



**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 62 Приморского района Санкт-Петербурга**

---

**ПРИНЯТ:**

Педагогическим советом ОУ  
ГБДОУ детский сад № 62  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 25.09.2024 г. № 2

**УТВЕРЖДЕН:**

Приказом ГБДОУ детский сад № 62  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от «30» сентября 2024 г. №3-п/у  
Заведующий

\_\_\_\_\_ В.М. Янковская

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«АЗБУКА ПЛАВАНИЯ»**

**(ознакомительный уровень освоения)**

**Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 4-5 лет**

*Разработчик:  
Фонина Светлана Валентиновна,  
педагог дополнительного образования*

Санкт-Петербург  
2024 г.

## 1. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

На сегодняшний день разработано не очень много программ дополнительного образования для занятий в бассейне детей раннего возраста в условиях ДОО. Как правило, существующие программы уделяют основное внимание работе с физическими навыками ребенка, уделяя недостаточно внимания его психофизической адаптации к условиям водной среды. При этом очевидно, что пока у ребенка не удовлетворена его базовая потребность в безопасности, пока он не почувствовал себя спокойно и уверенно в воде, давать ему к освоению какие-либо задания и упражнения нецелесообразно и малоэффективно.

В настоящей программе уделяется достаточно много внимания процессам психологической и физической адаптации ребенка к водному пространству. Занятия проходят в игровой форме, много времени уделяется индивидуальной работе с каждым участником, учитывается темп освоения ребенком нового материала. Занятия проходят в малых группах. Педагог постоянно находится рядом с ребенком – и на суше, и в воде!

Занятия в воде предваряются разминкой на суше, которая способствует улучшению координации движений и балансу тела ребенка, сенсомоторному развитию. Разминка проходит с использованием освещения «Установки искусственного солнца», которая восполняет недостаток солнечных дней в осенне-зимний период года, что особенно актуально для жителей северных регионов нашей страны.

Также немаловажный момент организации занятий – обязательный и тесный контакт с родителями, от поддержки которых во многом зависит уверенность и настрой ребенка. Родителям необходимо рассказывать и показывать, в чем именно преуспел ребенок, в чем его шаг вперед, а в чем ему необходимо помочь и как это возможно сделать. Формы работы с родителями различные: очные встречи, присутствие на занятиях на бортике, дистанционная поддержка (группы и беседы в социальных сетях и мессенджерах).

## 2. ЗАДАЧИ

### *Образовательные:*

- Познакомить с комплексом упражнений на суше;
- Познакомить с комплексом упражнений в воде;

### *Развивающие:*

- Дать представление об алгоритме и правилах безопасного поведения в зоне бассейна и в воде;
- Развить уровень крупной моторики;

*Воспитательные:*

- Создать условия для уверенного и свободного передвижения ребенка в водной среде.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ

#### 1. Техника безопасности (ТБ)

Теория: Понятие ТБ. Функции ТБ.

Практика: Освоение навыков безопасного поведения в зоне бассейна (не бегаем, не толкаемся, не кричим, не ходим по бортикам бассейна, из душевой выходим только в тапочках, внимательно слушаем педагога). Правила повторяются на каждом занятии в течение года в форме инструкций или в форме диалога (дети отвечают на вопросы да/нет).

Подведение итогов: Дети ведут себя в соответствии с выученными правилами ТБ.

#### 2. Разминка на суше

Теория: Знакомство с инвентарём для разминки на суше.

Практика: Освоение навыков физической подготовки. Прохождение полосы препятствий (подъём и спуск по выпуклым мостикам, перешагивание предметов, хождение на носочках и т.д.). Сенсомоторное развитие (хождение по различным поверхностям, работа на балансборде сидя, стоя, лёжа, элементы массажа и самомассажа).

Подведение итогов: Проведение открытого занятия с прохождением полосы препятствий и работой на балансборде.

#### 3. Разминка в воде

Теория: Знакомство со свойствами воды и инвентарём для занятий.

Практика: Вход в воду. Освоение навыков работы около поручня: прыжки около поручня, движение различными способами вдоль поручня с опорой на него, выдох в воду, упражнения для рук и ног около поручня.

Подведение итогов: Самостоятельное выполнение заданий разминки.

#### 4. Практика водных упражнений

Теория: Знакомство со свойствами воды и инвентарём для занятий.

Практика: Освоение навыков свободного передвижения в воде различными способами с опорой на дно: ходьба, прыжки, бег. Освоение навыков перемещения в воде без опоры на дно при помощи поддерживающих устройств (плавательные палки, досочки, мячи, плотики). Спрыгивание в воду с плотиков с поддержкой и без. Полные или частичные погружения в воду.

