди и на спине; – выполнять передвижения в воде; – выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой; – выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько раз; – выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук; – выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине, брассом; – выполнять перемещение при помощи рук способом кроль на груди, кроль на спине, брассом ; – выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди и кроль на спине в согласовании с дыханием; – проплывать дистанцию 15 метров в полной координации всеми способами. |

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфин» по содержанию является физкультурно-спортивной,по уровню освоения – ознакомительной, по форме организации - очной, групповой, по степени авторства – модифицированной.

Модифицированная программа«Дельфин» апробирована и реализуется в течение 3 лет на базе МБДОУ ДС №57 г. Пензы.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

* Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по

реализации государственной политики в области образования и науки»;

* Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (пункт 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* «Санитарно-эпидемиологические требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41;
* Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
* Закон Пензенской области от 4.07.2013 г. № 2413-ЗПО «Об образовании в Пензенской области»;
* Устав МБДОУ ДС №57 г. Пензы, «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ ДС № 57 г. Пензы.

**Краткое введение в тему программы**

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МБДОУ ДС №57 г. Пензы, является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием.

Данная программа разработана на основе программы «Морская звезда» М.В. Рыбака и адаптирована к условиям МБДОУ ДС №57 и рассчитана на 9 месяцев обучения для детей старшего дошкольного возраста.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в том, что специфика предполагаемой деятельности обусловлена учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, их потенциальных возможностей и способностей.

Авторская программа «Морская звезда» М.В. Рыбака, взятая нами за основу, направлена на охрану и укрепление здоровья детей, однако, в ней на наш взгляд, недостаточно специальных упражнений для обучения детей плаванию и мало подвижных игр. Мы дополнили программу подвижными играми и упражнениями, командными играми, способствующими формированию навыков плавания у детей.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется психолого-педагогической поддержкой обучающихся, созданием на занятиях комфортной атмосферы для развития индивидуальных способностей детей. Программа создана на основе достаточно широко распространенных методик обучения детей плаванию и разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения.

**Принципы обучения:**

* **систематичности:** занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические;
* **доступности, сознательности**: формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения плаванию, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
* **наглядности**: создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
* **комплексности и интегрированности**: решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
* **индивидуализации**: учёт разно уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
* **сопровождения**: систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи и поддержки.

**Цель программы**: обучение детей дошкольного возраста плаванию.

**Задачи:**

***Оздоровительные:***

-укреплять здоровье детей, способствовать их гармоничному физическому и психофизическому развитию;

* совершенствовать опорно-двигательный аппарат детей, способствовать формированию правильной осанки, повышению работоспособности организма ребенка;
* содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

***Обучающие:***

* формировать теоретические и практические основы о видах и способах плавания и освоения водного пространства;

формировать плавательные навыки и умения.

***-***  обучить детей плаванию разными способами: кроль, брасс.

***Развивающие:***

* развивать спектр двигательных умений и навыков у детей в воде;
* развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

***Воспитательные****:*

* воспитывать у детей нравственно - волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли., уверенность в себе;
* воспитывать двигательную культуру;
* воспитывать устойчивый интерес к занятиям по плаванию.

**Адресат программы:**

**Возраст детей**, на которых рассчитана данная образовательная программа 5 – 7 лет.

**Сроки реализации** образовательной программы 9 месяцев (октябрь – июнь) – ознакомительный период.

**Уровни освоения программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень обучения | Ознакомительный уровень |
| Год обучения | 1 год |
| Возраст детей | 5 – 7 лет |

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень обучения | Ознакомительный уровень |
| Год обучения | 9 месяцев |
| Число занятий в неделю | 2 |
| Продолжительность занятия | 30 мин |

**Особенности организации образовательного процесса:** дети принимаются по заявлению от родителей.

**Формы занятий:**

* учебно-тренирующие;
* сюжетные;
* игровые;
* контрольно-учетные;
* в форме бесед (об истории плавания)
* спортивные досуги, развлечения.

**Планируемый результат к концу года:**

* знать правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
* знать названия плавательных упражнений, способов плавания;
* знать название плавательного инвентаря для обучения;
* уметь выполнять упражнения на всплывание и расслабление;
* уметь лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
* уметь выполнять передвижения в воде;
* уметь выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
* уметь выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько раз;
* уметь выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
* уметь выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине, брассом;
* уметь выполнять перемещение при помощи рук способом кроль на груди, кроль на спине, брассом;
* уметь выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди и кроль на спине в согласовании с дыханием;
* уметь проплывать дистанцию 15 метров в полной координации всеми способами.

