

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
протокол от «29» 08 2024 г. 111

УТВЕРЖДАЮ

Заведующей ДОУ № 130

Т.П. Бутова

приказ от 29.08 2024 г. № 111



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ЖЕМЧУЖИНКА - 1»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет.

Срок реализации программы:

10 месяцев

Автор составитель программы:

педагог

Папина Наталья Александровна

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	
1.1.	Актуальность программы.....	6
1.2.	Направленность программы	7
1.3.	Отличительные особенности.....	7
1.4.	Адресат программы.....	7
1.5.	Объем программы.....	8
1.6.	Образовательные форматы.....	8
1.7.	Срок освоения программы.....	8
1.8.	Уровень освоения.....	8
1.9.	Цель и задачи программы.....	8
1.10.	Условия реализации.....	9
1.11.	Планируемые результаты.....	9
2.	Содержание программы	
2.1.	Учебный план.....	10
2.2.	Календарный учебный график.....	11
3.	Формы итогового и промежуточного контроля.....	11
4.	Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.....	12
5.	Список литературы.....	12

ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 130 г. Липецк

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Жемчужинка - 1»
Ф.И.О педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Папина Наталья Александровна
Год разработки	2024 год
Цель дополнительной общеобразовательной программы:	Углубленное обучение детей старшего дошкольного возраста спортивным способам плавания, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем), воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе занятия плаванием.
Задачи:	- Углубленное обучение плавательным навыкам, способам плавания «кроль на груди», «кроль на спине». - Создание условий для разностороннего развития дошкольников и воспитания у них потребности в здоровом образе жизни при систематических занятиях по обучению плаванию. - Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма. - Формирование двигательных умений и навыков. - Развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций). - Формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм. - Усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти. - Формирование навыков личной гигиены. - Формирование умения владеть своим телом в непривычной среде. - Развитие самостоятельности, инициативы, творческой активности, спортивной одаренности и коммуникативных способностей.
Ожидаемый результат освоения программы	Требования к знаниям и умениям. - снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма; - сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям в кружке по плаванию. Ожидаемые результаты в конце учебного года: а) должны знать: - правила поведения на воде; - значение влияния плавания на организм человека; - основы закаливания; - значение прикладного плавания в жизни человека. б) должны уметь: - свободно продержаться на воде в течение 1 минуты; - проплыть любым способом 25 метров; - проплыть способом «кроль на груди», «кроль на спине», в полной

	координации 6 метров; - увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль; - самостоятельно организовать подвижные игры на воде; - по заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия; - придумывать собственные игры или игровые задания; - участвовать в праздниках, соревнованиях на воде.
Форма занятий	групповое занятие
Сроки реализации программы	сентябрь-июнь
Количество часов для реализации дополнительной общеобразовательной программы	80 часов
Возраст обучающихся общеобразовательной программе	5-6 лет

Аннотация.

Интерес к средствам и методам укрепления психофизиологического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств никогда не угасал. Очевидно, что ведущую роль в решении данных проблем отводится физическим упражнениям.

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, поддержанию достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Современные ДОО не ставят целью вырастить из детей спортсменов – это задача специализированных школ. Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать ребенка к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления, закаливания и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, и, как следствие, уменьшение несчастных случаев.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Жемчужинка - 1» (далее Программа) реализуется в дошкольном образовательном учреждении и направлена на обеспечение доступности качественного дошкольного образования, создание условий для успешной адаптации и социализации ребенка старшего дошкольного возраста.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными - правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 г. № 1155;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020);
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

1.1. Актуальность программы. Стремительное снижение показателей здоровья детей является актуальной проблемой современного общества. Наблюдается постоянное снижение числа практически здоровых детей, возрастает поток детей, страдающих от хронических патологий, врождённой инвалидности.