Подведение итогов: Самостоятельное плавание при помощи поддерживающих устройств.

#### 5. Игры в воде

Теория: Знакомство с правилами совместных и индивидуальных игр в воде.

Практика: Освоение навыков совместных и индивидуальных игр в воде: «Собери предметы», «Догонялки», «Рыбалка», «Спрячься в домик», «Поиски сокровищ», «Водное такси», «Баржа перевозит грузы», «Я капитан!», «Цапля вышла на охоту», «Лягушата прыгают с листочка» и многие другие

Подведение итогов: Совместное игровое занятие.

#### 6. Практика открытых мероприятий

Теория: Психологическая и организационная подготовка детей к проведению открытых уроков. Знакомство с правилами поведения при присутствии на занятии гостей.

Практика: Освоение навыков участия в занятии при присутствии гостей в зоне бассейна.

Психологическая подготовка к визиту гостей, организационная подготовка.

Подведение итогов: Проведение открытого занятия.

### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Личностные:*

- Ребенок сможет самостоятельно находиться в воде, свободно передвигаться в ней различными способами, доступными ему по возрасту и уровню навыков, получать удовольствие от взаимодействия с водной средой.

#### *Метапредметные:*

- Ребенок будет иметь представление об алгоритме безопасного нахождения в воде и непосредственно рядом с ней.
- Уровень крупной моторики у ребенка будет выше по сравнению с первоначальным

#### *Предметные:*

- Будет уметь выполнять упражнения основного комплекса разминки на суше перед занятием в воде для детей 4-5 лет
- Освоит комплекс основных упражнений для занятий в воде для детей 4-5 лет

### 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема занятия	Количество часов		Примечание
				Теория	Практика	
1			Техника безопасности	1	1	
2			Разминка на суше	3	7	
3			Разминка в воде	2	3	

4			Практика водных	2	5	
5			Игры в воде	2	4	
6			Практика открытых	1	1	
			Итого	11	21	

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1. Методические материалы.

Методы, используемые на занятиях: показ педагога, объяснение.

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной (разминка на суше + работе в воде) и заключительной.

1. В вводной части решаются задачи организации обучающихся и их подготовка к последующей работе.
2. В основной части обучающиеся знакомятся с новым материалом, выполняют упражнения и совершенствуют навыки в освоении комплекса упражнений разминки на суше, комплекса разминки в воде и водных упражнений.

При объяснении нового материала необходимо придерживаться следующего: короткое объяснение – пробный показ – пробное исполнение – краткий анализ исполнения – поточное исполнение – поощрение всех детей.

Основное внимание уделяется мягкой и бережной адаптации к водной среде с учетом личностных особенностей и двигательного опыта ребенка, а также темпу освоения им нового материала.

Важное условие работы с ДОП:

- сохранение темпа занятия;
- чередование статичных и подвижных упражнений и заданий.

№	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Техника безопасности	Объяснение, беседа, показ	Словесно-наглядный, практический	Показ, демонстрация	Бассейн	выполнение задания
2	Разминка на суше	Инструкция, показ	Словесно-наглядный, практический	Показ, демонстрация	Зона около бассейна, установка искусственного солнца, балансборды, сенсорные дорожки, массажные мячи и др. игрушки	Выполнение заданий, открытые занятия
3	Разминка в воде	Инструкция, показ	Словесно-наглядный, практический	Показ, демонстрация	Бассейн с водой 33-34 градуса, поддерживающий инвентарь,	Выполнение заданий, открытые занятия

					тонущие игрушки, плавающие игрушки, мячи различного диаметра, лейки	
4	Практика водных упражнений	Инструкция, показ	Словесно-наглядный, практический	Показ, демонстрация	Бассейн с водой 33-34 градуса, поддерживающий инвентарь, тонущие игрушки, плавающие игрушки, мячи различного диаметра, лейки	Выполнение заданий, открытые занятия
5	Игры в воде	Инструкция, показ	Словесно-наглядный, практический	Показ, демонстрация	Бассейн с водой 33-34 градуса, поддерживающий инвентарь, тонущие игрушки, плавающие игрушки, мячи различного диаметра, лейки	Выполнение заданий, открытые занятия
6	Практика открытых мероприятий	Беседа, инструкция, показ	Словесно-наглядный, практический	Показ, демонстрация	Скамейки для гостей в зоне бассейна, бассейн с водой 33-34 градуса, поддерживающий инвентарь, тонущие игрушки, плавающие игрушки, мячи различного диаметра, лейки	Выполнение заданий, открытые занятия

3. Заключительная часть занятий используется для подведения итогов работы.

