

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 города Кузнецка
(МБДОУ ДС № 27 г.Кузнецка)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № от г 305 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МБДОУ ДС № 27
г.Кузнецка
Приказ № 44-102 от 29.09.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по физкультурно- спортивной направленности
«ВЕСЕЛЫЙ ДЕЛЬФИН»**

Возраст обучаемых от 5 до 6 лет

Срок реализации: 1 год

Срок реализации: 1.10.2022 г-02.08.2023 г

Автор-составитель:

**Хошева Марина Алексеевна,
инструктор по физической культуре**

г.Кузнецк

2023 г.

Оглавление

1	Пояснительная записка	стр.4
1.1	Цели и задачи	стр.4
1.2	Календарный учебный график	стр.5
1.3	Учебный план	стр.6
1.4	Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	стр.6
2.1	Учебно-тематический план	стр.7
2.2	Содержание учебно-тематического плана	стр.8
3	Методическое обеспечение Программы	стр.11
4	Список литературы	стр.11

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая Программа по физкультурно-спортивной направленности «Веселый дельфин» (далее - Программа) ориентирована на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и укрепления здоровья обучающихся.

Актуальность Программы обозначена необходимостью приобретения ребенком двигательного опыта в разных сферах жизнедеятельности, необходимостью укрепления психического и физического здоровья детей, формирования нравственно-волевых качеств.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в становлении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Программа обусловлена современными требованиями модернизации системы образования и потенциалом образовательного учреждения.

Нормативная документация

-Федеральный закон от 29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

-Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04. 09.14.№1726-Р.

1.1. Цель: создание условий для укрепления физического здоровья детей в процессе обучения плаванию.

Задачи:

Образовательные:

-формирование представлений о свойствах воды (плотность, вязкость, прозрачность), о ее выталкивающей и поддерживающей силе;

-формирование представления о безопасном поведении на воде и рядом с водоемом;

-формирование начальных представлений о плавании как о виде спорта, его значение в жизни человека;

-формирование представлений о ценностях здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами;

Развивающие:

-развитие двигательных навыков в воде;

-совершенствование опорно-двигательного аппарата;

-развитие умения проплыть определенными способами («кроль» на груди и спине).

Воспитательные:

-воспитание двигательной культуры;

-воспитание нравственно-волевых качеств;

-воспитание чувства заботы о своем здоровье.

Образовательная деятельность проводится по подгруппам в зависимости от уровня физической подготовленности, состояния здоровья и имеющихся двигательных навыков.

Отличительной особенностью данной Программы, является учет контингента семей учреждения и их образовательные потребности, дифференцированный подход к каждому воспитаннику. Обучающемуся предоставляется возможность выбирать содержание образовательной деятельности-способы взаимодействия с водой, игры на закрепление материала, новые темы для изучения.

В Программе участвуют дети от 3 до 7 лет.

Срок реализации Программы: 4 года.

Формы проведения образовательной деятельности – практикумы, мастер-классы, игровые тренинги, соревнования, презентации спортивных достижений, семейные проекты, просмотр компьютерных презентаций.

1.2. Календарный учебный график

Образовательная деятельность проводится один раз в неделю с 1 сентября по 30 июня в режиме пятидневной рабочей недели. Всего 40 недель. В соответствии со следующим объемом нагрузки:

№ п/п	Этапы	Продолжительность образовательной деятельности	Количество образовательной деятельности в неделю	Объем образовательной нагрузки в неделю	Объем образовательной нагрузки по программе в год
1	Третий год обучения	15-30 минут	1	15-30 минут	40 часов
Всего					40 часов

Программа включает в себя 40 академических часов для каждого возраста и предусматривает три раздела:

- представления о воде и правилах безопасного поведения;
- двигательные навыки в воде и под водой (подготовка к плаванию);
- плавание.

1.3. Учебный план (академические часы)

№ п/п	Разделы	III-ий год обучения теория и практика	Объем образовательной нагрузки за весь период обучения
1	Представления о воде и правилах безопасного поведения в бассейне и на водоемах	5/-	5/-
2	Двигательные навыки в воде и под водой (подготовка к плаванию)	10/-	10/-
3	Плавание	25/-	25/-
	Итого	40/-	40/-

Календарный учебный график

Образовательная деятельность проводится с 1 сентября по 30 июня в режиме пятидневной рабочей недели. Всего 40 недель.

1.4. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате реализации Программы учащиеся третьего года обучения воспитанники будут знать и уметь:

Уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду - 3-4 раза подряд;
- выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом «кроль» на груди (без выноса рук из воды);

- проплывать облегченным способом на груди или на спине
7 метров.

Знать:

- упражнения для формирования правильной осанки (с предметами и без предметов);

-упражнения для координационных упражнений (быстрый бег в разных направлениях по сигналу).

