

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №62 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Рассмотрено**

на Общем собрании работников ОУ  
ГБДОУ детский сад №62  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от «24» 09 2020 г.  
Протокол № 3

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующий  
ГБДОУ детский сад №62  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от «24» 09 2020 г. № 128-019  
Янковская В.М.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ РАННЕГО И МЛАДШЕГО  
ВОЗРАСТА»**

Возраст детей: от 2-3 года

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**

Фонина Светлана Валентиновна,  
педагог дополнительного  
образования

Санкт-Петербург  
2020 г.

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№	Наименование раздела программы	Страница
п/п		
1.	Задачи программы	3
2.	Ожидаемые результаты	3
3.	Особенности данного года обучения	3
4.	Календарно-тематическое планирование	4
5.	Содержание обучения (теория и практика)	5
6.	Оценочные и методические материалы	6
7.	Объем и сроки усвоения программы	7

## 1. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- Научить самостоятельно входить в воду и выходить из воды по лестнице;
- Научить передвигаться в воде в различных направлениях;
- Научить передвигаться в воде разными способами (ходьба, бег, прыжки);
- Обучить выдоху в воду («пузыри»);
- Развивать координацию движений путем игровой деятельности;
- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни, формировать гигиенические навыки;
- Привлекать родителей к участию в совместной игровой деятельности с ребенком в воде;
- Способствовать закаливанию организма ребенка.

## 2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предполагается, что при условии систематического посещения занятий ребенок может: самостоятельно уверенно входить в воду и выходить из воды по лестнице; передвигаться по бассейну в различных направлениях, разными способами; не боится брызг, умывает лицо руками; с удовольствием играет игрушками; может поднимать ноги от дна вверх с опорой на круг, мяч или плавательную палку; выполнять движения ногами в безопасном положении; пускает в воду «пузыри».

## 3. ОСОБЕННОСТИ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

На первом году обучения форма проведения занятий: занятие-игра. Содержание занятий по программе «Обучение плаванию детей раннего и младшего возраста» представлено поурочным планированием учебного материала. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и эмоционально-эстетическому воспитанию ребёнка, занятия первого года обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятий по плаванию – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);
- Этап углублённого разучивания упражнения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

#### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Кол-во занятий (2 раза в неделю)
ОКТАБРЬ			
1	Знакомство с бассейном, правила поведения	<i>Знакомство с родителями и детьми.</i> Помощь в адаптации детей к новым условиям и ритму занятия. Способствовать установлению доверительных отношений между педагогом и детьми.	2
2	«Первые шаги»	Ознакомить со свойствами воды Способствовать самостоятельному перемещению по дну бассейна.	2
3	«Надо, надо умываться»	Способствовать освоению с водой. Научить не бояться брызг	2
4	«Веселый дождик»	Развивать двигательную активность детей. Стимулировать эмоциональное состояние	2
НОЯБРЬ			
5	«Дружные утята»	Знакомить с двигательными образами плавающих животных. Закрепить способность к самостоятельному перемещению по дну бассейна	4
6	«Водные качели»	Закрепить способность к самостоятельному перемещению по дну бассейна. Стимулировать эмоциональное состояние	4
ДЕКАБРЬ			
7	«Брызг волшебный хоровод»	Закрепить знания о свойствах воды. Развивать координацию движений	4
8	«Морское путешествие»	Ознакомить детей со свойствами надувных кругов. Обучить манипуляциям с кругом Обучить безопасному положению	4
ЯНВАРЬ			
9	«Пароходики плывут»	Обогащать двигательный опыт детей. Обучить выдоху в воду, посредством звуковой имитации	4

10	«Мой любимый звонкий мяч»	Ознакомить детей со свойствами надувных мячей. Обучить манипуляциям с мячом. Закрепить знания о безопасном положении	4
ФЕВРАЛЬ			
11	«На рыбалку мы идем»	Стимулировать желание детей к активному участию в играх с плавающими игрушками. Закрепить умение выдоха в воду.	4
12	«Волшебные палочки»	Продолжать развивать координацию движений, обогащать двигательный опыт детей. Совершенствовать умение передвигаться в безопасном положении	4
МАРТ			
13	«Вот поплыли корабли»	Учить детей двигаться в заданном направлении. Закрепить умение выдоха в воду.	4
14	«Сказочные жемчужинки»	Закрепить способность к целенаправленному перемещению по дну. Стимулировать желание детей участвовать в игре.	4
АПРЕЛЬ			
15	«Нам преграды не страшны»	Продолжать развивать координацию движений, обогащать двигательный опыт детей.	4
16	«Солнышко и дождик»	Активизировать желание детей с удовольствием участвовать в игре	4
МАЙ			
17	«Вот и стали мы большими»	Совершенствовать координацию движений. Совершенствовать умение выдоха в воду	4
18	«Здравствуй, лето»	Доставить детям радость. Способствовать положительному эмоциональному настрою на дальнейшие занятия.	4
<b>Итого:</b>		Количество тем – 18	

Количество занятий – 64	6
Занятия проводятся 2 раза в неделю	
Количество занятий – 32	
Занятия проводятся 1 раз в неделю	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ (ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА)

- Знакомство с бассейном, правила поведения.

