

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 35 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад №35
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 30.08. 2024г. №1

УТВЕРЖДЕНА

заведующим ГБДОУ детский сад №35
Невского района Санкт-Петербурга
 Архипова Е.А.
Приказ от 30. 08.2024 г. №157/1



Дополнительная общеразвивающая программа
«Веселые Дельфинята»

Срок освоения программы – 32 дня
Возраст обучающихся: 3-7 лет

Разработчик:
Педагога дополнительного образования:
Крундышева Н.С.

Санкт – Петербург
2024г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые дельфинята» (далее — Программа) разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

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

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2019 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Пояснительная записка содержит основные характеристики ДОП и организационно-педагогические условия ее реализации:

1.1. Направленность Программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность на развитие физических способностей детей.

Обучение плаванию - одно из важнейших звеньев в воспитании и развитии ребенка. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. Обучение детей плаванию является образовательной услугой и способствует реализации потребности детей в двигательной активности, закаливанию детского организма и укреплению здоровья детей.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям. На всех этапах обучения необходимо стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли детям удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению научиться плавать.

1.2. Адресат Программы.

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 3 до 7 лет. Важно физическое здоровье обучающихся, отсутствие медицинских противопоказаний.

1.3. Актуальность Программы.

Актуальность программы определяется запросами детей и их родителей. Сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. В связи с этим актуальность выбранной программы не подлежит сомнению, поскольку проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников, физического совершенствования, овладения физической культурой, как частью общей культуры человека и остается весьма значимой в условиях модернизации российского образования.

1.4. Отличительные особенности Программы.

Отличительные особенности данной программы, от уже существующих, заключается в ее тесной связи с игрой и в индивидуальном подходе к особенностям каждого ребенка. Основную часть программы составляют физические игровые упражнения, освоение которых, помогает каждому ребенку освоить элементы плавания и осознать ценность здорового образа жизни.

Игры и игровые упражнения на суше и в воде ориентируется на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах, стремления к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и к стремлению научиться плавать.

1.5. Уровень освоения Программы.

Общекультурный.

1.6. Объём и срок освоения Программы.

Программа рассчитана на год.

Объём образовательной нагрузки: 1 занятия в неделю;

Максимальный объём программы: 32 часов в год;

Срок реализации программы: 32 недели, с октября по май.

1.7. Цель и задачи Программы.

Цель: обучение и совершенствование умений и навыков детей дошкольного возраста различным способам плавания, закаливания, укрепления и обеспечение всестороннего физического развития детского организма.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием.
- Формирование двигательных умений и навыков, необходимых для обучения плаванию.
- Учить правилам безопасного поведения на воде.
- Совершенствовать различные виды передвижений в воде.

Развивающие:

- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно оздоровительной работы;
- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.

Воспитательные:

- Воспитание интереса к занятиям плаванием;
- Воспитание морально – волевых качеств личности (честности, решительности, целеустремлённости, настойчивости и находчивости и других качеств).
- Воспитание умения действовать в коллективе.

Оздоровительные:

- Осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомить с элементарными правилами безопасного поведения на воде.
- Укрепление опорно–двигательного аппарата и формирование правильной осанки. (удержание рациональной позы во всех видах деятельности).
- Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.

1.8. Планируемые результаты.

Дети младшей группы будут уметь безбоязненно входить в воду и плескаться в ней; передвигаться в воде по дну бассейна разными способами; делать выдох в воду; задерживать дыхание и погружать в воду лицо.

Дети средней группы будут уметь безбоязненно входить в воду, плескаться в ней; передвигаться в воде по дну бассейна разными способами; задерживать дыхание и

погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой; делать выдох в воду; лежать в воде на груди и спине с поддержкой; скользить в воде на груди и спине с доской.

Дети старшей группы будут уметь погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой; лежать в воде на груди и спине без поддержки; скользить в воде на груди и спине без доски; делать движения ногами (по типу кроля); делать движения руками в плавании на груди и спине на задержке дыхания и сочетая выдох в воду и движения ногами.

