

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 59  
Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 59 Приморского района Санкт-Петербурга)*

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 59  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий ГБДОУ детского сада № 59  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Голланд  
Приказ от 30.08.2024г. № 58

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К дополнительной общеразвивающей программе  
«Дельфинчик (азбука плавания)»**

Возраст обучающихся: 4 - 5 лет  
Срок реализации: 1 год.  
Педагог дополнительного образования  
Полищук Ю.В.

2024 г.

## 1. Цель и задачи рабочей программы

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы «Дельфинчик (азбука плавания)» ориентирует на расширение воспитанниками дошкольного возраста знаний, умений и навыков в области физического воспитания и физической культуры. Создание первоначальных представлений о технике скольжения по воде, разных стилей плавания. Первоначальные знания о здоровом образе жизни.

**Цель программы** - развитие основных физических качеств и способностей детей дошкольного возраста через занятия плаванием.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- обучать детей основам здоровьесбережения; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения;
- познакомить детей с разными стилями плавания;
- прививать навыки осознанного отношения к выполнению движений;
- знакомить детей с различными водными видами спорта.

#### **Развивающие:**

- расширять двигательные умения и навыки в воде через освоение различных способов плавания;
- содействовать формированию морально-волевых качеств, как условия преодоления страха перед водной средой;
- развивать психофизические качества (быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость).

#### **Воспитательные:**

- воспитать навыки личной гигиены в общественном водном пространстве;
- создать условия для воспитания нравственно – волевых качеств: настойчивость, выдержку, смелость, чувство собственного достоинства.
- формировать устойчивый интерес к занятиям плаванию.

## 2. Планируемые результаты

- знают о строении своего тела, о правилах личной гигиены в общественном водном пространстве, а также пользе занятий плаванием;
- сформирован устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием;
- формируются нравственно-волевые качества: настойчивость, выдержка, смелость, чувство собственного достоинства;
- безбоязненно заходят в воду и выполняют упражнения в воде.
- проплывают бассейн, не касаясь ногами дна, ныряют и задерживают дыхание, выполняют выдох в воду;
- знают правила безопасного поведения на воде;
- различают виды плавания «Кроль на груди» и «Кроль на спине», могут скользить на груди и на спине.
- могут выполнять отдельные упражнения на воде «Поплавок», «Звездочка», «Медуза».

## 3. Принципы рабочей программы

Программа соответствует следующим принципам:

- принцип индивидуализации: предполагает учет индивидуальных особенностей дошкольников;
- принцип доступности: предполагает учет возрастных особенностей воспитанников дошкольного возраста;
- принцип сотрудничества: предполагает организацию взаимодействия с семьей дошкольников;

- принцип системности: предполагает систематизацию информации на уровне ее передачи от педагога к воспитанникам дошкольного возраста;
- принцип последовательности: предусматривает усложнение учебного материала от простого к сложному, при условии выполнения дошкольниками предыдущих заданий;
- принцип пропорциональности: предполагает пропорциональное распределение учебной нагрузки в течение каждого учебного занятия, включающей элементы релаксации, что является необходимым условием для поддержания здоровья воспитанников дошкольного возраста;
- принцип наглядности: предполагает использование в процессе обучения иллюстративных, демонстрационных материалов, являющихся обязательным условием организации процесса обучения для детей дошкольного возраста;
- принцип комфортности: предполагает создание психологически комфортной атмосферы, удобной развивающей пространственно-образовательной среды.

#### **4. Описание образовательной деятельности**

##### **Особенности организации образовательного процесса:**

Важным элементом каждого занятия является прием смены видов деятельности, обязательное чередование теоретической части занятия с игровыми, практическими видами деятельности.

Педагог создает условия для организации всех видов детской деятельности по интересам и желанию детей.

**Условия набора и формирование групп:** для обучения по данной программе принимаются обучающиеся от 4 до 5 лет, без медицинских противопоказаний. Набор в группу осуществляется на основе желания обучающихся и договора с родителями. Количество обучающихся в группе: не более 10 человек, формируется с учетом санитарных норм.

##### **Формы организации и проведения занятий**

Формы организации деятельности обучающихся:

- групповая форма: ориентирует дошкольников на создание «творческих пар», позволяет ощутить помощь со стороны друг друга, учитывает возможности каждого, ориентирована на скорость и качество работы;

- фронтальная форма: предполагает подачу учебного материала всему коллективу воспитанников через беседу или объяснение; способна создать коллектив единомышленников, способных воспринимать информацию и работать в сотрудничестве;

- индивидуальная форма: предполагает самостоятельную работу детей дошкольного возраста, оказание помощи и консультации каждому из них со стороны педагога дополнительного образования.

Вся совместная деятельность проводится в игровой форме, что вызывает большой интерес у детей. При проведении совместной деятельности используются словесные, наглядные, практические методы. Общение происходит в форме беседы, обсуждения результатов.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей обучающихся допустимой нагрузки в соответствии с санитарными правилами, утвержденными СанПин.

