

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка – детский сад № 60 Приморского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом ГБДОУ № 60
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2023 № 1

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ № 60
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ Т.А. Голубева
Приказ от 16.09.2023 № 81-о/д



Подписан: Голубева Татьяна
Александровна
DN: C=RU, OU=Заведующий,
O=ГБДОУ №60 Приморского
района Санкт-Петербурга,
CN=Голубева Татьяна
Александровна,
E=gdou60.prim.spr@mail.ru
Основание: Я являюсь автором
этого документа
Местоположение: Санкт-Петербург
Дата: 2023.09.16 15:40:55

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной образовательной программы
дополнительного образования
«Обучение детей плаванию».

Возраст учащихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Мокшина И.С.

Тимофеева Т.Л.

Инструкторы по ФК

СОДЕРЖАНИЕ

Цель и задачи программы обучения.....	3
Планируемые результаты	3
Условия реализации программы	3
Календарно-тематическое планирование.....	3
Оценочные и методические материалы	8
Список литературы.....	10

1. Цель программы:

Обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

- Создание благоприятных условий адаптации и функциональных возможностей детского организма на занятиях в бассейне по обучению плаванию и закаливанию
- Укрепление мышечного корсета.
- Освоение основных навыков плавания,
- Воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.).

2. Планируемые результаты:

- Выполняет “звездочку” и “поплавок
- Ориентирование в воде с открытыми глазами.
- Лежание на груди.
- Лежание на спине.
- Скольжение на груди с различным положением рук.
- Согласованные движения ног с движениями рук в кроле на груди.
- Плавание на спине

3. Условия реализации программы:

Длительность занятий 20-30 минут (в соответствии с возрастом детей). Глубина воды в бассейне 75 сантиметров. Темпера воды в чаше бассейна 32 градуса. Температура воздуха в помещении бассейна 32 градуса. Занятия проводятся по подгруппам (5 – 6 человек); 1, 2 раза в неделю; 36 часов в год.

Занятия имеют три части:

1. Вводная. Разминка в зале сухого плавания с использованием ОРУ и игр.
2. Основная, решающая поставленные задачи, Используются игры, направленные на развитие подготовительных плавательных навыков: дыхания, принятия горизонтального положения в воде, работа ногами, плавание с подвижной опорой, изучение спортивных способов плавания.
3. Заключительная. Используются игры на расслабление и свободные предметные игры.

4. Календарно-тематическое планирование:

Первый год обучения. Возраст 4-5 лет.

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Беседа о правилах поведения в бассейне, личная гигиена, о пользе плавания. Диагностика.	Организованный вход в воду (индивидуально)
2.	Техника безопасности. Закрепление	Посещение занятий детей старшей

	правил поведения в бассейне(через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.	группы.
3.	Лежать на воде на груди	Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием.
4.	Лежать на воде на груди	Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием.
5.	Продолжать делать плавный выдох перед собой в воздух	делать плавный выдох перед собой в воздух
6.	Продолжать делать плавный выдох перед собой в воздух	делать плавный выдох перед собой в воздух
7.	Продолжать делать плавный выдох в воду	Делать выдох в воду (однократно и многократно)
8.	Продолжать делать плавный выдох в воду	Делать выдох в воду (однократно и многократно)
9.	Передвигаться в воде	Выполнять движения уверенно, самостоятельно
10.	Передвигаться в воде	Выполнять движения уверенно, самостоятельно
11.	Развивать фантазию, дыхательные упражнения	Различные эстафеты.
12.	Развивать фантазию, дыхательные упражнения	Различные эстафеты.
13.	Работать руками и ногами как при плавании «кроль»	У опоры, в движении.
14.	Проходить в обруч, не держась за него руками.	Свободное плавание.
15.	Проверить навыки усвоения материала	Упражнения на погружения, лежание.
16.	Работать руками как при плавании способом «кроль»	Свободное плавание.
17.	Принимать безопорное положение на воде, делать плавный выдох.	Движение рук как при плавании способом кроль без опоры. Доплывать до финиша
18.	Выполнять движения в соответствии с текстом	Четкая координация движений
19.	Создать условия для освоения полученных навыков	Выполнять движения сериями.
20.	Закрепить умение считать до пяти под водой.	Погружать прыжок в воду. Прыжок.
21.	Познакомить со стилем плавания «дельфин»	Энергичное отталкивание от дна. «Прыгни выше»
22.	Лежать на воде без поддержки взрослого.	Спокойно дышать. Расслабиться
23.	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при плавании «кроль». Погружать лицо в воду.	Задержка дыхания. Выполнение продолжительного плавного выдоха
24.	Принимать безопорное положение. Согласовывать слово с движением,	Отрабатывать задержку дыхания. Свободное плавание. Индивидуальная