**Способы проверки результатов освоения программы**

Для оценки освоения плавательных умений и навыков два раза в год проводится обследование (стартовое и итоговое) уровня сформированности у детей навыков плавания, разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования и оценивается плавательная подготовленность детей.

|  |  |
| --- | --- |
| **Навык плавания** | **Контрольное упражнение** |
| Ныряние | Проплывание тоннеля. |
| Подныривание под мост. |
| Проплывание «под мостом» (несколько звеньев). |
| Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. |
| Продвижение в воде | Скольжение на груди с опорой о плательную доску. |
| Скольжение на спине с опорой о плавательную доску. |
| Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди. |
| Скольжение на груди, спине. |
| Скольжение на груди, спине с работой ног. |
| Плавание на груди, спине с работой рук, с работой ног. |
| Выдох в воду | Выполнение серии выдохов в воду. |
| Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше?». |
| Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. |
| Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой. |
| Лежание | Упражнение «Поплавок». |
| Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. |
| Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. |
| Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. |

**Оценка качества выполнения контрольных упражнений программы:**

***Низкий уровень – Н***

Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

***Средний уровень – С***

Ребёнок владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

***Высокий уровень – В***

Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

**Учебно-тематический план:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **Из них** | |
| **теория** | **практика** |
| **1** | **Техника безопасности** | 1 | 1 |  |
| **2** | **Теория** | 2 | 2 |  |
| **3** | **Практика** |  |  |  |
| 3.1 | Освоения с водой, погружение в воду с головой | 4 | 1 | 3 |
| 3.2 | Всплывание и лежание на воде | 5 | 1 | 4 |
| 3.3 | Скольжение на груди и спине без помощи движений ног | 5 | 1 | 4 |
| 3.4 | Чередование вдоха с выдохом в воду при - способе плавания «кроль» | 5 | 1 | 4 |
| 3.5 | Движения ногами при плавании «кроль» с доской на груди и спине | 5 | 1 | 4 |
| 3.6 | Дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног | 6 | 1 | 5 |
| 3.7 | Движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине с опорой | 6 | 1 | 5 |
| 3.8 | Совершенствование движения рук, как при плавании кролем с опорой | 6 | 1 | 5 |
| 3.9 | Чередование вдохов и выдохов в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук | 6 | 1 | 5 |
| **4** | **Обучение облегченным способом плавания** | 6 | 1 | 5 |
| **5** | **Диагностика, тестирование** | 2 |  | 2 |
| **6** | **Спортивные игры, развлечения на воде** | 2 |  | 2 |
| **7** | **Итоговое открытое занятие для родителей** | 1 |  | 1 |
|  | **Итого:** | **62** | **13** | **49** |

**Содержание**

***1. Техника безопасности***:

* закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций;
* основы правильного поведения на воде на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма.

***2. Теоря:***

* расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, видеофильмов;
* формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание;
* реализация проекта в группе «Волшебница вода». Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне;
* получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); графические изображения подвижных игр; показ упражнений педагогом, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

***3. Практические занятия:***

Привыкание к воде, погружение в воду с головой:

* погружение в воду, открывать в ней глаза, передвижение и ориентировка под водой;
* обучение выдоху в воду;
* координация движений, согласованные движения рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Всплывание и лежание на воде:

* лежание на воде на груди и спине;
* самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз;
* самостоятельное лежание и всплывание на воде и открывание глаз.

Скольжение на груди и спине без помощи движений ног:

* скольжение (лежание) по поверхности воды с опорой;
* координация действий рук в плавании на груди и спине.

Чередование вдоха с выдохом в воду при - способе плавания «кроль»:

* выдоху в воду;
* скольженияена груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.

Движения ногами при плавании «кроль» с доской на груди и спине:

* скольжение на груди с работой ног кролем;
* попеременное движение ног в сочетании со скольжением с опорой на плавательную доску;
* плавание в заданном направлении при согласованной работе ног.

Дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног:

* закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду;
* упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем**.**

Движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине с опорой:

* освоение работы рук кролем на груди, стоя на дне бассейна;
* работа рук кролем на груди после скольжения с задержкой дыхания с опорой;
* проплывание контрольных отрезков в полной координации кролем на груди, и на спине с опорой.

Совершенствование движения рук, как при плавании кролем с опорой:

* проплывание кролем на груди с полной координацией (скольжение, выдох в воду, работа рук) с опорой.

Чередование вдохов и выдохов в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук:

* обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду;
* скольжение с попеременной работой ног без опоры на плавательную доску;
* освоение ритмичного дыхания в воду.

***4. Обучение облегченным способом плавания.***

***5. Спортивные игры, развлечения на воде:***

* Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?» и т.д.
* эстафетное плавание;
* командные игры (водное поло, водный баскетбол);
* свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

***6. Итоговое открытое занятие для родителей.***

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| 1. | Веревка с яркой маркировкой | 1 |
| 2. | Ворота надувные (для игры на воде) | 2 |
| 3. | Дорожка резиновая | 4 |
| 4. | Доска плавательная детская | 20 |
| 5. | Игрушка надувная (плавающая) | 7 |
| 6. | Игрушка резиновая (плавающая) | 13 |
| 7. | Игрушка резиновая (сюжетная) | 10 |
| 8. | Игрушка из плотной резины (тонущая) | 15 |
| 9. | Круг спасательный | 17 |
| 10. | Кольцо баскетбольное (для игры на воде) | 1 |
| 13. | Мячи резиновые | 14 |
| 14. | Мячи надувные | 15 |
| 15. | Нарукавники | 15 пар |
| 16. | Нудлс (палка-трубка) | 10 |
| 17. | Обручи | 5 |
| 18. | Обручи (тонущие) | 4 |

**Информационное:**

* Плакат «Правила поведения в бассейне».
* Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
* Картинки с изображением морских животных.
* Картинки, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
* Картотека игр и упражнений на воде.
* Комплексы дыхательных упражнений (сухое плавание).
* Подборка детских песен.

**Работа с родителями**

**Цель:** объединение интересов педагога и родителей по развитию плавательных навыков детей, ознакомление родителей с результатами работы, достижениями детей.

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь | Консультация: «Обучение детей плаванию в старшем дошкольном возрасте»;  Папка-передвижка: «Что должны знать родители, когда их ребенок учится плавать». |
| Октябрь | Родительское собрание: «Значение занятий по плаванию для укрепления здоровья детей»;  Консультация «Предупреждения боязни воды у детей». |
| Ноябрь | Консультация: «Первые трудности в обучении плаванию»;  Консультация: «Дыхательная гимнастика, как подготовка к плаванию». |
| Декабрь | Родительское собрание в старшей группе «С водой дружить-здоровым быть!» |
| Январь | Консультация: «Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнце и воды»;  Индивидуальные беседы: «Как помочь ребенку преодолеть боязнь воды». |
| Февраль | Индивидуальные беседы об успехах и трудностях, возникающих у детей в процессе занятий;  Папка-передвижка: «Закаляйся, если хочешь быть здоров». |
| Март | Индивидуальные беседы об успехах и трудностях, возникающих у детей в процессе занятий;  Консультация «Игры и развлечения на воде». |
| Апрель | Консультация «Физическая культура – залог здоровья»;  Папка-передвижка «Водные процедуры». |
| Май | Родительское собрание по итогам окончания обучения;  Открытое занятие «В поисках клада»;  Папка-передвижка «Осторожно, лето!» |

**Список литературы:**

1. Адрианов П.И. Методическое пособие. Плавание/ М: Издательство Астрель 2003г.

2. Аллакин Ю.А, Дворянинова Е.В. Теория и методика плавания. Вопросы и ответы для подготовки и сдачи экзамена: учебное пособие/ Пенза: ГУМНИЦ ПГУ,2015г.

3. Бондаренко Т.М. Физкультуроно-оздоровительная работа с детьми: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров. / Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012г.

4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателя детского сада/ М: Просвещение 1985г.

5. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде: Пособие/ Волгоград, Учитель 2014г.

6. Рыбак М.В. «Морская звезда» Растим детей здоровыми: Образовательная программа по плаванию / М:.ТЦ Сфера 2012г.

7. Цветкова Т.В. Журнал: Учимся быть здоровыми. Инструктор по физической культуре / Казань, ТАТМЕДИА 2013-2015г.