

Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда детский сад № 125

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» мая 2023 г.
Протокол № 5


«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ д/с № 125
Е.Г. Арлаускене
Приказ № 123/о от «30» мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Весёлые дельфины»**

**Возраст обучающихся: 5 - 9 лет
Срок реализации: 11 месяцев**

Автор программы:
Малимоненко Лариса Геннадиевна,
инструктор по физической культуре
г. Калининград

г. Калининград 2023 г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Главная концепция дошкольного образования - забота о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для этого необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является одним из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию детей. Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений, плавание – одно из важнейших жизненных навыков. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в тоже время представляет собой уникальное средство физического воспитания.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Регулярные занятия детей плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества. Реализация программы обучения плаванию в ДОУ на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Плавание - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлые дельфины» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения –ознакомительный.

Актуальность образовательной программы

Дополнительное образование детей – неотъемлемая часть общего образования, которая выходит за рамки государственных образовательных стандартов и реализуется посредством дополнительных образовательных программ и услуг.

К общей проблеме совершенствования методов воспитания дошкольников относится и проблема поиска новых путей эстетического развития детей.

Плавание - вид спорта, которым можно заниматься с раннего детства до глубокой старости. Оно укрепляет организм, способствует его гармоничному развитию. Известно, что вода (температура которой всегда ниже температуры тела человека), её механическое воздействие, своеобразные условия дыхания и

особенности движений в горизонтальной плоскости при плавании оказывают положительное влияние на организм человека. Нагрузка с позвоночника и суставов переходит на мышцы спины, поэтому регулярные занятия плаванием устраняют сутулость и искривление позвоночника. Активизируются биохимические процессы, связанные с выделением тепла, укрепляется миокард сердца. Мягко обтекая тело, вода, массируя окончания, успокаивает центральную нервную систему, снимает явление монотонии.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребёнка, поэтому педагогическая целесообразность программы дополнительного образования обусловлена тем, чтобы каждый ребёнок преодолел чувство страха и недоверия к водной среде, научился управлять своим телом в воде, то есть перемещаться в горизонтальном положении на определённое расстояние в условиях водной среды.

Практическая значимость образовательной программы.

Программа использует современные идеи и технологии через развитие личностных, метапредметных и предметных компетенций учащихся, которые формируют полноценную личность, востребованную в современном мире.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Принцип отбора содержания учитывает личностные и творческие способности воспитанников и использует групповые и индивидуальные формы занятий.

Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие умений и навыков ребят от одной ступени обучения к другой, живое и непосредственное общение детей и педагога.

Основопологающим принципом работы считаю личностно-ориентированный подход в развитии детей. Личность ребенка, его индивидуальность при таком подходе находится в центре внимания педагога. Личностно-ориентированное обучение предусматривает дифференцированный подход к обучению с учетом уровня интеллектуального развития ребенка, его задатков и способностей, особенностей психического склада, характера и темперамента.

Отличительные особенности образовательной программы.

Отличительная особенность программы. В отличие от существующих программ, данная программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных психофизиологических особенностей детей.

Процесс обучения строится на основе индивидуальных особенностей воспитанника (возможностей, способностей, интересов, склонностей). Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - является приоритетной формой занятий по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений; воспитания самостоятельности, инициативы, развития творческих способностей детей; улучшается эмоциональный фон занятий.

Цель образовательной программы: приобщение обучающихся к систематическим занятиям спортом посредством овладения техническими и практическими навыками плавания.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Образовательные:

- Дать обучающимся общее представление о плавании как о виде спорта
- Способствовать овладению навыка самостоятельного передвижения в воде;
- Учить задерживать дыхание под водой, делать вдох и выдох в воду;
- Учить открывать глаза под водой;
- Учить держаться на воде в положении лежа на груди и на спине;
- Упражнять в скольжении на груди и на спине;
- Формировать технику работы ног в согласовании с дыханием.
- Учить технике выполнения гребка руками с произвольным дыханием без работы ног и в согласовании с работой ног и рук.

Развивающие:

- Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата;
- Развивать общую физическую подготовку.

Воспитательные:

- Воспитывать положительные эмоции от пребывания в воде, любовь к занятиям спортом;
- Стимулировать положительное отношение к себе и своим успехам;
- Формировать навыки гигиены.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для воспитанников МАДОУ д/с № 125 г. Калининград и жителей микрорайона 5 - 9 лет.

Набор детей в группы – свободный.

Особенности организации образовательного процесса.

