Управление образования администрации Пермского муниципального округа Пермского края

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Платошинский детекий сад «Солнышко»

COLHACOBAHO:

Ни педагогическом совете МАДОУ «Платопинский детский сад «Солнышко» Протокол № 6 От «02» июля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Плитошинский детски сал
«Солнышки»
Ю.А. Зайцетдинова

Программа дополнительного образования детей «ДЕЛЬФИНЕНОК- школа» Возрастной состав: дети млидшего школьного возраста (7-9 лет)

Срок реализации: 1 учебный год

Составитель: Инструктор по физической культуре Пихтовникова Татьяна Владимировна

# І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

#### Пояснительная записка

### Актуальность программы

Занятия плаванием являются одним из эффективных средств всестороннего развития детей младшего школьного возраста. Пребывание в водной среде оказывает благотворное влияние на физическое, психологическое и социальное становление личности ребенка.

Программа "Дельфиненок-школа" актуальна по следующим направлениям:

• Оздоровительное.

Плавание укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную, опорнодвигательную системы, повышая общую работоспособность растущего организма. Уникальные свойства воды создают щадящие условия для суставов и позвоночника, что особенно важно в период активного роста детей.

• Профилактическое.

Специальные упражнения в воде способствуют формированию правильной осанки, развитию мышечного корсета, укреплению свода стопы, предупреждая нарушения опорно-двигательного аппарата.

• Развивающее.

Занятия плаванием оказывают комплексное воздействие на физическое совершенствование детей, совершенствуя такие качества, как ловкость, гибкость, выносливость, смелость.

• Психологическое.

Пребывание в воде оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, снижая тревожность, способствуя формированию положительного эмоционального фона.

• Социальное.

Обучение плаванию позволяет сформировать у детей жизненно необходимые навыки безопасного поведения на воде, что особенно актуально в летний период.

Таким образом, программа "Дельфиненок-школа" является актуальной, так как обеспечивает всестороннее развитие детей младшего школьного возраста, укрепляя их здоровье, совершенствуя физические качества, создавая психологический комфорт и безопасные условия для жизнедеятельности.

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно правовые документы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

### Направленность программы (краткое описание программы):

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей и подростков. В процессе регулярных занятий (плавание в бассейне позволяет продолжать тренировки круглый год) развивается, укрепляется и закаляется весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

У детей формируется культура поведения на воде. Тот, кто не умеет плавать, подвергает себя постоянной опасности при встрече с водой. Международная статистика последних лет показывает, что в числе погибших от несчастных случаев утонувшие составляют значительный процент.

Кроме того, врачи — педиатры по-прежнему отмечают увеличение числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. В этом контексте важное значение имеет поиск новых и совершенствование уже известных способов укрепления здоровья детей, как психического, эмоционального, так и физического, стимуляции и повышения устойчивости организма к различным заболеваниям

Плавание в бассейне детей школьного возраста, как возможность благоприятного воздействия на организм и обучения практическим навыкам начали внедрять в нашей стране и за рубежом в 70-е годы XX века (а как способ передвижения в воде, человек использует с давних времен).

Программа «Дельфиненок» является обобщением многолетнего практического опыта обучения плаванию детей школьного возраста. Программа рассчитана на 1 года обучения.

За основу взято методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений; «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» . А.А. Чеменева, Т.В Столматова.

**Цель программы:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие. В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

### Обучающие:

- 1. Обучить основам техники плавания способом кроль на груди;
- 2. Обучить основам техники плавания способом кроль на спине;
- 3. Обучить технике выполнения стартов и поворотов.

#### Развивающие:

- 1. Способствовать постановке анаэробного дыхания;
- 2. Способствовать развитию аэробной выносливости;
- 3. Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств;
- 4. Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

#### Воспитательные:

- 1. Воспитание правильной осанки;
- 2. Воспитывать волевые и морально-этические качества;
- 3. Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены;
- 4. Воспитание здорового образа жизни через обучение плаванию;
- 5. .Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;
- 6. Формирование у учащихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом;
- 7. Популяризация плавания.