#### **4.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов**

##### **4.1.1. Методы и приемы обучения**

- игровой метод (игровые упражнения, подвижные игры);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного
- метод звуковых и пространственных ориентиров;

- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод упражнения (многократные повторения плавательных движений).

#### 4.1.2. Этапы обучения (условные)

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть с доской в руках, с выдохом в воду. Так же свободно плавать, стиль кроль.

На четвертом этапе начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;
  - изучение движений в воде, с неподвижной опорой (на месте);
  - изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа в горизонтальном положении (с поддержкой партнера)
  - изучение движений в воде без опоры – все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

#### 4.1.3. Возрастные особенности развития детей 4-5 лет

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 34 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц.

Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре

головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

На шестом году жизни развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой.

Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Таким образом, знание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребёнка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры.

#### 4.2. Календарно-тематическое планирование

Учебно – тематический план  
для детей средней группы (4 – 5 лет)

№	Тема занятия
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне. Ознакомление с водой
2	Ознакомление с водой. Ходьба по бассейну разными способами
3	Выдох перед собой в воздух. Продолжение знакомства с водой. Ходьба по бассейну разными способами
4	Выдох на воду. Погружение в воду до подбородка. Бег и ходьба по бассейну разными способами
5	Выдох на границе воды и воздуха. Погружение в воду до уровня носа
6	Выдох на границе воды и воздуха. Техника выполнения задержка дыхания
7	Выдох в воду. Опускание лица в воду. Задержка дыхания
8	Выдох в воду. Опускание лица в воду. Погружение в воду до уровня глаз
9	Выдох в воду. Обучение погружению в воду с головой и задержке дыхания
10	Погружение в воду с головой. Передвижение по дну бассейна прыжками
11	Техника лежание на груди на воде с опорой. Передвижение по дну бассейна прыжками
12	Лежание на груди на воде с опорой. Выполнение выдоха в воду при погружении под воду
13	Лежание на груди на воде с различным положением рук. Техника работы ног способом кроль, сидя на бортике бассейна

14	Изучение техники скольжения на груди с опорой. Работа ног способом кроль, сидя на бортике бассейна
15	Скольжение на груди с опорой. Погружение в воду с рассматриванием предметов
16	Выполнение скольжения на груди с опорой, отталкиваясь от дна. Погружение в воду с рассматриванием предметов
17	Выполнение скольжения на груди с опорой, отталкиваясь от дна. Техника работы ног кролем в воде у неподвижной опоры
18	Выполнение скольжения на груди с опорой, отталкиваясь от стенки бассейна. Техника работы ног кролем в воде у неподвижной опоры
19	Выполнение скольжения с опорой в сочетании с выдохом в воду. Погружение в воду и подъём предметов со дна бассейна
20	Выполнение скольжения с опорой в сочетании с выдохом в воду. Погружение в воду и подъём предметов со дна бассейна
21	Работа ног способом кроль у неподвижной опоры. Передвижение по бассейну с опущенной в воду головой на задержке дыхания
22	Работа ног способом кроль у неподвижной опоры в сочетании с выдохом в воду. Передвижение по бассейну, с опущенной в воду головой с выдохом в воду
23	Работа ног способом кроль у неподвижной опоры в сочетании с выдохом в воду. Выполнение скольжения в сочетании с работой ног способом кроль с опорой
24	Выполнение скольжения в сочетании с работой ног способом кроль с подвижной опорой (нудлс)
25	Выполнение скольжения в сочетании с работой ног способом кроль с подвижной опорой (нудлс)
26	Контрольное занятие
27	Выполнение скольжения в сочетании с работой ног способом кроль с различным положением подвижной опоры. Погружение в воду и подъём предметов со дна бассейна
28	Выполнение скольжения в сочетании с работой ног способом кроль с различным положением подвижной опоры. Ориентировка под водой
29	Согласование работы ног кролем на груди с подвижной опорой и дыхания
30	Согласование работы ног кролем на груди с подвижной опорой и дыхания
31	Совершенствование согласования работы ног кролем на груди с подвижной опорой и дыхания. Передвижение и ориентировка под водой
32	Изучение техники лежания на спине с подвижной опорой. Передвижение и ориентировка под водой
33	Лежание на спине с подвижной опорой. Совершенствование согласования работы ног кролем на груди с подвижной опорой и дыхания
34	Лежание на спине с подвижной опорой с различным положением рук. Совершенствование согласования работы ног кролем на груди с подвижной опорой и дыхания
35	Изучение техники скольжения на спине с подвижной опорой
36	Скольжение на спине с опорой с различным положением рук без работы ног