Формами подведения итогов станут соревнования «Веселый дельфин»

2. 1. Учебно-тематический план

№ п/п	Темы Программы	Теория	Практика	Всего
1.	Представление о воде и правилах безопасного поведения.	5		5
1.1	Правила поведения в бассейне и на водоемах	1		
1.2	Ценности здорового образа жизни	2		
1.3	Темы по интересам	2		
2.	Двигательные навыки в воде		10	10
2.1	Различные передвижения по бассейну		1	
2.2	Прыжки в воду с последующим погружением		1	
2.3	Скольжение на груди с доской		1	
2.4	Погружение в воду в группировке. («Поплавок»)		1	
2.5	Погружение в воду с задержкой дыхания		1	
2.6	Скольжение, держась за руки партнера		1	
2.7	Скольжение на спине с доской		1	
2.8	Произвольное изменение темпа движений ног способом «кроль»		1	
2.9	Безопорное положение в воде, скольжение без досок.		1	
2.10	Лежание на груди с разведенными руками и ногами («Морская звезда»)		1	
3.	Плавание		25	
3.1	Плавание на груди с доской на небольшое расстояние способом «кроль»		14	
3.2	Плавание на спине с доской на небольшое расстояние способом «кроль»		10	

3.3	Контрольное занятие. Плавание с доской на груди способом «кроль» на скорость парами		1	
-----	---	--	---	--

2.2. Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Правила поведения в бассейнах и на водоемах. 1 ч.

Теория

Презентация «Правила безопасного поведения на воде».

Тема 2. Ценности здорового образа жизни. 2 ч.

Теория

Беседа с родителями «Формирование ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста посредством взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьей». Презентация на тему закаливания воздухом и водой. «В здоровом теле здоровый дух».

Тема 3. Темы по интересам детей. 2 ч.

Тема 4. Различные виды передвижений в воде. 1 ч.

Практика

Спуск в воду. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному, парами. Погружение в воду по шею. Передвижение прыжками (со сменой ног). Передвижение в полуприсяде. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Бегом со сменой темпа. Упражнения «Лошадка», «Цапля», «Крокодил».

Тема 5. Прыжки в воду с последующим погружением. 1 ч.

Практика

Выполнение прыжков, соскоков в воду («Бомбочка») с последующим погружением с головой и задержкой дыхания.

Тема 6. Скольжение на груди с доской. 1 ч.

Практика

Выполнение скольжения с доской упражнение «Лодочка».

Тема 7. Погружение в воду в группировке («Поплавок»). 1 ч.

Практика

Выполнение упражнения «Поплавок» держаться на воде до 8 -10 секунд.

Тема 8.Погружение в воду с задержкой дыхания .1ч.

Практика

Выполнение упражнения «Водолазы», сидеть под водой как можно дольше, не менее 8-10 секунд.

Тема 9.Скольжение, держась за руки партнера.1 ч.

Практика

Выполнение упражнения «Буксир» с дыханием (вдох и выдох).

Тема 10.Скольжение на спине с доской и работой ног «кроль». 1 ч.

Практика

Выполнение упражнения «Лодочка» на спине.

Тема 11. Произвольное изменение темпа движений ног способом «кроль» 1ч.

Практика

Выполнение движения ног способом «кроль» с изменением темпа произвольно и по сигналу педагога.

Тема 12. Безопорное положение в воде, скольжение без досок.1 ч.

Практика

Выполнение упражнения «Лодочка».

Тема 13.Лежание на груди с разведенными руками и ногами («Морская звезда»). 1 ч.

Практика

Выполнение упражнения «Морская звезда» по одному, в паре, тройке, группе.

Тема 15.Плавание на груди с доской на небольшое расстояние способом «кроль». 14 ч.

Практика

Выполнение упражнения «Торпеда», «Руки с подменой».

Тема 16. Плавание на спине с доской на небольшое расстояние способом «кроль». 10 ч.

Практика

Выполнение упражнения «Торпеда» на спине.

Тема 17. Плавание с доской на груди способом «кроль» на скорость парами. 1 ч.

3. Методическое обеспечение Программы

- помещения: бассейн, оборудованный в соответствии с педагогическими и санитарными нормами;
- спортивное оборудование;
- дидактические и информационные материалы.

Для эффективной реализации содержания Программы предусмотрена разработка рабочих программ на каждый период обучения.

4. Список литературы:

- 1.Булгакова Н. Ж. Плавание. -М.: ФиС, 2001. -400с.
- 2.Васильев В.С. Обучение детей плаванию. -М.: ФиС, 1989. -98с.
- 3.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. - М.:2009.-33с.
- 4.Осокина Т.И. Как научить детей плавать. -М.: Просвещение ,1985. -80 с.
- 5.Рыбак М. В.Раз, два, три -плыви! -М.: Обруч, 2010
6. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. - М.,2008.-110с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 27 ГОРОДА КУЗНЕЦКА**, Риль Наталья
Анатольевна, Заведующий

08.12.23 14:15 (MSK)

Сертификат 1E5D8450D1166161B0E914671C56AE32