Реализацию данной программы необходимо осуществлять на основе общедидактических принципов, здоровьесберегающих технологий, в частности:

- приоритета индивидуализации, учета индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения;
- многообразия и вариативности форм и методов организации жизнедеятельности и образования дошкольников;
- непрерывности образования и воспитания;
- развивающего и воспитывающего обучения;
- обеспечения комфортной психоэмоциональной среды, «ситуации успеха».

Отбор детей в группу осуществляется с учетом их желания и способностей, возрастных показателей, анкетирования родителей.

Данная программа осуществляется параллельно с основной, что дает возможность для более углубленного и детального обучения. Программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность добиваться хороших показателей не только в плавании, но и по физической культуре вообще, развивает творческое воображение, фантазию, знание некоторых вопросов физиологии. Программа предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав группы 15-22 человека (согласно СанПиНу).

Формы обучения по образовательной программе. Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 88 часа. Продолжительность занятий 35 минут. Недельная нагрузка группы: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы. Срок освоения программы – 11 месяцев.

На полное освоение программы требуется 88 часов.

Основные методы обучения.

В процессе занятий используются различные формы организации детей: групповые, командные, индивидуальные.

Рекомендуются следующие формы занятий: учебно-тренирующие, сюжетные, игровые, контрольно-учетные, в форме бесед, занятия с участием родителей, спортивные досуги, развлечения.

- **Словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- **Практические:** 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.

Структура и содержание занятия в основном выглядит следующим образом:

I. Разминка на суше – общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения, соответствующие задачам занятия – 3-5 минут; теоретические сведения.

II. В воде:

1. Подготовительные упражнения - дыхательные упражнения, различные передвижения, аквааэробика, подвижные игры – 5 -7 минут.
2. Повторение пройденного материала – 3-5 минут.
3. Обучение новому действию, либо совершенствование ранее изученных – 7-10 минут.
4. Игры по желанию детей, контроль – 5 минут.

III. Свободное купание, индивидуальная работа -3-5 минут.

Данная структура, содержание и продолжительность имеет общий характер и может изменяться в зависимости от целей и задач занятия.

Родители приглашаются на открытые занятия, праздники и развлечения на воде, то есть 4—6 раз в год.

Планируемые результаты:

В результате освоения данной программы, обучающиеся получают следующие навыки:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног,

- Дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой,
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой ног.
- Плавать способом на груди и на спине.
- Пытаться плавать способами брасс и дельфин.

Будут уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- Владеть техникой плавания способами брасс, кроль на груди и спине;
- Самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время выполнения заданий, игровых ситуаций и свободного плавания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Будут знать:

- о здоровом образе жизни;
- о значении плавания в жизни человека;
- о безопасном поведении человека в воде,
- правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне,
- о бережном использовании инвентаря и оборудования.

Механизм оценивания образовательных результатов

Учёт подготовленности обучающихся проводится путём проведения диагностики входной, промежуточной и итоговой. В целях оценки результативности занятий, индивидуализации процесса обучения, диагностирования и дальнейшего планирования, производится контроль:

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Итоговые оценки анализируются и доводятся до сведения родителей.

Формы подведения итогов реализации программы

1. Наблюдения педагога за динамикой качества выполняемых заданий.
2. Контрольные нормативы.
3. Соревнования.
4. Мониторинг.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития воспитанников;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья воспитанников);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей воспитанников, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое обеспечение курса:

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

оформление и техническое обеспечение кабинета соответствует содержанию программы: медицинская кушетка, аптечка для оказания первой помощи, письменный стол, стул, шкаф для одежды, шкаф для методических пособий.

Раздевальные комнаты оснащены:

Скамейками, фенами, ультрафиолетовыми бактерицидными установками.

Душевые комнаты снабжены:

ножные ванны и душ, с подведением централизованного горячего и холодного водоснабжения, полки для гигиенических принадлежностей, поручни.

Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние: гигрометр психрометрический ВИТ-2, термо-гигрометр цифровой с часами Т-06 1, термометры для измерения температуры воздуха и воды, осушители воздуха, скамейки пластиковые, часы настенные, олимпийская символика, плакат-девиз.

В санитарной комнате хранится инвентарь для уборки помещений.