Помещение раздевалки, что здесь делаем. Расположение туалетных комнат, необходимость их обязательного посещения перед занятием. Что делать, если во время занятий в воде захотелось в туалет? Помещение душевых, зачем мы моемся перед занятием. Проход вокруг чаши бассейна, почему нельзя бегать по бортику. Знакомство с надувными игрушками.

- Передвижения в воде.

Спуск в воду и выход из воды по лестнице. Передвижение приставными шагами вдоль бортика, держась двумя руками за поручень левым и правым боком. Передвижение приставными шагами вдоль бортика, держась попеременно левой или правой рукой. Передвижение вдоль бортика обычным шагом держась одной рукой за поручень. Передвижение вдоль бортика обычным шагом держась одной рукой за поручень с выполнением свободной рукой различных движений. Передвижение вдоль бортика обычным шагом без опоры о поручень. Передвижение вдоль бортика обычным шагом без опоры о поручень с различным положением рук. Передвижение поперек бассейна шагом, приставными шагами, приставными шагами боком, прыжками на двух ногах, подскоками на одной и на другой ноге попеременно. Передвижение поперек бассейна шагом, приставными шагами, приставными шагами боком, прыжками на двух ногах, подскоками на одной и на другой ноге попеременно с различным положением рук.

- Выдох в воду («Пузыри»).

Громко гудеть, вытянув губы трубочкой подражая самолету, пароходу, поезду и т.п. Громко гудеть передвигаясь по бассейну с корабликом в руках. Имитируем «дуем на горячее». Дуем на мячики, кораблики и т.п «Ветерок» То же постепенно привлекая ребенка опустить губы ближе к воде до образования пузырей.

- Игры с мелкими плавающими игрушками.

Знакомство с игрушками. Манипуляции с игрушками: достать с бортика, спрятать под воду, поводить по поверхности воды, поводить под водой, бросить в воду, положить на бортик. Отпустить поплавать рыбок, уточек, дельфинов и затем собирать одноименные игрушки по одной или все вместе на плавательную доску («рыбалка»). Катать разные игрушки по бассейну на плавательной доске, удерживая доску двумя руками.

- Игры с кругами и надувным мячом.

Знакомство со свойствами надувного круга: потрогать, поднять, подуть, одеть на себя, снять. Передвижение разными способами по бассейну внутри круга и держась за круг снаружи. Принять безопорное положение внутри круга поднимая ноги или сгибая их. Лежа на животе внутри круга выполнять ногами движения вверх- вниз поднимая брызги («фонтан»). Лежа на спине внутри круга выполнять ногами движения вверх- вниз поднимая брызги («фонтан»). Знакомство со свойствами надувного мяча: потрогать, поднять, подуть, бросить, поймать. Передвижение разными способами по бассейну держась за надувной мяч. Бросить

мяч вперед и бегом его догнать. Обняв мяч двумя руками поднять ноги от дна. Обняв мяч двумя руками поднять ноги от дна выполнять ногами движения вверх-вниз поднимая брызги («фонтан»).

- Игры с плавательными палками.

Знакомство со свойствами плавательной палки: потрогать, поднять, покатаь по воде. Передвижение разными способами по бассейну держась за плавательную палку. Лечь на плавательную палку посередине на живот поднять ноги вверх выполнять ногами движения вверх- вниз поднимая брызги («фонтан»). Сесть на плавательную палку посередине верхом «как на коня» катаемся на морском коньке.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Протокол тестирования уровня освоения программы

Дата проведения тестирования: \_\_\_\_\_

Группа № \_\_\_\_\_

Ответственный за проведение: педагог доп. образования

№	ФИ ребёнка	ГР	Упражнения						Сред. бал	Уровень ФП
			Игры с плав. игруш.			Вход-выход				
			В	С	Н	В	С	Н		
1	Иванов Саша	2018		+				-	1,5	Низ.
2										

## 7. ОБЪЕМЫ СРОКИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Передвижения по дну	10	2	8	Итоговое занятие
2	Игры с надувными игрушками	22	4	18	Итоговое занятие
3	Упражнения с надувными кругами	8	2	6	Итоговое занятие
4	Упражнения с надувными мячами	12	2	10	Фото и видео фиксация
5	Упражнения для	4	1	3	Итоговое

	освоения выдоха в воду				занятие
6	Упражнения с плавающими палками	4	1	3	Итоговое занятие

### *Сроки освоения дополнительной образовательной программы.*

Срок освоения программы «Обучение плаванию детей раннего и младшего возраста» 1-го года обучения: с 01.10.2020 г. по 30.05.2021 г.