Педагогические принципы проведения и организации занятий:

- 1) сочетание коллективной и индивидуальной работы;
- 2) использование индивидуального подхода;
- 3) доступность объяснений;
- 4) использование здоровьесберегающих технологий.

Для проведения занятий по программе необходимо следующее оборудование: бассейн с тёплой водой 33-34 градуса; зона бассейна, которую возможно использовать для разминки; сенсорные дорожки с различными поверхностями; несколько балансбордов; поддерживающий плавательный инвентарь (доски, плавательные палки, мячи); тонущие игрушки; плавающие игрушки; леечки, прочие игрушки.

Для работы с детьми могут быть использованы следующие формы работы:

методы обучения: словесно-наглядный, практический;

методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;

формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

*Список литературы для педагога:*

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб Детство-пресс, 2010.
2. Корот Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. Киев, 1985.
3. Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения. М., изд-во АРКТИ, 2012.
4. Левин Г. Плавание для малышей. М., Физкультура и спорт, 1974.
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., Просвещение, 1985.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М., Просвещение, 1991.
7. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М., ТЦ Сфера, 2012.
8. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб Детство-Пресс, 2011.

#### *6.2. Оценочные материалы*

Диагностика освоения программы проводится 2 раза в год посредством использования тематического тестового задания.

Начальная диагностика проходит в октябре, проводится в виде тематического тестового задания. Итоговая диагностика проводится в мае в виде тематического тестового задания.

Итоговая диагностика освоения программы проводится в форме: открытого занятия

Описание тематического тестового задания – см. Приложение №1

## Описание тематического тестового задания для проведения итоговой диагностики по программе «Азбука плавания»

*Итоговая диагностика освоения программы* проводится в форме: открытого занятия  
*Текущая диагностика освоения программы* проводится 1 раз в год посредством использования тематического тестового задания.

Тематическое тестовое задание состоит из 3 блоков:

- Координация, баланс: плавание на животе и на спине с использованием поддерживающего устройства (нудла, плавательной палки)
- Скольжение: плавание на животе при помощи плавательной досочки
- Погружения с задержкой дыхания.

### **Блок 1.**

*Координация, баланс: плавание на животе и на спине с использованием поддерживающего устройства (нудла, плавательной палки). Задание «Лодочка».*

Исходное положение: длинный нудл сгибается пополам, продевается под руками ребенка. Ребенок придерживает концы нудла ручками.

Высокий уровень: ребенок может перевести тело в горизонтальное положение и свободно, без помощи педагога, перемещаться по бассейну в заданном направлении, совершая плавательные движения ногами. Возможно перемещение как на животе, так и на спине.

Средний уровень: ребенок может оторвать ноги от дна и самостоятельно удерживать равновесие на нудле при вертикальном положении тела. Перемещаться в горизонтальном положении при помощи плавательных движений ног может со страховкой педагога.

Низкий уровень: ребенок может самостоятельно перемещаться с нудлом шагом по мелкой части бассейна с опорой на дно. Удерживает равновесие в вертикальном положении без опоры на дно со страховкой педагога.

### **Блок 2.**

*Скольжение: плавание на животе при помощи плавательной досочки. Задание «Баржа»*

Исходное положение: ребенок стоит на дне, плавательная досочка в руках.

Высокий уровень: ребенок кладет вытянутые ручки на досочку и может самостоятельно, без помощи педагога перемещаться, отталкиваясь ото дна и совершая плавательные движения ногами хотя бы на непродолжительные расстояния.

Средний уровень: ребенок может обнять досочку руками и удерживать равновесие на месте без опоры на дно. Перемещаться по бассейну может быстрым шагом/бегом с досочкой в вытянутых руках, самостоятельно, без страховки педагога. Перемещаться в горизонтальном положении с досочкой в руках и совершая плавательные движения ногами может со страховкой педагога.

Низкий уровень: ребенок может перемещаться по бассейну шагом с досочкой в руках со страховкой педагога.

### **Блок 3.**

*Погружения с задержкой дыхания. Задание «Рыбалка»*

Исходное положение: ребенок стоит на дне в мелкой части бассейна рядом с лесенкой. На лесенке под водой на различной глубине разложены тонущие игрушки (рыбки, морские ежи, морские коньки и т.д.)



Высокий уровень: ребенок может самостоятельно задержать дыхание и погрузиться под воду или погрузить лицо в воду до линии волос, поднять игрушку.

Средний уровень: ребенок может самостоятельно задержать дыхание и частично погрузиться под воду (до линии рта или носа), поднять игрушку.

Низкий уровень: ребенок может самостоятельно задержать дыхание и достать игрушку с небольшой глубины, не погружаясь под воду.