Пособия и игрушки для эффективной организации занятий по плаванию, проведения упражнений и игр, способствующих успешному формированию навыков плавания:

плавательные доски, надувные круги, нарукавники, массажные дорожки разделительные дорожки, мячи разных размеров, кольца цветные тонущие, лопатки для плавания, набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде, набор подводных арок, вертикального расположения, обручи разных размеров, цветные палочки, игрушки плавающие, игрушки тонущие, ласты, нудолсы, калабашки, кристаллы, надувные круги, спасательный шест.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

- музыкальный центр
- флэш-память с музыкальными записями
- ноутбук

Информационное обеспечение программы

Наглядные пособия, учебные средства, интернет – ресурсы, спортивное оборудование. Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Кадровые:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение программы: методические разработки и планы – конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям в электронном виде.

развивающие и дидактические и спортивные игры и упражнения.

Оценочные материалы

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по плаванию. Начальный мониторинг проводится в сентябре, промежуточный в декабре, итоговый в мае месяце.

Контрольное тестирование (5-6 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплыwanie тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Контрольное тестирование (6-9 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.

	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.
--	------------------------------------------------------------

Способы контроля результатов

Основной способ контроля – педагогическое наблюдение. Подведение итогов проводится по окончании тематических блоков (декабрь, май).

По результатам сдачи контрольных нормативов, за каждое контрольное упражнение учащимся присуждаются баллы: высокий-3; средний-2; низкий-1.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- первенство дошкольников по плаванию «Янтарный дельфинчик» (на базе МАДОУ и городское).

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза навыков и умений.

После проведения тестов педагог имеет перед собой полную картину развития основных физических качеств, на основании которой можно в индивидуальном порядке дозировать нагрузку и давать рекомендации обучающимся для самостоятельной работы.

Содержание программы

	Раздел программы	Содержание	Количество занятий
1	Инструктаж по правилам поведения в бассейне.	Закрепить знания о правилах поведения и технике безопасности в бассейне.	1
2	Формирование навыка правильного дыхания в воде.	<ul style="list-style-type: none"> - Имитационные упражнения для дыхания вниз - в сторону на суше. - Отработка дыхания с наклоном головы вперед-вверх, стоя в воде лицом к бортику. - То же, но в движении, опираясь руками о плавательную доску. - Дыхание с наклоном вперед в координации с работой ног кролем на груди, с плавательной доской в руках. - Передвижение шагом по дну бассейна с гребковыми движениями рук кролем и дыханием с поворотом головы в сторону. 	2

		<ul style="list-style-type: none"> - Передвижение шагом по дну бассейна, держась одной рукой за плавательную доску, а другой - выполняя гребковые движения кролем, акцент на правильном дыхании под гребущую руку. 	
3	Изучение и совершенствование техники плавания способом «кроль на груди».	<ul style="list-style-type: none"> - Имитационные упражнения работы ног на суше. - Работа ног кролем на бортике в упоре сидя сзади, ноги в воде. - Работа ног кролем в исходном положении лежа на груди на воде, держась руками за передний край бортика, лицо опущено в воду. - То же, но дыхание с наклоном головы вперед. - Плавание с помощью работы ног кролем на груди, держась за плавательную доску, дыхание с наклоном головы вперед. - Имитационные упражнения на суше: "Мельница вперед", "Мельница назад". - Работа рук кролем на груди, в согласовании с дыханием с поворотом головы в сторону на суше. - Передвижение шагом по дну бассейна в наклоне вперед с выполнением гребковых движений руками и дыханием с поворотом головы в сторону. - Плавание с помощью работы рук (ноги с колобашкой), акцент на правильное положение головы во время вдоха и выдоха. - Плавание отрезков 5-10 метров с помощью работы ног и гребков одной рукой. Другая рука вытянута вперед с опорой о колобашку. - Плавание отрезков 8-11 метров в полной координации работы рук, ног и дыхания кролем на груди. - Плавание кролем на груди в полной координации движений с касанием 	18