## Принципы реализации программы:

Дополнительная образовательная программа по плаванию базируется на принципах  $\Phi \Gamma OC$  ДО:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Программа включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей: способность правильного формирования опорно двигательной системы организма, развитие координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; формирование начальных представлений о плавательных видах спорта.

# Отличительные особенности программы:

Программа "Дельфиненок-школа" имеет ряд отличительных особенностей, выгодно выделяющих ее среди других программ обучения плаванию для детей младшего школьного возраста:

1. Комплексный подход к развитию ребенка. Программа направлена на всестороннее физическое, психологическое и социальное развитие детей, обеспечивая гармоничное формирование личности средствами плавания. Она охватывает не только обучение техническим элементам, но и укрепление здоровья, профилактику нарушений, развитие физических качеств, а также формирование психологической устойчивости и навыков безопасного

- 2. Вариативность содержания. Программа предусматривает гибкое сочетание различных форм организации занятий: групповых, как так И индивидуальных. Это позволяет учитывать индивидуальные особенности детей, ИΧ уровень подготовленности, темп освоения материала.
- 3. Создание психологического комфорта. Особое внимание в программе уделяется формированию положительного эмоционального фона на занятиях. Применение игровых методов, музыкального сопровождения, создание ситуаций успеха способствуют снижению тревожности детей, развитию устойчивого интереса к плаванию.
- 4. Преемственность с учебной программой. Содержание программы "Дельфиненок" согласовано с требованиями школьной программы по физической культуре. Это обеспечивает целостность и непрерывность физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Таким образом, основными отличительными особенностями программы "Дельфиненок" являются ее комплексная направленность, вариативность содержания, создание психологического комфорта и преемственность с учебной программой.

### Планируемые результаты освоения программы:

<u>Формы контроля:</u> стартовая и итоговая диагностика. Тесты проводятся в начале учебного года (сентябрь- октябрь) и в конце учебного года (апрельмай).Полученные данные сравниваются заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания детей, занимающихся плаванием

- Уверенное владение техникой спортивных способов плавания.
- Освоение техники стартов и поворотов.
- Высокий уровень развития физических качеств, необходимых для плавания.
- Активное участие и успешные выступления в соревнованиях.
- Сформированность навыков самоконтроля и самооценки.

**Организация проведения занятия**: Для успешного усвоения материала занятия проходят в игровой форме. Материал подобран с учетом возрастных особенностей и потребностей дошкольников.

### Структура занятия:

1.Подготовительная часть (построение, объяснение задач, подготовительные упражнения на суше, спуск в воду с последующим погружением);

- 2.Основная часть (упражнения в воде на всплывание и лежание; дыхательные упражнения; подвижные игры, направленные на освоение изучаемого материала или повторения пройденного; разучивание упражнений, исправление ошибок);
- 3.Заключительная часть (подвижная игра малой активности, анализ деятельности детей и самооценка, подведение итогов). Занятия включают в себя небольшую теоретическую часть с показом наглядного материала.

### Методы и приемы:

Методами успешной реализации программы является:

- 1. Наглядный.
- 2. Словесный.
- 3. Практический.

К ним относятся:

- показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения показывает инструктор в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает подготовленный ребенок (направлен на стремление максимально проявить себя и показать свою самостоятельность);
- средства наглядности. Использование схем карточек, картинок, фотографий, видео (способствуют развитию у детей умственных способностей); разучивание упражнений. Наиболее сложные упражнения разучиваются с детьми по частям, затем выполняются целиком. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению тренера по названию упражнения;
- исправление ошибок (необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям тренера);
- подвижные игры и игры на внимание и память (благодаря им быстрее усваивается программный материал, развивается координация движений, равновесие, быстрота мышления, двигательная память);
  - имитация упражнений (подражание животным, явлениям природы);
  - оценка (самооценка) двигательных действий;
- индивидуальная страховка и помощь (применяется при необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка);
- межличностные отношения между тренером и занимающимся (команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснение способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения, запреты связанные с техникой безопасности);
- круговая тренировка, фронтальный метод, поточный способ (повышают моторную плотность занятий);
- соревновательный эффект (позволяет создать лучшее качество и эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию);
- контрольные задания (обеспечивает выполнение поставленных целей).