Дети подготовительной к школе группе будут уметь скользить в воде на груди и спине; выполнять движения ногами и руками (по типу кроля) в плавании на груди и спине; сочетать движения руками и ногами с выдохом в воду; плавать облегченным способом; плавать спортивным способом (кроль на груди и спине).

1.9. Организационно–педагогические условия реализации

Язык реализации.

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Модульный принцип представления содержания Программы и построения учебных планов.

Условия приема на обучение.

Для обучения по данной программе принимаются обучающиеся от 3 до 7 лет, набор в группу осуществляется на основе желания обучающихся и договора с родителями.

Количество обучающихся в группе: не более 12 человек, формируется с учетом санитарных норм.

Зачисление в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала.

Группы формируются в соответствии с возрастом:

- обучающийся младшей группы (с 3 до 4 лет)
- обучающийся средней группы (с 4 до 5 лет);
- обучающийся старшей группы (с 5 до 6 лет);
- обучающийся подготовительной к школе группы (с 5 до 7 лет).

Формы организации и проведения занятий.

Формы организации деятельности обучающихся:

- групповые;
- подгрупповые, включающие в себя совместные действия, общение, взаимопомощь в малых подгруппах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач.

Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (подгруппы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав подгруппы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- индивидуальные, организуется для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей обучающихся допустимой нагрузки в соответствии с санитарными правилами, утвержденными СанПин.

- обучающийся младшей группы (с 3 до 4 лет) – 15 мин;
- обучающийся средней группы (с 4 до 5 лет) – 20 мин;
- обучающийся старшей группы (с 5 до 6 лет) – 25 мин.;
- обучающийся подготовительной к школе группы (с 5 до 7 лет) – 30 мин.

Особенности организации образовательного процесса.

В содержание каждой темы входят подготовительные и специальные упражнения на суше и в воде, а также игры. Они сгруппированы следующим образом:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводных упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- общая координация движений при определенном способе плавания

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохом в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;

- овладению скольжением;
- развитию физических качеств.

Кадровое обеспечение.

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение.

Оборудование и инвентарь для занятий плаванием.

Плавательные доски.

Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.

Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

Нестандартное оборудование для ОРУ и игр

Нарукавники.

Поролоновые палки (нудлы)

Мячи разных размеров.

Обручи плавающие и с грузом.

Шест.

2. Учебный план

Дети 3-4 лет					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Передвижения по дну	8	2	6	Итоговое занятие
2	Подвижные игры с плавающими игрушками	7	2	5	Итоговое занятие
3	Передвижение в опорном и безопорном положении в круге	6	1	5	Итоговое занятие
4	Передвижение в опорном и безопорном положении с плавательной доской	4	1	3	Итоговое занятие
5	Передвижение в опорном и безопорном положении с мячом	3	1	2	Итоговое занятие
6	Упражнения на дыхание	4	1	3	Итоговое занятие
	Итого	32			
Дети 4-5 лет					
№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Правила поведения в бассейне (диагностическое)	1	0	1	Итоговое занятие
2	Скольжение на груди	2	0	2	Итоговое занятие
3	Скольжение на груди в сочетании с движениями ног кролем	5	0	5	Итоговое занятие
4	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	2	0	2	Итоговое занятие
5	Сочетание движений рук и ног в способе плавания кроль на груди	5	0	5	Итоговое занятие
6	Скольжение на спине	2	0	2	Итоговое занятие
7	Скольжение на спине в сочетании с движениями ног кролем	5	0	5	Итоговое занятие
8	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	8	0	8	Итоговое занятие
9	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	2	0	2	Итоговое занятие
	Итого:	32			
Дети 5-6 лет					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне (диагностическое)	1	0	1	Итоговое занятие
2	Скольжение на груди	2	0	2	Итоговое занятие
3	Скольжение на груди в сочетании с движениями ног кролем	5	0	5	Итоговое занятие
4	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	2	0	2	Итоговое занятие
5	Сочетание движений рук и ног в способе плавания кроль на	5	0	5	Итоговое занятие