		<p>большим пальцем рук середины бедра.</p> <ul style="list-style-type: none"> - То же, плавание в ластах. 	
4	<p>Изучение и совершенствование техники плавания способом «кроль на спине».</p>	<p>Имитационные упражнения работы ног на суше:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа ног кролем на бортике в упоре сидя сзади, ноги в воде - Работа ног кролем в исходном положении лежа на спине на краю бортика, держась руками за передний край бортика, акцент на работе стопы. - Скольжение на спине с работой ног поперек бассейна - Плавание в длину бассейна с помощью работы только ног. - Передвижение шагом по дну бассейна спиной вперед с попеременной работой рук как при плавании кролем на спине. - Плавание с помощью работы только рук кролем на спине с «колобашкой». - Плавание отрезков 5-10 метров с помощью работы ног и гребков одной рукой. Другая рука вытянута вперед с опорой о «колобашку». - Плавание отрезков 8-11 метров в полной координации работы рук и ног кролем на спине. 	16
5	<p>Плавание способом «дельфин», «брасс».</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение технике плавания дельфин, брасс. - Обучение технике плавания «Руки – дельфин». - Обучение плаванию в полной координации «ноги, руки дельфин». - Работа ног дельфином в исходном положении лежа на груди на воде, держась руками за передний край бортика, лицо опущено в воду. - То же, но дыхание с наклоном головы вперед. - Плавание с помощью работы ног дельфином, держась за плавательную доску, дыхание с наклоном головы вперед. - Обучение технике плавания «Руки – 	20

		<p>басс».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение плаванию в полной координации «ноги, руки басс». - Плавание с помощью работы ног бассом, держась за плавательную доску, дыхание с наклоном головы вперед. - Имитационные упражнения на суше: "Вращения двумя руками вперед и назад". - Работа рук дельфином, в согласовании с дыханием на суше. - Разучивание работы ног бассом сидя на суше. - имитация работы рук бассом. - Передвижение шагом по дну бассейна в наклоне вперед с выполнением гребковых движений руками дельфином, бассом. - Плавание с помощью работы рук (ноги с колобашкой), акцент на правильное сочетание вдоха с гребками. - Плавание отрезков 8-11 метров в полной координации работы рук, ног и дыхания дельфином, бассом. - Плавание дельфином в полной координации движений с касанием большим пальцем рук середины бедра. - То же, плавание дельфином в ластах. - Плавание бассом в полной координации движений. 	
	<p>Изучение техники стартов, поворотов, прыгивания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Имитационные прыжковые упражнения на бортике. - Изучение и выполнение упражнения "спад" в воду сидя на бортике. - Выполнение старта с бортика бассейна стоя с последующим скольжением на груди. - Выполнение старта с бортика бассейна и активное "включение" ног и рук при плавании кролем на груди. - Выполнение старта с бортика бассейна и активное "включение" ног и 	<p>6</p>

		<p>рук при плавании дельфином.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнение старта при плавании кролем на спине. - Отработка эффективного толчка ногами и последующего вылета из воды, выполняя старт с продвижением над плавательной дорожкой. - Отработка активного "включения" ног после вхождения в воду при старте на спине ("выход"). - Отработка поворота "маятник" на суше и в воде при плавании кролем на груди - Отработка простейшего поворота с опорой на руку и разворотом тела при плавании кролем на спине. 	
7	Спортивные праздники, соревнования.	<ul style="list-style-type: none"> - Организация и правила участия в спортивных праздниках и соревнованиях. - участие в Открытом Первенстве по плаванию в МАДОУ. - День открытых дверей. - День Нептуна. - Здравствуй Новый год «Ёлка на воде». - Эстафетное плавание ко Дню Победы. - Парные эстафеты ко Дню здоровья. - Игры на воде на День Детства. 	9
8	Элементы прикладного плавания.	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы о способах отдыха на воде во время плавания, о том, как дольше продержаться на поверхности воды; - о способах отдыха на воде во время плавания, о том, как дольше продержаться на поверхности воды; - о способах переправы через водоем в естественных природных условиях, о мерах по предупреждению несчастных случаев на воде, о наиболее характерных захватах и приемах освобождения от них, - о способах удержания пострадавшего во время транспортировки, приемах искусственного дыхания. 	14