### 2.2. Учебный план

Программа рассчитана на - 64 занятия. Занятия проводятся 2 раза в неделю.  
Программа рассчитана на - 32 занятия. Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Группа	Возраст	Количество в неделю	Длительность (минут)
Дети раннего возраста (ГКП, СРП, Ясельная группа)	2-3 лет	2	10 мин
Дети раннего возраста (ГКП, СРП, Ясельная группа)	2-3 лет	1	20 мин

### 2.3. График предоставления

Обучение плаванию детей дошкольного возраста	четверг 8.00 -16.00	Четверг 14.20- 14.40- 1 подгр (ГКП) -1 подгр. по плану педагога	Бассейн
	пятница 8.00 -16.00	Пятница 15.15 - 15.35 - 1 подгр (ст. гр.) -2 подгр. по плану педагога	

#### 3.1. Инвентарь и оборудование.

Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды, психрометрами для определения влажности воздуха.

Имеется инвентарь, предназначенный для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению детей в воде и формированию навыков плавания.

Примерный инвентарь бассейна<sup>1</sup>:

1. Плавательные доски прямоугольные 335x245x25мм
2. Плавательные доски прямоугольные 435x295x30
3. Плавающие игрушки – лодки
4. Плавающие игрушки - утки
5. Плавающие игрушки – рыбки
6. Плавающие игрушки – дельфины
7. Плавающие игрушки – черепашки
8. Кубики плавающие
9. Кубики плавающие малые
10. Плавающие мелкие многоцелевые элементы
11. Пластина плавающая прямоугольная
12. Пластина плавающая с отворотами
13. Круги спасательные надувные
14. Плавающие мячи надувные
15. Плавающие мячи 120мм
16. Плавающие мячи 70мм
17. Плавающие мячи 20мм
18. Плавающие резиновые кольца 200мм
19. Плавающая надувная игрушка дельфин большой
20. Плавающая надувная игрушка касатка большая

---

<sup>1</sup> Подготовил инструктор по физическому воспитанию на бассейн Удалова С.В.

21. Плавающие палки (нудлы) для аквааэробики
22. Плавающие гантели детские для аквафитнеса
23. Плавающие игрушки – цветы
24. Плавающие «водоросли»
25. Ласты детские
26. Очки для плавания детские
27. Нарукавники
28. Игрушка для детского аквапарка – крокодил
29. Игрушка для детского аквапарка – утка
30. Плавающее баскетбольное кольцо
31. Тонущая игрушка - лягушка
32. Тонущая игрушка – звезда
33. Тонущие игрушки – палочки разноцветные
34. Тонущие игрушки - рыбки
35. Тонущие игрушки - диски
36. Тонущие игрушки – кольца
37. Тонущие игрушки – мячики 20мм
38. Тонущие игрушки – морские коньки
39. Тонущие игрушки – дельфины
40. Обруч металлический тонущий 900мм
41. Обруч металлический тонущий 750мм
42. Свободно стоящая горка из полиэстера
43. Гимнастические палки пластиковые
44. Украшения рисунки плоскостные пластиковые (пингвины, бегемоты, пеликан, черепаха, тюлени, солнышко)
45. Пластмассовый короб с ручками
46. Пластмассовые контейнеры разного размера
47. Резиновое покрытие для занятий на суше 150x500см

*Все пособия и игрушки подвергаются санобработке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.*

## **1.2. Требования к одежде детей, купальным и туалетным принадлежностям.**

При посещении бассейна у каждого ребёнка должны быть следующие купальные принадлежности: плавки, резиновая шапочка, купальные тапочки, полотенце, резиновая губка, мыло, расчёска.

Перед началом занятий детям предлагается посетить туалет. Затем они снимают одежду, аккуратно её складывают или вешают в индивидуальные шкафчики. Прежде чем войти в воду, дети должны тщательно вымыться под душем с мылом и мочалкой (детям младшего и среднего возраста помогают инструктор по физической культуре на бассейн и медсестра).

Выйдя из бассейна, дети принимают тёплый душ, температура которого на 2-4 градуса выше температуры воды в бассейне. После занятий плаванием и душа они тщательно насухо вытираются полотенцем, сушат волосы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
2. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
3. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
5. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
6. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
7. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)
8. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.
9. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.