	груди				
6	Скольжение на спине	2	0	2	Итоговое занятие
7	Скольжение на спине в сочетании с движениями ног кролем	5	0	5	Итоговое занятие
8	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	4	0	4	Итоговое занятие
9	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	4	0	4	Итоговое занятие
10	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	2	0	2	Итоговое занятие
	Итого:	32			
Дети 6-7 лет					
№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне (диагностическое)	1	0	1	Правила поведения в бассейне (диагностическое)
2	Скольжение на груди	2	0	2	Итоговое занятие
3	Скольжение на груди в сочетании с движениями ног кролем	5	0	5	Итоговое занятие
4	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	2	0	2	Итоговое занятие
5	Сочетание движений рук и ног в способе плавания кроль на груди	5	0	5	Итоговое занятие
6	Скольжение на спине	2	0	2	Итоговое занятие
7	Скольжение на спине в сочетании с движениями ног кролем	5	0	5	Итоговое занятие

8	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	4	0	4	Итоговое занятие
9	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	4	0	4	Итоговое занятие
10	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	2	0	2	Итоговое занятие
	Итого:	32			

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 35 Невского района Санкт-Петербурга



УТВЕРЖДЕН:

Приказ № 157/1 от «30» августа 2024г.

Заведующий ГБДОУ детский сад № 35
Невского района Санкт-Петербурга

Е.А. Архипова

« 30 » августа 2024г.

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы «Веселые Дельфинята»

на 2024-2025 учебный год

год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023 – 2024 гг. Младшая группа	Октябрь	Май	32	32	15 минут
2023 – 2024 гг. Средняя группа	Октябрь	Май	32	32	20 минут
2023 2024 гг. Старшая группа	Октябрь	Май	32	32	25 минут
2023 – 2024 гг. Подготовительна я группа	Октябрь	Май	32	32	30 минут

4. Рабочая программа

4.1. Цель и задачи рабочей программы

Цель: Обучение и совершенствование умений и навыков детей дошкольного возраста различным способам плавания, закаливания, укрепления и обеспечение всестороннего физического развития детского организма.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием.
- Формирование двигательных умений и навыков, необходимых для обучения плаванию.
- Учить правилам безопасного поведения на воде.
- Совершенствовать различные виды передвижений в воде.

Развивающие:

- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно оздоровительной работы;
- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.

Воспитательные:

- Воспитание интереса к занятиям плаванием;
- Воспитание морально – волевых качеств личности (честности, решительности, целеустремлённости, настойчивости и находчивости и других качеств).
- Воспитание умения действовать в коллективе.

Оздоровительные:

- Осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомить с элементарными правилами безопасного поведения на воде.
- Укрепление опорно–двигательного аппарата и формирование правильной осанки. (удержание рациональной позы во всех видах деятельности).
- Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.

4.2. Планируемые результаты обучения

Дети младшей группы будут уметь безбоязненно входить в воду и плескаться в ней; передвигаться в воде по дну бассейна разными способами; делать выдох в воду; задерживать дыхание и погружать в воду лицо.

Дети средней группы будут уметь безбоязненно входить в воду, плескаться в ней; передвигаться в воде по дну бассейна разными способами; задерживать дыхание и погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой; делать выдох в воду; лежать в воде на груди и спине с поддержкой; скользить в воде на груди и спине с доской.

Дети старшей группы будут уметь погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой; лежать в воде на груди и спине без

поддержки; скользить в воде на груди и спине без доски; делать движения ногами (по типу кроля); делать движения руками в плавании на груди и спине на задержке дыхания и сочетая выдох в воду и движения ногами.

Дети подготовительной к школе группе будут уметь скользить в воде на груди и спине; выполнять движения ногами и руками (по типу кроля) в плавании на груди и спине; сочетать движения руками и ногами с выдохом в воду; плавать облегченным способом; плавать спортивным способом (кроль на груди и спине).

