

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 15 Приморского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 15  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий ГБДОУ д/с № 15  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Дашкова  
приказ № 61 от 31.08.2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад № 15  
Приморского района Санкт-Петербурга

**Название:** «В поисках Немо»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Срок освоения:** 1 год

**Возраст обучающихся:** 3-7 лет

**Разработчик:** педагог дополнительного  
образования Осипова Н.А.

Санкт-Петербург  
2023

## Оглавление

<b>1. Пояснительная записка.</b> .....	2
<b>1.1. Основные характеристики Программы.</b> .....	4
<b>1.1.1. Направленность программы</b> .....	4
<b>1.1.3. Актуальность Программы.</b> .....	4
<b>1.1.4. Отличительные особенности Программы.</b> .....	5
<b>1.1.5. Уровень освоения ДОП</b> .....	5
<b>1.1.6. Объём и срок освоения Программы.</b> .....	6
<b>1.1.7. Цели и задачи Программы.</b> .....	6
<b>1.1.8. Планируемые результаты освоения Программы.</b> .....	6
<b>1.2.1. Особенности реализации Программы</b> .....	7
<b>1.2.2. Условия набора и формирования групп.</b> .....	8
<b>1.2.3. Форма организации и проведения занятий.</b> .....	8
<b>1.2.4. Материально-техническое оснащение.</b> .....	10
<b>1.2.5. Кадровое обеспечение реализации Программы</b> .....	11
<b>2. Учебный план реализации Программы.</b> .....	12
<b>3. Календарный учебный график реализации Программы.</b> .....	12
<b>4. Рабочая программа</b> .....	13
<b>4.1. Особенности организации образовательного процесса.</b> .....	13
<b>4.2. Цель и Задачи образовательной деятельности.</b> .....	13
<b>4.3. Планируемые результаты.</b> .....	14
<b>4.4. Комплексно-тематическое планирование.</b> .....	14
<b>Содержание образовательной деятельности по возрастам.</b> .....	14
<b>5. Методические и оценочные материалы.</b> .....	22
<b>5.1. Методы, используемые в работе с детьми.</b> .....	22
<b>5.2. Педагогическая диагностика.</b> .....	30
<b>5.3. Оценочные материалы:</b> .....	31
<b>5.4. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.</b> .....	31

### **1. Пояснительная записка.**

Содержание современного дополнительного образования ребёнка расширяет возможности его личностного развития, исходя из индивидуальных потребностей. Дополнительное образование является средством мотивации развития личности к познанию и творчеству в процессе широкого разнообразия видов деятельности, а также характеризуется

разнообразием содержательных аспектов деятельности (теоретический, практический, опытно-исследовательский, прикладной и др.) и форм образовательных объединений (кружок, мастерская, секция и др.).

Кроме того, дополнительное образование способствует своевременному самоопределению ребенка, повышению его конкурентоспособности в жизни, созданию условий для формирования каждым ребенком собственных представлений о самом себе и окружающем мире.

При составлении Дополнительной общеразвивающей программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 15 Приморского района Санкт-Петербурга для детей в возрасте от 3 до 7 лет «В поисках Немо» (далее - Программа) учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- ✓ Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 4 августа 2023 года) (редакция, действующая с 1 сентября 2023 года).
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года).
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 № 1230-р (о внесении изменений в Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».
- ✓ Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 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».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.12.2022г. № 24 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

- ✓ Устав и другие локальные документы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 15 Приморского района Санкт-Петербурга.

## **1.1. Основные характеристики Программы.**

### **1.1.1. Направленность программы: социально-гуманитарная.**

Данная программа направлена на охрану и укрепления здоровья детей. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОО всё чаще упоминается плавательный бассейн.

Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

### **1.1.2. Адресат Программы.**

Программа предназначена для детей возраста 3-7 лет, независимо от их гендерной принадлежности.

### **1.1.3. Актуальность Программы.**

Дополнительно к занятиям физической культурой в нашем саду включены занятия по плаванию, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию детей, профилактике плоскостопия и ОРВИ. Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него

среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

#### **1.1.4. Отличительные особенности Программы.**

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения. Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы. Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

**Новизна программы** заключается в тесном сотрудничестве инструктора по плаванию и воспитателя группы, в использовании в системе физического воспитания упражнений и игр, подводящих детей к освоению водного пространства, дидактических игр с элементами моделирования техники плавания, схемами безопасного поведения на воде, формирующие информационную компетентность ребенка.