# Возрастные особенности усвоения программного материала:

Программа "Дельфиненок" разработана с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста (7-10 лет). Этот период характеризуется следующими особенностями, влияющими на усвоение программного материала:

1. Высокая пластичность нервной системы. В этом возрасте дети легко воспринимают новую информацию, быстро формируют новые двигательные позволяет эффективно обучать их технике 2. Преобладание процессов возбуждения. Младшие школьники отличаются повышенной двигательной активностью, неустойчивостью Поэтому в программе предусматривается частая смена видов деятельности, использование игровых методов, музыкального сопровождения. 3. Развитие произвольности психических процессов. В этом возрасте дети к произвольному управлению своими действиями, концентрировать внимание, запоминать учебный материал. Это создает предпосылки для формирования навыков безопасного поведения на воде. 4. Ведущая роль игровой деятельности. Игра остается одним из главных видов активности младших школьников. Применение игровых методик на занятиях плаванием способствует поддержанию интереса детей к обучению. 5. Потребность в положительной оценке. Признание успехов детей, создание ситуаций успеха на занятиях становятся мощными стимулами для их дальнейшего развития.

Учет данных возрастных особенностей позволяет оптимизировать содержание и методы обучения плаванию, обеспечивая эффективное и безопасное освоение программного материала детьми младшего школьного возраста.

# ІІ. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

# Учебный план

| No | Название раздела/темы   | Количество часов |          |       | Формы            |
|----|-------------------------|------------------|----------|-------|------------------|
|    |                         | теория           | практика | Всего | контроля         |
| 1  | Вводное занятие         | 1                | 1        | 2     | Беседа,          |
|    |                         |                  |          |       | наблюдение       |
| 2  | Правила поведения и     | 1                | 1        | 2     | Устный опрос     |
|    | техника безопасности в  |                  |          |       |                  |
|    | бассейне                |                  |          |       |                  |
| 3  | совершенствование       | 2                | 6        | 8     | Контрольные      |
|    | техники плавания        |                  |          |       | заплывы          |
|    | различными способами    |                  |          |       |                  |
| 4  | Обучение спортивным     | 1                | 5        | 6     | Практические     |
|    | способам плавания       |                  |          |       | упражнения,      |
|    |                         |                  |          |       | наблюдена        |
| 5  | Обучение техники        | 1                | 4        | 5     | контрольные      |
|    | стартов и поворотов     |                  |          |       | нормативы, игры  |
| 6  | Развитие физических     | 1                | 3        | 4     | Соревнования,    |
|    | качеств (сила           |                  |          |       | показ занятия    |
|    | выносливость, гибкость) |                  |          |       |                  |
| 7  | Открытые занятия для    | 0                | 1        | 1     | Показ занятия    |
|    | родителей               |                  |          |       |                  |
| 8  | Итоговое занятие        | 0                | 1        | 1     | Тестовые задания |

# Содержание обучения

| №      | Тема     | Теория        | Практика      | Контроль   |
|--------|----------|---------------|---------------|------------|
| заняти |          |               |               |            |
| Я      |          |               |               |            |
| 1      | Вводное  | Знакомство с  | Проверка      | Беседа,    |
|        | занятие. | программой    | освоенных     | наблюдение |
|        |          | кружка: цели, | ранее навыков |            |
|        |          | задачи,       | плаванич      |            |
|        |          | содержание    |               |            |
|        |          | занятий       |               |            |
|        |          | - Повторение  |               |            |
|        |          | правил        |               |            |
|        |          | поведения в   |               |            |
|        |          | бассейне:     |               |            |
|        |          | техника       |               |            |
|        |          | безопасности, |               |            |