	закрепить понятие «вправо-влево».	работа
25.	Закрепление пройденного материала.	Отрабатывать задержку дыхания.
26.	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при способе «басс»	Задержка дыхания. «Торпеда» с выдохом в воду.
27.	Закрепить умение передвигаться по дну бассейна на руках, работать ногами с продвижением вперед.	Работать ногами как при способе кроль. Не останавливаться после выполнения движения.
28.	Переворачиваться с груди на спину. Принимать безопорное положение. Работать руками и ногами как при способе кроль на груди и спине	Четкая координация движений. Выполнять по свистку.
29.	Скользить на груди с разным положением рук, задерживать дыхание продолжительное время	Тело лежит горизонтально, ноги в коленях не сгибать.
30.	Учить скольжению на спине	Показать это упражнениесмотри внимательно.
31.	Учить выдоху во время скольжения на груди, закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать.	Опробовать упражнение «поплавок»
32.	Продолжать учить лежанию на груди и спине, всплыванию, переворотам.	Выполнять полную группировку тела. При поворотах туловища в воде руки выполняют гребковые движения.
33.	Контрольное занятие	Проверить правильность выполнения тестовых упражнений.
34.	Закрепление пройденного материала	Повторение, свободное плавание.
35.	Закрепление пройденного материала	Свободное плавание «смелые ребята»
36.	Диагностика	Индивидуальная работа.

Второй год обучения. Возраст 5-6 лет.

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации).	Просмотр картинок.
2.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	Диагностика.
3.	Прыгать солдатиком, всплывать, лежать на воде.	С помощью инструктора. Ноги прямые, мяч держать двумя руками, прижимая к груди.
4.	Скользить на груди с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа).
5.	Скользить на груди с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)
6.	Скользить на спине с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)
7.	Скользить на спине с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)
8.	Закрепление пройденного материала	Воспитывать решительность и смелость
9.	Работать в парах. Учить скольжению	Плавание с кругом в разном

	на груди и спине	положении. Игра «Буксир»
10.	Работать в парах. Учить скольжению на груди и спине	Плавание с кругом в разном положении. Игра «Буксир»
11.	Прыжки и выпрыгивание из воды.	Энергичное отталкивание от бортика
12.	Прыгать с бортика различным способом.	Боком, спад, брасс. Работать руками как способом «брасс».
13.	Закрепление пройденного материала.	Закрепить
14.	Показать на занятии все полученные умения и навыки.	Следить за правильностью
15.	Показать на занятии все полученные умения и навыки.	Следить за правильностью.
16.	Работать руками стиль «кроль»	Наклон над водой и работа руками.
17.	Работать руками стиль «кроль», плавать на груди с помощью движений рук.	Следить за работой рук.
18.	Вспомнить и закрепить старые игры.	Совершенствованбие плавания с доской, мячом.
19.	Спрыгивание с бортика, работа рук способом «брасс»	Упражнять в движении руками и ногами способом «брасс», ноги работают как способом «брасс». Руки совершают четкий гребок.
20.	Закрепление пройденного материала.	Контроль со стороны инструктора, правильность выполнения задания
21.	Прыжок в воду, руки вытянуты вперед «стрелочка»	Тело лежит горизонтально, ноги выпрямлены в коленях.
22.	Плавание способом «брасс», совершая движения руками и ногами	Тело лежит горизонтально.
23.	Работать руками стиль «кроль», «брасс», делая выдохи в воду сериями.	Закрепить навык «выдох сериями»
24.	Закрепление пройденного материала	Контроль со стороны инструктора. Эстафеты.
25.	Ознакомить детей с входом при повороте головы на плечо, учить плаванию способом «кроль на груди и спине при помощи работы рук	Перекаты тела выполнять в полной группировке. Упражнения с мячом.
26.	Делать вдох при повороте головы на плечо, и плавному выдоху в воду, выдохи сериями.	Выдох в воду продолжительный, выполняется толчками, губы трубочкой
27.	Учить кратковременному подныриванию, задерживая дыхание на выдохе	Четкая координация движений. Выполнять по свистку
28.	Закрепление пройденного материала, воспитание чувства коллективизма.	Выполнять движения соответственно тексту. Не заваливаться при плавании на боку.
29.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кролем» на груди.	Скольжение на груди. Следить за положением стопы: в кроле –вытянута, в брассе-взята на себя.
30.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на груди, приспособливать движения ног к движению рук при плавании «кроль»	Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные

31.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на спине	Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные.
32.	Согласовывать движение рук, ног и дыхание при плавании способом «кроль» на груди, спине..	Перекаты тела выполнять в полной группировке. Поддерживать определенный темп.
33.	Открытое занятие.	Повторение, свободное плавание.
34.	Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом.	При плавании в парах держать товарища легко, не сдавливать. Свободное плавание
35.	Совершенствовать задержку дыхания.	Тестовое задание
36.	Диагностика	Индивидуальная работа.

Третий год обучения. Возраст 6-7 лет.