Фундамент здорового образа жизни закладывается в детстве. Насколько этот фундамент будет прочным, целиком зависит от приобщения ребенка к регулярным физкультурным занятиям с первых дней жизни.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это любое движение тела,

производимое скелетными мышцами, в результате которых происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена. Настоящая программа по плаванию предназначена для приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни и регулярной физической активности.

К концу пятого года обучения выявляются дети, наиболее склонные к плаванию, которым становится «тесно» рядом с основной массой детей, а двух занятия в неделю – мало. Эти дети готовы воспринять и научиться большему, нежели предлагает «Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» (плавание)». Анкетирование родителей показало, что многие желали бы, чтоб их ребенок продолжал заниматься плаванием после окончания детского сада. Данные причины подтолкнули к организации дополнительных занятий в бассейне.

Педагогическая целесообразность внедрения данной программы в воспитательно-образовательный процесс заключается в разработке и применении современных традиционных и инновационных методик по углубленному обучению плаванию старших дошкольников – овладение спортивными способами плавания.

1.2. Направленность программы. Программа физкультурно-спортивной направленности, реализуется в дошкольном образовательной учреждении и направлена на укрепление детского организма, гармоничного психофизического развития.

1.3. Отличительные особенности. Основные отличительные особенности программы от остальных программ обучения плаванию дошкольников представлены наличием в ней:

- углубленное изучение спортивных способов плавания: кроля, дельфин;
- обучения элементам прикладного плавания;
- использования современных видов оздоровительной гимнастики на воде;
- теоретических сведений по каждому стилю плавания, безопасности на воде;
- плана преемственности между детским садом и спортивной школой, (включающем обязательные адаптационные занятия в городском бассейне).

1.4. Адресат программы.

Программа предназначена для воспитанников дошкольного возраста 5-6 лет (в том числе для воспитанников с ОВЗ (и инвалидностью), имеющих и не имеющих базового уровня).

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Физическое развитие: уровень энергетического обеспечения организма заметно возрастает. Сила мышц туловища возрастает в 2 раза, а сила мышц рук - в 2- 3 раза. У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему уже в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти; поэтому дети не обладают точной координацией движений пальцев. Масса мышц нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса

верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью ребенка. Хотя уже к 5 годам значительно увеличивается мышечная масса, возрастают сила и работоспособность мышц, дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям, к длительным физическим нагрузкам. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить: деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышцы меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий (длительное стояние или сидение). Учитывая быструю утомляемость детей этого возраста, надо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений. Итак, функциональные возможности организма дошкольника достаточно велики. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

1.5. Объем программы.

Образовательная нагрузка	
количество	время
80	2000 (33 ч. 20 мин.)

1.6. Образовательные форматы. Очная форма обучения.

1.7. Срок освоения программы. Срок реализации: сентябрь-июнь (10 месяцев).

1.8. Уровень освоения. Обучающиеся имеют выраженный интерес к содержанию Программы, владеют необходимыми знаниями и компетенциями для освоения ее содержания.

1.9. Цель и задачи программы. Цель: Углубленное обучение детей старшего дошкольного возраста спортивным способам плавания, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем), воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе занятия плаванием.

Задачи:

- Углубленное обучение плавательным навыкам, способам плавания «кроль на груди», «кроль на спине».
- Создание условий для разностороннего развития дошкольников и воспитания у них потребности в здоровом образе жизни при систематических занятиях по обучению плаванию.
- Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- Формирование двигательных умений и навыков.

- Развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций).
- Формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм.
- Усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.
- Формирование навыков личной гигиены.
- Формирование умения владеть своим телом в непривычной среде.
- Развитие самостоятельности, инициативы, творческой активности, спортивной одаренности и коммуникативных способностей.

Воспитательный потенциал Программы.

Программа акцентирует внимание не только на овладение системой дополнительных знаний, но и на воспитательный и нравственный аспекты в работе с воспитанниками. 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.

1.10. Условия реализации.

Принимаются все желающие.

В соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21 для данного возраста: занятия проводятся два раз в неделю во второй половине дня, 2 раза в неделю, продолжительностью не более 25 минут. Окончание занятий при реализации дополнительных образовательных программ, не менее 19.30 (СанПиН 1.2.3685-21, таб. 6.6.).

Методы и приемы организации занятий:

- фронтальный
- тренировочный
- групповой
- соревновательный
- подвижные игры
- индивидуальная работа с отдельными детьми.

Структура занятий:

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоения в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводится игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников.

1.11. Планируемые результаты.

Требования к знаниям и умениям.

- снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям в кружке по плаванию.

Ожидаемые результаты в конце учебного года:

а) должны знать:

- правила поведения на воде;
- значение влияния плавания на организм человека;
- основы закаливания;
- значение прикладного плавания в жизни человека.

б) должны уметь:

- свободно продержаться на воде в течение 1 минуты;
- проплывать любым способом 25 метров;
- проплывать способом «кроль на груди», «кроль на спине», в полной координации 6 метров;
- увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль;
- самостоятельно организовать подвижные игры на воде;
- по заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия;
- придумывать собственные игры или игровые задания;
- участвовать в праздниках, соревнованиях на воде.

2.Содержание программы.

2.1. Учебный план.

№ п/п	Содержание	5-6 лет
1	Количество детей	До 12 чел.
3	Продолжительность реализации Программы (неделя)	42 недели
4	Количество занятий в неделю	2 занятия
5	Количество занятий в месяц	8 занятий
6	Количество занятий в год	80 занятий
6	Длительность занятий	25 мин.
7	Объем недельной нагрузки в часах	50 мин.
8	Объем нагрузки в месяц	200 мин. (3 ч. 20 мин.)
9	Объем нагрузки в год	2000 мин. (33 ч. 20 мин)

Содержание учебного плана.

№ п/п	Тема	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Значение плавания.	2	2	-

2	Всплывание и лежание на воде	5	1	4
4	Скольжение на груди и спине без помощи движений ног	7	2	5
	Способ плавания «кроль».	10	2	8
5	Чередование вдоха с выдохом в воду при - способе плавания «кроль»	8	2	6
6	Движения ногами при плавании «кроль» с доской на груди и спине	8	1	7
7	Дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног.	7	1	6
8	Движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине.	7	1	6
9	Совершенствование движения рук, как при плавании кролем	7	1	6
10	Чередование вдохов и выдохов в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук	10	2	8
11	Плавание кролем на спине и на груди с задержкой дыхания	8	2	6
12	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	80	17	63

2.2. Календарный учебный график.

Содержание	Возрастная категория группы 5-6 лет
УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД	
Календарная продолжительность учебного периода, в том числе:	02 сентября 2024 – 30 июня 2025
	42 недели
- 1 полугодие	18 недель
- 2 полугодие	24 недель
Объем недельной образовательной нагрузки, в том числе:	50 мин
- в 1-ую половину дня	-
- во 2-ую половину дня	50 мин
	Праздничные дни: 04.11.2024, 30.12.2024-08.01.2025, 22.02.2025-24.02.2025, 08.03.2025-10.03.2025, 01.05.2025-04.05.2025, 09.05.2025-11.05.2025

Дни недели, время	Четверг 17.35-18.00 Пятница 16.40-17.05
-------------------	--

3. Формы итогового и промежуточного контроля. Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают дополнительную услугу по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление в группах стендов и фотовыставок в течение года.

4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий в кружке:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие в кружке по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

5. Список литературы:

1. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО» «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 год.
2. Милукова И.В. Как научить ребенка плавать, быстро и эффективно: - М.: АСТ;СПб.:Сова, 2006 год.
- Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
5. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
6. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
7. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
8. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.

9. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
10. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч,2014 год.
11. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
12. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.
13. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
- 14.Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
15. Протченко Т.А. Повышение эффективности обучения плаванию младших школьников, 1987 год.
16. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М; «Айрис-Пресс. Айрис дидактика», 2003 год.