|   |                | гигиенические     |                       |               |
|---|----------------|-------------------|-----------------------|---------------|
|   |                | требования        |                       |               |
| 2 | Пеорино        |                   | Перометичио           | Устный        |
| 2 | Правила        | -Правила          | Практические          |               |
|   | поведения и    | поведения в       | задания на            | опрос,        |
|   | техника        | бассейне:         | освоение              | практически   |
|   | безопасности в | соблюдение        | правил                | е задания     |
|   | бассейне       | дисциплины,       | поведения и           |               |
|   |                | слушание          | техники               |               |
|   |                | инструктора       | безопасности:         |               |
|   |                | - Техника         | игровые               |               |
|   |                | безопасности:     | упражнения,           |               |
|   |                | правила входа и   | моделирование         |               |
|   |                | выхода из         | ситуаций              |               |
|   |                | бассейна, запрет  |                       |               |
|   |                | на бег, прыжки    |                       |               |
| 3 | Повторение и   | Повторение        | Практические          | Контрольны    |
|   | совершенствова | техники           | упражнения на         | е заплывы     |
|   | ние техники    | плавания кролем   | отработку             | на технику и  |
|   | плавания       | на груди и на     | техники               | дистанцию     |
|   | различными     | спине:            | плавания              | Контрольны    |
|   | способами      | положение тела,   | кролем на             | е заплывы,    |
|   |                | работа рук и ног, | груди и на            | самооценка,   |
|   |                | дыхание           | спине:                | анализ        |
|   |                | -                 | проплывание           | техники       |
|   |                | Совершенствова    | отрезков              |               |
|   |                | ние техники:      | различной             |               |
|   |                | устранение        | длины, с              |               |
|   |                | ошибок,           | различной             |               |
|   |                | повышение         | скоростью, с          |               |
|   |                | слаженности       | акцентом на           |               |
|   |                | движений,         | элементы              |               |
|   |                | увеличение        | техники               |               |
|   |                | дистанции         | -                     |               |
| 4 | Обучение       | - Ознакомление    | - Выполнение          | Практически   |
| • | спортивным     | с техникой        | упражнений на         | e             |
|   | способам       | плавания          | Освоение              | упражнения,   |
|   | плавания       | брассом и         | базовых               | наблюдение,   |
|   |                | баттерфляем.      | элементов             | оценка        |
|   |                | ошторфином.       | техники данных        | техники       |
|   |                |                   | способов.             | 10Million     |
|   |                |                   | - Развитие            |               |
|   |                |                   | гибкости,             |               |
|   |                |                   | •                     |               |
|   |                |                   | координации движений. |               |
| 5 | Обущения       | Ирушонно          |                       | Kongo ar ar a |
| 5 | Обучение       | - Изучение        | - Упражнения          | Контрольны    |

|   | технике стартов<br>и поворотов          | правильной техники выполнения стартов с тумбочки плавания          | на развитие координации движений: синхронизация работы рук и ног, быстрота реакции  | е<br>нормативы,<br>игры,<br>наблюдение    |
|---|---|--|---|---|
| 6 | Развитие физических качеств             | - Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.             | Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленнос ти Индивидуальны й подход к развитию физических качеств               | Соревнован ия, показательн ые выступления |
| 7 | Соревнования, показательные выступления | Открытые занятия для родителей                                     | - Показательное занятие для родителей: демонстрация освоенных навыков плавания, игры и развлечения на воде                              | Показательн ые выступления                |
| 8 | Итоговое<br>занятие                     | - Подведение итогов обучения: достижения детей, освоение программы | - Тестирование освоенных навыков плавания: проплывание дистанций, выполнение контрольных упражнений - Анализ достижений каждого ребенка | Тестировани е, анализ достижений          |

### Формы работы с родителями (законными представителями) воспитанников

### 1. Родительские собрания:

- Информирование родителей о целях, задачах и содержании программы.
- Разъяснение важности систематических занятий плаванием для развития детей.
- Обсуждение результатов обучения, достижений и трудностей детей

### 2. Индивидуальные консультации:

- Оказание помощи родителям в вопросах обучения плаванию ребенка.
- Рекомендации по организации занятий плаванием в домашних условиях.
- Обсуждение индивидуальных особенностей и потребностей ребенка

### 3. Открытые занятия для родителей:

- Проведение показательных занятий с демонстрацией освоенных детьми навыков.
- Вовлечение родителей в активное участие в обучении (совместные упражнения).
- Возможность родителям понаблюдать за своим ребенком в воде

### 4. Информационные стенды, буклеты:

- Размещение информации о программе, правилах поведения в бассейне.
- Рекомендации по закреплению навыков плавания в домашних условиях.
- Фотографии и достижения воспитанников.