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации).	Просмотр картинок.
2.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	Диагностика.
3.	Познакомить с видами прикладного плавания: ныряние в длину, глубину, плавание на боку.	Все прыжки с помощью инструктора. Ноги прямые, мяч двумя руками возле груди.
4.	Освоение плавания на боку.	Тело горизонтально, носок ноги на себя.
5.	Освоение плавания на боку.	Тело горизонтально, носок ноги на себя.
6.	Скользить на спине с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)
7.	Скользить на спине с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)
8.	Нырять в длину. Прыжок в горизонтально лежащий обруч	Показ подготовленного ребенка
9.	Освоить переход с плавания на спине с плавания на боку.	При повороте в правую сторону, правую руку опускаем вниз, а левая рука проносится по воздуху и входит в воду, начиная гребок
10.	Прыжки в воду различными способами.	Прыжки солдатиком с помощью инструктора.
11.	Применение спасательного круга.	Буксировка товарища с помощью круга. Работа ногами способом кроль. Игра «Спасатели»
12.	Нырять в длину. Упражнение «Медуза».	Закрепить.
13.	Транспортировка предмета.	Тренировка задержки дыхания.
14.	Изучение техники плавания на боку.	Упражнение «Винт». Движения выполнять плавно. Пальцы на руках сомкнуты
15.	Плавание на боку с доской, мячом.	Вдох-выдох сериями. Следить за

		работой рук.
16.	Нырять в длину и глубину	Комбинированная эстафета. Игра «Тоннель»
17.	Задерживать дыхание. Движение рук при нырянии в глубину.	Движения руками и ногами способом «басс»
18.	Повороты туловища в воде.	Правильность выполнения.
19.	Плавание со спасательным кругом. Плавание на спине и груди	Тело горизонтально, ноги не сгибать.
20.	Плавание в разном положении тела.	Скольжение в группировке, колени поддерживать руками. Энергично отталкиваться ногами от бортика.
21.	Познакомить с техникой поворотов.	Упражнения с мячом. Закрепление навыка «выдох сериями»
22.	Закрепление пройденного материала.	Совершенствование плавания.
23.	Ознакомить детей с плаванием на боку.	Энергичный толчок от дна. Голова на боку
24.	Делать вдох при повороте головы на плечо и плавный выдох в воду, выдох сериями.	Выдох в воду продолжительный. Игра «Водолазы»
25.	Закрепление техники плавания.	Голова на боку. Быстрый вдох, медленный выдох с задержкой дыхания.
26.	Закрепление пройденного материала. Упражнение «звездочка».	Держаться ближе ко дну. Открывать глаза под водой.
27.	Развивать силу. Задерживать дыхание.	Губы сложить трубочкой, выдох с силой. Плавание в паре.
28.	Выполнение поворотов тела в воде.	Движения ритмичные, свободные.
29.	Согласовывать движение рук и дыхания при плавании «кроль» на груди.	Скольжение на груди. Следить за положением стопы: в кроле –вытянута, в брассе-взята на себя.
30.	Согласовывать движение рук, ног и дыхание при плавании способом «кроль» на спине	Поддерживать определенный темп.
31.	Открытое занятие.	Передвижения с разными заданиями
32.	Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом.	При плавании в парах держать товарища легко, 28 не сдавливать. Свободное плавание.
33.	Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом.	При плавании в парах держать товарища легко, 28 не сдавливать. Свободное плавание.
34.	Совершенствовать задержку дыхания.	Тестовое задание. Игры
35.	Совершенствовать задержку дыхания.	Тестовое задание
36.	Диагностика	Индивидуальная работа.

5. Оценочные и методические материалы

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы.

Методика проведения диагностики

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники. Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые). Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине. Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники. Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые). Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди. Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине. Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди. Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине. Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами. Инвентарь: тонущие игрушки. Собрать предметы, разбросанные по бассейну. Уровни освоения: высокий - 3 предмета на одном вдохе; средний - 1 предмет на одном вдохе; низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду. Уровни освоения: высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд; средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди. Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один

вдох). Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине. Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд; средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многократные выдохи в воду. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками. Уровни освоения: 33 высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации. Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное. Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации. Проплыть брассом в полной координации. Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

6. Список литературы:

- 1.Протченко . Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию детей с 2-7 лет»,2007.
- 2.Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 2007.
- 3.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).

4. К. И. Безотечество Гидрореабилитация. Учебное пособие модуля дисциплины "Технологии физкультурно-спортивной деятельности" Флинта , Наука 2017
5. Воронова Е. К. Программа обучения дошкольников плаванию в детском саду. – СПб.: Детство-пресс, 2003, 80 с,
6. В.С. Васильев Обучение детей плаванию, Учитель, 2012,152с.
7. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М., Скрипторий 2003, 2008, 88 с.
8. А. А. Федулов. Профилактика нарушения осанки у детей: занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности. Учитель 2016
9. Мартынова Л. В., Попкова Т. Н. Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006, 96 с.
10. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебнометодическое пособие/ Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 С.
11. Арзамасцева Л.С., Микляева Н.В., Морозова Л.Д., Птицин И.В., Романова О.Ю., Семенчук М.Г., Черепанова О.О. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ/ под редакцией Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011. – 104 с.