#### **1.1.5. Уровень освоения ДОП: общекультурный.**

Комплексность нагрузки, единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, характерных для занятий в бассейне, получает новое звучание в свете современных требований развивающего образования: детей необходимо активно приобщать к здоровому образу жизни, приучать осознанно, манипулировать движениями - видоизменять, придумывать, выбирать наиболее целесообразный способ действия, передавать эмоциональное состояние, входить в воображаемую ситуацию. Процесс обучения плаванию детей дошкольного возраста строится так, чтобы ребенок учился познавать окружающий мир, приобретал необходимые в жизни знания и навыки.

### **1.1.6. Объём и срок освоения Программы.**

Срок освоения Программы- 8 месяцев (с 01 октября по 31 мая)

Занятия проводятся 1 раз в неделю

Объём освоения Программы 32 учебных часа (занятия)

### **1.1.7. Цели и задачи Программы.**

**Целью Программы** является создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и полноценного физического развития ребенка, адаптация к водному пространству.

Задачи Программы:

*Обучающие:*

- ✓ укреплять здоровье детей;
- ✓ сформировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- ✓ сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства, элементарные плавательные навыки и умения;
- ✓ сформировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- ✓ совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- ✓ расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- ✓ воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли.

*Развивающие:*

- ✓ коммуникативные качества;
- ✓ воображение, фантазию, память;
- ✓ развивать любознательность, наблюдательность;

*Воспитательные:*

- ✓ воспитывать эмоциональную отзывчивость детей;
- ✓ доброжелательные отношения друг к другу.

### **1.1.8. Планируемые результаты освоения Программы.**

В дошкольном возрасте, как показывают результаты исследований, не ставится задача овладения ребенком прочной техникой плавательных движений. Важно, чтобы он усвоил элементы техники, правильный общий рисунок движений, на основе которого будет развиваться, и совершенствоваться навык плавания. И чем большим количеством

плавательных движений будет овладевать дошкольник, тем более прочным будет навык плавания.

Оценка качества обучения плаванию строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

К концу обучения:

- ✓ основные правила безопасности поведения на воде;
- ✓ правила личной гигиены;
- ✓ основы здорового образа жизни.

*Дети должны иметь представление:*

- ✓ о разных стилях плавания («кроль», «брас», «дельфин»).

*Дети должны уметь:*

- ✓ выполнять упражнение «Торпеда» на груди или спине
- ✓ плавать кролем на груди в полной координации
- ✓ плавать кролем на спине в полной координации
- ✓ плавать произвольным способом.

## **1.2. Организационно-педагогические условия.**

**Язык реализации Программы** - государственный язык Российской Федерации.

**Форма обучения по Программе** – очная

### **1.2.1. Особенности реализации Программы:**

Отличительной особенностью программы является наличие условий для реализации дополнительной услуги по обучению плаванию детей дошкольного возраста. А также детям предоставляется возможность из большого количества упражнений разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Результатом становится выбор того способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям воспитанников. Разнообразию упражнений на начальном этапе обучения не только повышает моторную плотность занятий, но и стимулирует интерес и активность детей.

На занятиях по плаванию, предусматривается обучение детей плаванию через игровые упражнения с подгруппой 6 – 10 детей. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.

Структура проведения занятий. Занятие состоит из 3 частей: подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде); основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию); заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

За период обучения по программе обучающиеся получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. Для этой цели используются следующие формы подведения итогов реализации Программы: открытые занятия для родителей, педагогов и обучающихся.

Способами определения результативности являются такие виды мониторинга:

Методы	Словесные Наглядные Практические
Форма	Формы организации – групповая Формы проведения занятий - игра

✓ по этапам

обучения (входящий, промежуточный, итоговый);

- ✓ по частоте процедур (периодический, систематический);
- ✓ по организационным формам (индивидуальный, групповой).

Очень важен технологический мониторинг, в котором основное:

- ✓ постановка целей, максимальное уточнение, с ориентацией на достижение результатов;
- ✓ оценка текущих результатов, коррекция обучения, направленная на достижение поставленных целей;
- ✓ заключительная оценка результатов.