### 5. Совместные праздники и соревнования:

Инвентарь

- Организация соревнований, водных праздников с участием детей и родителей.
- Создание условий для совместного активного отдыха.

# III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### Материально-техническое оснащение образовательного процесса

| 1.             |               |             |         |                   |             | Бассейн:    |
|----------------|---------------|-------------|---------|-------------------|-------------|-------------|
| - Наличи       | е собст       | венного     | бас     | сейна             | В           | ДОУ.        |
| - Соответствие | размеров басс | ейна требог | ваниям  | СанПиН            | для д       | ошкольных   |
| учреждений     | (не           | мен         | нее     | 62                | <b>c</b> 12 | м).         |
| - Поддержание  | необходимой   | температур  | ы воды  | $(30-32^{\circ})$ | С) и во     | оздуха (28- |
| 30°C).         |               |             |         |                   |             |             |
| - Оборудованны | ые места для  | переодеван  | ия дете | ей с душ          | евыми       | кабинами.   |
| 2.             | Инвентарь     |             | И       |                   | обо         | орудование: |

- нарукавников. Комплект детских досок, кругов, плавательных

оборудование:

- Разнообразные мячи, обручи, надувные игрушки для обучения и игр на воде.
- Плавательные шапочки, очки, ласты (для детей старшего возраста).
- Секундомеры, свистки, информационные стенды, видеокамера.
- 3. Методическое обеспечение:
- Программно-методические материалы по обучению плаванию.
- Наглядные пособия (плакаты, схемы, иллюстрации техники плавания).
- Дидактические игры и пособия для занятий в бассейне.
- Методическая литература по физической культуре (плаванию).
- 4. Безопасность:
- Соблюдение требований охраны труда, техники безопасности.
- Наличие аптечки первой помощи, средств спасения на воде.
- Страхование жизни и здоровья детей во время занятий плаванием.

### Календарный учебный график

|                  | Возрастные               |
|------------------|--------------------------|
|                  | группы                   |
|                  | Младший школьный возраст |
|                  |                          |
| Количество       | 1                        |
| групп/           |                          |
| подгрупп         |                          |
| Начало обучения  | 01.10.2025               |
|                  |                          |
| Окончание        | 27.05.2026               |
| Обучения         |                          |
| Количество       | 28                       |
| недель           |                          |
| Количество       | 1                        |
| занятий в неделю |                          |
| Длительность     | 35 минут                 |
| Занятия          |                          |
| Объем недельной  | 35 минут                 |
| дополнительной   |                          |
| образовательной  |                          |

# Диагностический инструментарий

- Детальная оценка техники спортивных способов плавания (кроль, брасс, баттерфляй) по 5-балльной шкале.
- Контрольные нормативы по физической подготовленности (сила, выносливость, гибкость).

- Наблюдение за участием в соревнованиях, праздниках на воде для оценки соревновательного опыта.

Диагностический инструментарий включает практические задания, контрольные нормативы, беседы, наблюдения

# Программно-методическое обеспечение (список используемой литературы)

- 1. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.
- 2. А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011г.
- 3. Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.
- 4. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» Петрова Н.Л., Баранов В.А. 2008г.
- 5. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
- 6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М.: Физкультура и спорт, 1989
- 8. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. М., Советский спорт, 1990
- 9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М.: Физкультура и спорт, 1998
- 10.И.Л.Ганчар Плавание теория и методика преподавания, 1998 г.
- 11.Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г