4.3. Принципы рабочей программы

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.
8. Методы и приемы:
 - 1) показ, разучивание, имитация упражнений;
 - 2) использование средств наглядности;
 - 3) исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы;
 - 4) индивидуальная страховка и помощь;
 - 5) круговая тренировка;
 - 6) оценка (самооценка) двигательных действий;
 - 7) соревновательный эффект; контрольные задания.

Таким образом, реализуя выше перечисленные принципы, педагоги могут добиться благоприятного влияния плавания на организм ребенка в дошкольном возрасте, которое в теории обучения плаванию дошкольников представляется в трех аспектах:

- медико-физиологическом – укрепление различных функциональных систем детского организма, обеспечивающее полноценное развитие центральной нервной системы;
- психологическом – один из путей формирования произвольной регуляции движений и действий, которые обладают повышенной восприимчивостью к внешним обучающим воздействиям именно в дошкольном возрасте;
- педагогическом – не только пропедевтика сложно организованных действий будущего младшего школьника, но и прямой способ становления навыков саморегуляции.

4.4. Описание образовательной деятельности

Структура и форма занятий

Каждое занятие состоит из следующих структурных компонентов:

I. Вводная часть.

II. Основная часть.

III. Заключительная часть.

В содержание каждой темы входят подготовительные и специальные упражнения на суше и в воде, а также игры. Они сгруппированы следующим образом:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводных упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- общая координация движений при определенном способе плавания

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохом в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физических качеств.

4.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов

4.5.1. Методические приемы обучения плаванию.

Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры программы:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
 - создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения к людям;
 - развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
 - развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности;
- Для реализации этих целей необходимо:
- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
 - создавать условия для принятия ребенком ответственности;
 - обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
 - обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
 - обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
 - обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагога, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

4.5.2. Методы и приемы по реализации задач рабочей программы

В целях овладения содержания программы в образовательной деятельности широко используются следующие методы обучения:

Соревновательные методы. Его отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию воли, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

Игровые методы. Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное совершенствование физических и моральноволевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых уроков плавания.

Словесные методы. Объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные методы. Показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические методы. 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.

Организация образовательной деятельности с детьми в бассейне осуществляется по перспективно-календарным планам работы по возрастным группам. В развивающие задачи по обучению плаванию, здоровьесберегающим технологиям, профилактике нарушений и укреплению опорно-двигательного аппарата, закаливанию. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Каждое занятие посвящается определенной теме, хотя на нем решается сразу несколько учебно-воспитательных и развивающих задач. Задачи ряда занятий взаимосвязаны, взаимообуславливают друг друга. Задачи и содержание занятий располагаются в порядке возрастающей трудности и с учётом постепенного увеличения нагрузки. Обязательной частью занятия являются игры и развлечения в воде, а также попытки плавать удобным для ребенка способом – свободное плавание.

4.5.3. Возрастные особенности развития

Возрастная группа от 3 до 4 лет.

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами возникает необходимость импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Возрастная группа от 4 до 5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Возрастная группа от 5 до 6 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Возрастная группа от 6 до 7 лет.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

4.6. Календарно – тематическое планирование.

4.6.1. Календарно – тематическое планирование младшая группа.

Дети 3-4 лет				
№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1	Передвижения по дну	8		
2	Подвижные игры с плавающими игрушками	7		
3	Передвижение в опорном и безопорном положении в круге	6		

4	Передвижение в опорном и безопорном положении с плавающей палкой	4		
5	Передвижение в опорном и безопорном положении с мячом	3		
6	Упражнения на дыхание	4		
	Итого	32		

4.6.2. Календарно –тематическое планирование средняя группа.

Дети 4-5 лет				
№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1	Правила поведения в бассейне (диагностическое)	1		
2	Скольжение на груди	2		
3	Скольжение на груди в сочетании с движениями ног кролем	5		
4	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	2		
5	Сочетание движений рук и ног в способе плавания кроль на груди	5		
6	Скольжение на спине	2		
7	Скольжение на спине в сочетании с движениями ног кролем	5		
8	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	8		
9	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	2		
	Итого:	32		

4.6.3. Календарно –тематическое планирование старшая группа.

