

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1
города Коврова Владимирской области

Принята

Утверждена

На Педагогическом совете МАДОУ №1

Заведующий МАДОУ № 1

протокол № _4_ от 25.08.2023

_____ А.В.Мацола

Рассмотрена

приказ № 103 от 25.08.2023

На Совете МАДОУ

протокол № _4_ от 25.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Дельфинёнок»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы - ознакомительный

Возраст детей: 5 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Составители программы:

Макова О.С., педагог дополнительного образования, высшая кв.категория
Костырева И.Ю., педагог дополнительного образования, высшая кв.категория
Емелина О.А., педагог дополнительного образования, высшая кв.категория

г. Ковров

2023

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цели и задачи	6
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	12
2.1. Календарный учебный график	
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	13
2.4. Оценочные материалы	13
2.5. Методические материалы	14
2.6.Список использованной литературы	15

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее Программа) «Дельфиненок» физкультурно-спортивной направленности обоснована нормативно-правовыми документами, на основе которых составлена программа:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. 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»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:

1. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;
2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;
7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-

психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"
13. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование"

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

1. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
2. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;
3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;
4. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р»;
5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;
6. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;
7. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;
8. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".
9. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365»
10. Приказ управления образования № 284 от 6 июля 2020 г. «О реализации распоряжения департамента образования администрации Владимирской области от 30.06.2020 г. № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 г. № 365»;
11. Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;

Уровень МАДОУ:

- Устав МАДОУ
- Локальные акты МАДОУ.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Главное в обучении плаванию в ДОУ — преодолеть негативное отношение ребёнка к воде, адаптировать его к водному пространству.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья дошкольника, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – ***физкультурно-спортивная***.

Программа «Дельфинёнок» является **модифицированной** и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду» (авторы Чеменова А.А., Столмакова Т.В.) и направлена на обучение навыкам плавания.

Особенностью данной программы является использование современной эффективной технологии - одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная в младших группах детского сада и продолжая их совершенствование в старших группах.

Методика отвечает всем необходимым известным требованиям: доступна даже детям младших возрастов; соответствует задачам и условиям занятий; сокращает до минимума время формирования навыка проплывания нескольких метров облегченным способом уже на первых занятиях; ускоряет увеличение проплываемых расстояний выбранным способом, на базе которого быстро осваиваются остальные спортивные способы, увеличивается проплываемое расстояние избранным и другими способами. Кроме того, в данной методике обучения сокращен период освоения в водной среде за счет сокращения числа повторений упражнений в статических положениях типа «поплавок», «медуза», лежаний на воде, скольжений без движения руками или ногами.

Другой важной особенностью предлагаемой методики является то, что ребенок в первую очередь обучается тому способу плавания, который у него получается лучше и на освоение которого будет затрачено меньше всего времени. Определяется этот способ при одновременном знакомстве учащихся с элементами всех способов плавания, т. е. с

большим количеством плавательных движений. На основе выбранного способа плавания в начале обучения легче овладевать и остальными способами.

Форма обучения – **очная** (гл. 2, ст. 17, п. 2 Федеральный Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Адресат программы – дети дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного возраста, что обуславливает выбор форм и методов обучения.

Состав группы 10 - 15 детей.

Занятия проводятся во второй половине дня два раза в неделю в течении года.

Продолжительность занятий: 30 мин.

Сроки освоения программы 1 год.

Режим занятий:

Программой предусматривается годовая нагрузка 72 занятия.

Завершается учебный год проведением традиционных соревнований «Весёлый дельфин» (май).

1.2. Цель и задачи

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

Личностные (Воспитательные):

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, устойчивый интереса к занятиям физической культурой.
- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, выдержку, силу воли.

Метапредметные (Развивающие):

- Поддерживать двигательную активность детей.
- Обучение правилам безопасного поведения на воде.

Предметные (Обучающие):

- Обучать детей дошкольного возраста плавательным навыкам.
- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
- Обучение основным способом плавания «Кроль»; «Брасс», «Дельфин».

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному физическому развитию.
- Укреплять опорно - двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

Наименование раздела темы	Общее количество часов			Формы контроля	
	всего	теор	прак		
Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2	2		Наблюдение	
Передвижение по дну шагом, бегом	2		2		
Прыжки с погружением в воду с головой	2		2		
Игры с погружением в воду	2		2		
Выдохи в воду, голова прямо	4		4		
Выдохи в воду, поворачивая лицо для вдоха влево, право	4		4		
Скольжение на груди, отталкиваясь от стенки	2		2		
Скольжение в сочетании с выдохом в воду	4		4		
Скольжение, руки вдоль туловища	2		2		
Скольжение: одна рука вверху, другая вдоль туловища	2		2		
Скольжение меняя положение рук	2		2		
Скольжение на спине	4		4		
Движения ногами, способом «кроль»	2		2		
Работа ног кролем на груди в скольжении с задержкой дыхания	4		4		
Работа ног кролем на груди в положении с опорой о доску	4		4		
Работа ног кролем на груди в положении с опорой о доску с выдохом в воду	4		4		
Работа ног кролем на груди с различными заданиями	4		4		открытые занятия для родителей;
Работа ног кролем на спине, руки вдоль туловища	2		2		
Работа ног кролем на спине, с различными положениями рук	2		2		Спортивные соревнования «Веселый дельфин»
Игры на воде	4		4		
Свободное плавание	4		4		
Эстафетное плавание	4		4		
Контрольные занятия	2		2		
Праздники, соревнования	4		4		
Всего:	72	2	70		
Всего в год:	72				

Содержание программы

1. Вводный инструктаж 2 раза в год (сентябрь, январь).
2. Физическая подготовка на суше:

- ходьба, бег;
 - ОРУ;
 - имитационные упражнения.
- 3.Подготовительные упражнения на воде:
- достать предмет со дна;
 - доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.
- 4.Всплывание и лежание:
- «Звезда» - «Поплавок»;
 - «Медуза» - «Стрела»;
 - «Стрела» - «Звезда»;
 - «Поплавок» - «Медуза».
- 5.Упражнения на дыхание:
- выдохи (2x15);
 - выдохи в движении;
 - выдохи, сочетая движения ног;
 - делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации.
- 6.Скольжение:
- на груди с доской;
 - на груди без доски;
 - на спине с доской;
 - на спине без доски.
7. Работа ног:
- кролем на груди с доской;
 - кролем на груди без доски;
 - с выдохом в воду;
 - на спине с доской;
 - на спине без доски.
- 8.Работа рук:
- кроль на груди у поручня;
 - кроль на груди в движении;
 - кроль на спине у поручня;
 - кроль на спине в движении.
- 9.Игры, эстафеты, свободная игровая деятельность.
- 10.Диагностика.

1.4. Планируемые результаты

Личностные (Воспитательные):

- У ребенка сформированы:
 - потребность в здоровом образе жизни, устойчивый интерес к занятиям физической культурой.
 - нравственно-волевые качества: смелость, выдержку, силу воли.

Метапредметные (Развивающие):

- У ребенка сформирована двигательная активность, желание заниматься; теоретические и практические основы освоения водного пространства.

Ребенок владеет правилами поведения в бассейне.

Предметные (Обучающие):

- Ребенок владеет плавательными навыками:
 - скольжение на груди 3-4-5 м.
 - доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.
 - выполнять упражнения «звездочка», «поплавок»;
 - лежание на груди 3-4 сек;
 - лежание на спине 3-4 сек;
 - выполнять 9-12-15 выдохов в воду;
 - при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
 - плавать с поддерживающими средствами.
- Владеет начальными навыками основных способов плавания «Кроль»; «Брасс», «Дельфин».

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Содержание	Возрастные группы
	5 - 7 лет
Количество возрастных групп	1
Организованное начало и окончание образовательной деятельности	01.09.2023. – 31.05.2024.
Предельно допустимая длительность	30 мин
Недельная нагрузка	1 ч 00 мин
В том числе во 2 половину дня	1ч 00 мин
График каникул	01.01.2024.-10.01.2024.
Сроки проведения мониторинга достижения планируемых результатов освоения ДООП	10.05.2024- 25.05.2024.
Летний оздоровительный период	Каникулы 01.06.2024.- 31.08.2024. (14 недель)

2.2. Условия реализации программы

Перечень учебно-методического обеспечения

Для реализации программы созданы условия, в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

- плавательный бассейн (10х3),
- зал для разминки,
- спортивное оборудование (доски для плавания, надувные круги, колобашки, нудлы, нарукавники, жилеты для плавания, мячи, обручи, игрушки).

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования

2.3 Формы аттестации

Для оценки знаний и навыков, полученных детьми на занятиях используются:

- наблюдение;
- открытые занятия для родителей;
- соревнования «Весёлый дельфин» (май).

2.4. Оценочные материалы

Комплекс тестов овладения плавательными навыками

3-4 г. - различные способы передвижения в воде, погружение в воду с открыванием глаз под водой, выдохи в воду, плавание с надувной подушкой;

4-5 лет – ориентирование в воду с открытыми глазами, лежание на груди, лежание на спине, плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди;

5-6 лет – скольжение на груди, скольжение на спине, плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди, плавание произвольным способом.

6-7 лет – упражнение «Торпеда» на груди и спине, плавание кролем на груди и спине в полной координации, плавание произвольным способом.

2.5 Методические материалы

При обучении плаванию используется **групповой метод обучения**, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда они еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех.

Для соблюдения правильного построения занятий используются все педагогические принципы обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);
- постепенность (от простого к сложному);
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Материал представлен в пошаговой форме обучения, что обеспечивает овладение ребёнком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Хорошие результаты по подготовке детей к занятиям даёт предварительная работа:

- с детьми, беседы;

- с родителями: беседы на родительских собраниях о регулярном посещении бассейна; наличии специальной формы и гигиенических принадлежностей; информационная работа о значении плавания и закаливания в оздоровлении ребёнка.

Занятия проводятся в традиционной форме, которая состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Цель подготовительной части занятий – организовать детей, активировать их внимание, вызвать интерес к занятию.

В основном блоке разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, координацию движений, навыки основных движений.

В заключительной части, снижая физическую нагрузку, приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги.

В конце каждого года проводятся открытые занятия для родителей, соревнования «Весёлый дельфин» (май), в которых участвуют воспитанники других ОУ города, осваивающие программу «Дельфиненок».

Форма обучения – **очная**.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Состав группы – разновозрастной, 10 - 15 детей.

При реализации Программы используются разнообразные **игровые методы и приемы**, которые повышают интерес к занятиям, создают атмосферу радости и непринужденности.

2.6. Список используемой литературы для педагога и родителей

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде - М.: Физкультура и спорт, 2020.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс. 2016.
3. Никитский Б.Н., Васильев В.С. - Плавание, 2010.
4. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников - М.: Айрис-пресс, 2013.
5. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. С-Пб.: Детство – пресс 2011.
6. Методическое пособие по начальному обучению плаванию (программа на 16-18 занятий). МКО Московское городское физкультурно-спортивное объединение - 1998.

Список используемой литературы для родителей

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде - М.: Физкультура и спорт, 2020.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс. 2016.

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
13 (тринадцать) листов.

Заведующий МАДОУ № 1

_____ А.В.Мацола