### 1.2.2. Условия набора и формирования групп.

В группу принимаются дети младшего, среднего и старшего дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) без ограничений на основе добровольного согласия родителей (законных представителей). Списочный состав групп - не более 6 человек.

### 1.2.3. Форма организации и проведения занятий.

Форма обучения подгрупповая. Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя теоретическую часть и практическую деятельность.

Эффективность учебного процесса обеспечивается ведущим видом деятельности ребенка-дошкольника – игрой. Насыщение занятия игровыми упражнениями позволяет усилить заинтересованность ребенка в занятиях, а, соответственно, помогает полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

На занятиях очень важны концентрация внимания и сосредоточенность. Основными методами и приёмами являются:

Также учитываются следующие факторы:

- ✓ степень сформированности навыков и умений;
- ✓ рациональное использование помещения и игрового оборудования для его применения;
- ✓ методы, максимально приближенные к игровым действиям, более успешно применимы в дошкольном возрасте;

В середине учебного года проводятся открытые занятия для родителей, а в конце года – итоговое открытое мероприятие.

Структура занятия включает три основные части:

- ✓ подготовительная;
- ✓ основная;
- ✓ заключительная;

#### *Подготовительная часть занятия.*

Общим назначением подготовительной части является подготовка организма учащегося к предстоящей двигательной деятельности. Конкретными задачами этой части являются:

- ✓ организация группы на предстоящую деятельность;
- ✓ повышение внимания и эмоционального состояния воспитанников;
- ✓ умеренное разогревание организма;

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные виды ходьбы и бега; несложные прыжки; упражнения на внимание и быстроту реакции;

Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого воспитанника, таким образом, данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью воспитанников на занятии.

#### *Основная часть занятия*

Основная часть занятия включает: изучение, отработку, совершенствование тех или иных акробатических элементов. Упражнения включаются с целью развития подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

Задачами основной части являются:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- формирование правильной осанки;
- воспитание морально-волевых качеств;
- освоение основных прикладных навыков;
- изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики.

Содержание основной части занятия: акробатические упражнения; группировки, перекаты, кувырки и упражнения на матах; растягивания и расслабления; специальные упражнения для формирования правильной осанки; равновесия; ритмические, прикладные упражнения; специальные виды ходьбы и бега.

К основным методам обучения относятся: показ техники упражнений и рассказ. Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения, от простого к сложному. В начале основной части происходит отработка знакомого материала, а в конце – разучивание и корректировка новых элементов.

#### *Заключительная часть занятия*

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление ног и рук, а также восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног, целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками.

Основные задачи: постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы; подведение итогов.

На эту часть отводится 5–10% общего времени.

Содержанием заключительной части является: различные формы ходьбы; упражнения на расслабления; плавные движения руками; несложные, спокойные упражнения на связь движений; малоподвижные игры; короткие беседы.

*Методические особенности:* В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии. А также педагогом может быть предложено домашнее задание для продолжения отработки выполняемых на занятии упражнений.

*Формы занятий:*

- ✓ типовое занятие – получение знаний для правильного и безопасного выполнения акробатических элементов; формирование акробатических умений и навыков;
- ✓ практическое занятие – отработка техники исполнения акробатических элементов;
- ✓ контрольное занятие – направлено на отслеживание результативности образовательного процесса, анализ обучения учащихся за определённый период;
- ✓ итоговое занятие – открытое занятие, зачёт.

*Формы работы с родителями.* Реализация программы предполагает использование разнообразных форм сотрудничества с родителями:

- ✓ итоговое занятие с приглашением родителей;
- ✓ родительские собрания;
- ✓ тематические праздники;
- ✓ участие родителей в подготовке к концертным выступлениям;
- ✓ творческие отчеты для родителей;
- ✓ совместные выездные мероприятия.

Периодичность занятий - 2 раза в неделю. Длительность занятий: младшая группа - 15 минут, средняя группа – 20 минут, старшая группа -25минут, подготовительная группа -30 минут. Количество занятий в год - 32.

#### **1.2.4. Материально-техническое оснащение.**

Плавательный бассейн соответствует действующим санитарным правилам и нормативам и обеспечивает комфортные и безопасные условия для физического развития детей, обучения плаванию, осуществления игровой и двигательной активности.