37	Скольжение и лежание на спине с различным положением рук с подвижной опорой
38	Скольжение на спине с толчком ногами от неподвижной опоры
39	Изучение техники плавания ногами кролем на спине с подвижной опорой (нудлс)
40	Техника плавания ногами кролем на спине с подвижной опорой (нудлс)
41	Совершенствование техники плавания ногами кролем на спине с подвижной опорой (нудлс)
42	Скольжение на груди с подвижной опорой (доской для плавания)
43	Скольжение на груди с подвижной опорой (доской для плавания) с толчком ногами от бортика бассейна
44	Плавание ногами кролем на груди с подвижной опорой (доской для плавания)
45	Совершенствование плавания ногами кролем на груди с подвижной опорой (доской для плавания)
46	Совершенствование плавания ногами кролем на груди с подвижной опорой (доской для плавания)
47	Согласование плавания ногами кролем на груди с подвижной опорой (доской для плавания) и дыхания
48	Согласование плавания ногами кролем на груди с подвижной опорой (доской для плавания) и дыхания
49	Совершенствование согласование плавания ногами кролем на груди с подвижной опорой (доской для плавания) и дыхания
50	Изучение скольжения на спине с подвижной опорой (доской для плавания)
51	Скольжение на спине с подвижной опорой (доской для плавания)
52	Скольжение на спине с подвижной опорой (доской для плавания) с толчком ногами от бортика бассейна
53	Плавание ногами кролем на спине с подвижной опорой (доской для плавания)
54	Плавание ногами кролем на спине с подвижной опорой (доской для плавания)
55	Совершенствование плавания ногами кролем на спине с подвижной опорой (доской для плавания)
56	Плавание ногами кролем на спине с различным положением доски
57	Плавание ногами кролем на спине с различным положением доски
58	Изучение техники выполнения «звездочки» на груди
59	Изучение техники выполнения «звездочки» на спине
60	Совершенствование техники выполнения «звездочки» на груди и спине
61	Совершенствование работы ног способом кроль на груди и спине с доской для плавания
62	Контрольное занятие
63	Подвижные игры
64	Подвижные игры

## 5. Оценочные и методические материалы

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг осуществляется методом:

1. Включенного педагогического наблюдения и анализа результатов двигательной деятельности детей, уровня их развития.

2. Индивидуального тестирования. Тестирование проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений.

Для родителей проводится отчетный показ полученных умений и навыков плавания в конце года.

### Критерии оценки необходимых умений и навыков

Для определения плавательных умений и навыков детей дошкольного возраста используются тесты, позаимствованные из литературных источников. Казаковцева Т.С. Теория и методика физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях учебное пособие / Киров: Изд-во ВятГГУ, 2010.– 440 с. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 сек.

#### Погружение с выдохом в воду

**Тест № 1:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков.

Оценка	Возраст 4-6 лет
3балла	3,0 сек
2балла	2,0 сек
1 балл	1,0 сек

#### Умение лежать на груди и на спине

**Тест №1.** И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны - вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, опустить лицо в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

**Тест № 2.** Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка	Возраст 4-6 лет
3балла	4,5 сек
2балла	4,0 сек
1 балл	3,5 сек

#### Скольжение в воде на груди

**Тест № 3.** И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится

между руками. Сделать вдох, наклониться вперёд и выполнить толчок обеими ногами отборта. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены. Лицо опущено в воду.

3 балла - правильно выполняет упражнение, 2 балла - выполняет с ошибками, 1 балл - не выполняет упражнение

#### Скольжение в воде на спине

**Тест № 4.** И.п.: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

3балла - правильно выполняет упражнение, 2 балла - выполняет с ошибками,

1 балл - не выполняет упражнение.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от местатолчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Результаты записываются по схеме:

Фамилия, имя ребёнка	Длина скольжения ( м )		Качественные показатели									
			Толчок в горизонтальном направлении		Горизонтальное положение, руки и ноги вытянуты		Скольжение по поверхности воды					
			Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.		

#### **6. Перечень нормативных правовых актов**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

оздоровления детей и молодежи».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

### **7. Список используемой литературы**

1. Булгакова И. Ж. Азбука спорта (плавание). М., 2009.
2. Булгакова И. Ж. Игры и развлечения на воде: Методические рекомендации. М., 2008.
3. Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб., 2008.
4. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим. М., 2009.
5. Кудрявцев В. Т. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2009.
6. Казаковцева Т.С. Теория и методика физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях учебное пособие / Киров: Изд-во ВятГГУ, 2010.– 440с.
7. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. СПб., 2011.
8. Макарепко Л. П. Учите плавать на спине. М., 2010.
9. Осокина Т. И. Обучение плавания в детском саду. М., 2008
10. . Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. М., 2009.
11. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2010.
12. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
13. Яблонская С. В. Физкультура и плавание в детском саду. М., 2008.
14. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.

### **Литература для родителей**

1. Баранов В.А., Петрова Н.Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. Изд-во Человек 2013
2. Маханева М. Д. Здоровый ребенок. М., 2009.
3. Урвачева Л.Н. Учимся плавать играя. М., 2008. №1.