Дети 5-6 лет				
№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1	Правила поведения в бассейне (диагностическое)	1		
2	Скольжение на груди	2		
3	Скольжение на груди в сочетании с движениями ног кролем	5		
4	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	2		
5	Сочетание движений рук и ног в способе плавания кроль на груди	5		
6	Скольжение на спине	2		
7	Скольжение на спине в сочетании с движениями ног кролем	5		
8	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	4		
9	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	4		
10	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	2		
	Итого:	32		

4.6.4. Календарно –тематическое планирование подготовительная к школе группа.

Дети 6-7 лет				
№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1	Правила поведения в бассейне (диагностическое)	1		
2	Скольжение на груди	2		
3	Скольжение на груди в сочетании с движениями ног кролем	5		
4	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	2		
5	Сочетание движений рук и ног в способе плавания кроль на груди	5		
6	Скольжение на спине	2		
7	Скольжение на спине в сочетании с движениями ног кролем	5		
8	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	4		
9	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	4		
10	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	2		
	Итого:	32		

5. Оценочные и методические материалы.

Педагогические методики и технологии:

- Беседа;
- Игры;
- Тренинги (системы упражнений на взаимодействие в группе);
- Системы последовательных заданий;
- Демонстрация;

- Упражнение с объяснением и исправлением ошибок;
- Метод многократного повторения «делай как я»

Современные образовательные технологии:

- Здоровьесберегающие;
- Игровые технологии;
- Информационно коммуникативные технологии.

Дидактические материалы:

- Плакаты, иллюстрации;
- Презентации.

Оценочные материалы

Способами определения результативности реализации данной программы является диагностика сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год в виде контрольных упражнений.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью диагностики плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе проводится по методике А. А. Чеменевой, 2 раза в год, в октябре и в мае.

Проявление:

1. навык сформирован,
2. навык находится в стадии формирования,
3. навык не сформирован.

Примечание:

- показатель «сформирован» означает, что навык устойчив, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности и т. д.;
- показатель «находится в стадии формирования» означает, что навык периодически проявляется и его проявление зависит от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребенка и т. д.;
- показатель «не сформирован» означает, что навык проявляется крайне редко и его появление носит случайный характер.

Результаты диагностики оцениваются по соответствующим критериям и заносятся в таблицу (см. Приложение 1).

6. Перечень нормативных правовых актов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

7. Список литературы для педагогов и родителей

1. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды на воде под водой» Москва, Физкультура и спорт 2000.

2. Еремеева Л.Ф. «Научите ребёнка плавать» Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие, СанктПетербург, Детство Пресс, 2005.

3. Мрыхин Р. П. «Я учусь плавать» Феникс

4. Рыбак М., Грушева Г., Потапова Г., «Раз, два, три, плыви» Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. М., Обруч, 2010.

5. Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками» Творческий центр «Сфера», Москва, 2012

6. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», Санкт-Петербург, Детство Пресс, 2011

Младшая группа

Упражнение

ФИ ребенка

ФИ ребенка

ФИ ребенка

ФИ ребенка

ФИ ребенка

ФИ ребенка

ФИ ребенка

ФИ ребенка

ФИ ребенка

ФИ ребенка

ФИ ребенка

ФИ ребенка

1. ребенок свободно и активно выполняет задания и упражнения; не боится оказаться под водой;

2. ребенок передвигается в воде, не держась за бортик; выполняет задания с желанием, но движения ограниченные, немного скован;

3. ребенок очень скован; передвигается в воде, держась за бортик или руку взрослого; неохотно выполняет задания и упражнения; боится брызг.

Погружение под воду с головой

1. ребенок опускает лицо в воду спокойно, глубоко, на 2-3 сек, лицо руками не вытирает

2. ребенок опускает лицо в воду, но ненадолго и неглубоко;

3. ребенок лицо в воду не опускает.

Выдох в воду

1. выдох энергичный, 3-4 раза подряд, ребенок опускает в воду лицо;

2. выдох недолгий, ребенок опускает в воду только губы;

3. не выполняет, т. к. боится опустить лицо в

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible]

[illegible]