В состав помещений бассейна входят: раздевальная комната для девочек и мальчиков, детский туалет, душевые кабины, зал с чашей бассейна. Постоянно поддерживается кислотно-щелочной баланс воды. Все элементы физкультурного оборудования и пособий имеют сертификаты качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям. Для занятий в бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- ✓ спасательные круги
- ✓ плавательные доски
- ✓ нарукавники

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- ✓ надувные игрушки
- ✓ резиновые и пластмассовые игрушки;
- ✓ тонущие игрушки;
- ✓ мячи разного размера.

**Обеспечение безопасности.** До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- ✓ Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- ✓ Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- ✓ Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- ✓ Допускать детей к непосредственно занятиям только с разрешения врача.
- ✓ Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- ✓ Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- ✓ Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- ✓ Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- ✓ Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию;
- ✓ Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно на занятиях по плаванию. Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:
  - ✓ внимательно слушать задание и выполнять его;
  - ✓ входить в воду только по разрешению инструктора;
  - ✓ спускаться по лестнице спиной к воде;
  - ✓ не стоять без движений в воде;
  - ✓ не мешать друг другу, окунаться;
  - ✓ не наталкиваться друг на друга;
  - ✓ не кричать;
  - ✓ не звать нарочно на помощь;
  - ✓ не топить друг друга;
  - ✓ проситься выйти по необходимости;
  - ✓ выходить быстро по команде инструктора.

#### **1.2.5. Кадровое обеспечение реализации Программы.**

В соответствии с п. 20 Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

## 2. Учебный план реализации Программы.

Младшая группа (3–4 года)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводная беседа. Ознакомление с бассейном.		2	-	наблюдение
2	Адаптация к водному пространству		2	2	наблюдение
3	Подготовительные упражнения по освоению с водой		-	4	наблюдение
4	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры		1	6	наблюдение
5	Обучение скольжению		1	7	наблюдение
6	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания		-	-	наблюдение
7	Обучение плаванию способом кроль			4	наблюдение
8	Обучение плаванию способом брасс		-	-	наблюдение
9	Обучение плаванию способом дельфин		-	-	наблюдение
10	Обучение плаванию комбинированным способом		-	-	наблюдение
11	Обучение плаванию под водой		-	-	наблюдение
12	Формирование гигиенических навыков		1	1	наблюдение
13	Правила безопасного поведения на воде		1	1	наблюдение
14	Обучение приемам самопомощи		-	-	наблюдение
	ИТОГО:	32	8	24	

## 3. Календарный учебный график реализации Программы.

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов (занятий)	Режим занятий
---------------	----------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------	--------------------------------	---------------

	<i>по Программе</i>	<i>по Программе</i>				
1 учебный год (младшая группа)	1 октября	31 мая	32	64	64	2 занятия в неделю по 15 минут
1 учебный год (средняя группа)	1 октября	31 мая	32	64	64	2 занятия в неделю по 20 минут
1 учебный год (старшая группа)	1 октября	31 мая	32	64	64	2 занятия в неделю по 25 минут
1 учебный год (подгот. группа)	1 октября	31 мая	32	64	64	2 занятия в неделю по 30 минут

**4. Рабочая программа** Дополнительной общеразвивающей программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 15 Приморского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год.

**4.1. Особенности организации образовательного процесса.**

На занятиях по плаванию, предусматривается обучение детей плаванию через игровые упражнения с подгруппой 6 – 10 детей. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения. Занятия проводятся один раз в неделю. Общее количество занятий 32 часа.

Структура проведения занятий. Занятие состоит из 3 частей:

подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);

основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);

заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

**4.2. Цель и Задачи образовательной деятельности.**

**Целью Программы** является создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и полноценного физического развития ребенка, адаптация к водному пространству.

**Задачи Программы:**

*Обучающие:*

- ✓ укреплять здоровье детей;
- ✓ сформировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;

- ✓ сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства, элементарные плавательные навыки и умения;
- ✓ сформировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- ✓ совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- ✓ расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- ✓ воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли.

*Развивающие:*

- ✓ коммуникативные качества;
- ✓ воображение, фантазию, память;
- ✓ развивать любознательность, наблюдательность;

*Воспитательные:*

- ✓ воспитывать эмоциональную отзывчивость детей;  
доброжелательные отношения друг к другу

#### **4.3. Планируемые результаты.**

В дошкольном возрасте, как показывают результаты исследований, не ставится задача овладения ребенком прочной техникой плавательных движений. Важно, чтобы он усвоил элементы техники, правильный общий рисунок движений, на основе которого будет развиваться, и совершенствоваться навык плавания. И чем большим количеством плавательных движений будет овладевать дошкольник, тем более прочным будет навык плавания.