		<ul style="list-style-type: none"> - Транспортировка "уставшего" одним и двумя спасателями. - Захваты и приемы освобождения от них. - Плавание с помощью одних ног любым способом, руки над водой (детям лучше взять предметы в руки). - Отработка различных вариантов входа в воду при падении с бортика. - Плавание избранным способом, транспортируя "пострадавшего" (проплываемое расстояние постепенно увеличивается). - Умение менять направление (вперед, назад, влево, вправо) при плавании по сигналу (свистку, хлопку) и умение переворачиваться со спины на грудь и наоборот. - Сбор предметов со дна, во время плавания под водой (количество предметов постепенно увеличивается). - Плавание с бросовым материалом (пластиковые бутылки, баклажки). - Плавание в одежде и умение ее снимать в воде, не вставая на ноги. - Работа в парах. Первый лежит на груди и выполняет гребковые движения кролем в сочетании с дыханием вниз-в сторону. А второй держит первого за голени и передвигается вперед шагом. - Работа в парах. Первый лежит на спине и выполняет гребковые движения руками, а второй держит его за голени и передвигается шагом по дну бассейна. 	
9	Диагностика	<ul style="list-style-type: none"> - Диагностика начальных показателей. - Сдача контрольных нормативов согласно годового плана. 	2
	Всего – 88 часов		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
	Инструктаж по правилам поведения в бассейне.	1		1	Игры, контрольные заплывы, соревнования
	Формирование навыка правильного дыхания в воде.		2	2	
3	Изучение и совершенствование техники плавания способом «кроль на груди».	1	17	18	
4	Изучение и совершенствование техники плавания способом «кроль на спине».	1	15	16	
5	Плавание способом «дельфин», «брасс».	4	16	20	
6	Изучение техники стартов, поворотов, прыгивания.	1	5	6	
7	Спортивные праздники, соревнования.	2	7	9	
8	Элементы прикладного плавания.	2	12	14	
9	Диагностика		2	2	Педагогическая диагностика
Всего – 88 часов					

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселые дельфины»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода	44 учебные недели
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
6	Количество часов	88 часов
7	Окончание учебного года	31 июля
8	Период реализации программы	01.09.2023 – 31.07.2024

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации учащихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель - формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством создания условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям спортом; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

п/п №	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности при работе с оборудованием, правила поведения на заня-	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь

	тиях			
2	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережное отношение к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3	Участие в конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально- познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
4	Подготовка Новогодних утренников	Нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Декабрь
5	Участие в городских муниципальных мероприятиях	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное	В рамках занятий	В течение года

		воспитание; формирование коммуникативной культуры		
6	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования:

1. Ю.Ф.Курамшин «Найдите свой талант»
В.М.Поповский Лениздат, 1987
2. Карпенко Е.Н., Ко-Плавание. Игровой метод обучения. – Терра-
ротнова Т.П. Спорт , 2009

3. Т.И.Осокина «Как научить детей плавать» М.,1985
3. Лафлин Т Как рыба в воде.- Манн, Иванов и Фербер, 2012
4. Л.Ф.Еремеева «Научите ребенка плавать»
методическое пособие, СПб: «Детство-Пресс»,
2005
5. МакаренкоЛ.П. Юный пловец. – М. ,Физкультура и спорт, 1983
6. Т.И.Осокина «Обучение плаванию в детском саду»
Е.А.Тимофеева Москва «Просвещение», 1991
Т.Л.Богина
7. М.А.Васильева «Программа обучения и воспитания в детском
В.В.Гербова саду»
Т.С.Комарова Москва: Мозаика-Синтез, 2005
8. Е.К.Воронова «Программа обучения дошкольников плаванию в
детском саду»
С-Петербург: «Детство-Пресс», 2000
- Маслов. В.И. Начальное обучение плаванию. - М., Просвеще-
ние, 2011.
9. Ж.Е. Фирилева, «СА-ФИ-ДАНСЕ» танцевально -игровая гимна-
Е.Г. стика для детей – учебно-методическое по-
собие для педагогов дошкольных и школь-
ных учреждений
С-Петербург: «Детство-Пресс», 2000
- О.С.Филиппова «Физическая культура в системе образования
Сайкина дошкольников» - автореферат дис. на соис-
кание уч. степ. доктор пед.наук, СПб, 2002
10. В.В.Горбунов «Вода дарит здоровье»
М.: «Советский спорт», 1990
12. Л.П.Макаренко «Плавайте на здоровье ...»
М.: «Физкультура и спорт»,1988
13. Х. Лейнус «Игры для детей различного возраста. Плавание»
1977
14. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. - М., Просвещение,
2011
Интернет-ресурсы

<https://iplav.com/kak-nauchitsya/rebenok/plavat-v-3-5-let.html>

<https://www.odevaika.ru/blog/269406/15-uprazhneniy-chtoby-nauchit-rebenka-plavat/>

<https://book24.ru/product/plavanie-dlya-malyshey-6272652/?yclid=3590276373557805055>

<https://ladodeti.ru/obuchenie/nauchit-plavat>

Для обучающихся и родителей:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М., Физкультура и спорт, 2000
2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. – М., Просвещение, 2002
3. Вильке К. Плавание для начинающих. - М., Физкультура и спорт, 2012

4. Н.Ж.Булгакова - «Плавание», М: ФиС, 1999

<https://yandex.ru/video/preview/12175290365783970745>