Оценка качества обучения плаванию строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

К концу обучения:

- ✓ основные правила безопасности поведения на воде;
- ✓ правила личной гигиены;
- ✓ основы здорового образа жизни.

*Дети должны иметь представление:*

- ✓ о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»).

*Дети должны уметь:*

- ✓ выполнять упражнение «Торпеда» на груди или спине
- ✓ плавать кролем на груди в полной координации
- ✓ плавать кролем на спине в полной координации
- ✓ плавать произвольным способом.

#### **4.4. Комплексно-тематическое планирование.**

**Содержание образовательной деятельности по возрастам.**

## **Младшая группа.**

Учитывая психофизиологические особенности детей 3-4 лет, формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности возможно через подвижную игру, а именно – освоение с водной средой.

### Раздел «Плавание»

Задачи:

- Ознакомить детей с условиями и правилами поведения в бассейне;
- прививать детям желание научиться плавать; входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого и самостоятельно;
- играть в воде, используя игрушки, бегать, прыгать;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами на суше и в воде, и том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств;
- формировать основы техники простейших плавательных движений;
- знакомить с общими представлениями о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

### Раздел «Здоровье»

Задачи:

- Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- укреплять мышцы тела, нижних конечностей
- формировать дыхательное удовольствие;
- формировать гигиенические навыки:
- раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
- аккуратно складывать и вешать одежду;
- самостоятельно пользоваться полотенцем;
- последовательно вытирать части тела.
- формировать умение выполнять требования техники безопасности:
- осторожно ходить по обходным дорожкам;
- спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
- не толкаться и не торопить впереди идущего;
- слушать и выполнять все указания инструктора.

Содержание обучения. Техника безопасности.

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп. **Теория:**

Расширение представлений о плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов.

Практика:

Спуск в бассейн с поддержкой и без.

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.

Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, в рассыпную. Адаптировать детей к водному пространству:

Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).

Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточка моет носик» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

### **Упражнения на суше**

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на груди и на спине выполнять движения ногами способами кроль, дельфин, брасс.

Стоя, сидя, лежа выполнять движения руками и ногами всеми способами плавания.

Упражнения для освоения с водой

Входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно. Ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте, Подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать, держась руками за бортик бассейна и самостоятельно. Переходя на глубокую часть бассейна, погружаться по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду. Поливать воду себе на голову, умывать лицо. Присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну. Игры; эстафеты, развлечения в воде с различными предметами: игрушками, мячами, обручами и т.д.

### **Упражнения в воде**

Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченным, спортивным способами - брассом, дельфином, кролем на груди и на спине.

Скольжение на груди и на спине, в т.ч. с различными сочетаниями движений рук, ног.

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и на спине с надувным кругом, поясами, «плавками-поплавками», нарукавниками. Движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом с надувным кругом, с нарукавниками, поясами, поддерживающими «плавками-поплавками», ластами и без них, с плавательной доской.

Плавание различными сочетаниями движений и неспортивными и спортивными способами с надувными, ластами и другими поддерживающими средствами и без них на задержке дыхания, с дыханием.

Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры;

### **Средняя группа**

4-5 лет – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям. Основные задачи обучения плаванию на данном этапе включают в себя: игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперед, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети средней группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков.

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно.

#### Раздел «Плавание»

Задачи:

- Адаптировать детей к водному пространству:
- познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды;
- формировать умение, не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;
- формировать умение задерживать дыхание (на вдохе) выполнять погружение и лежание на поверхности воды.
- Приобщать детей к плаванию:
- формировать умение скользить с надувным кругом и без него;
- формировать попеременное движение ног (способом кроль);
- сформировать навык выдоха в воду;
- формировать умение плавать облегченным способом.

Упражнения и игры: Цапля, Паровозик, Самолет летит, Краб, Рак, Крокодил, Морские змеи, Птички умываются, Пройди через тоннель, Подводная лодка, Посмотри на рыбку, Рыбки песенки поют, Бегемотики, Фонтан, Дельфинчики, Звезда, Лодочка, Пузырь, Рыбка,

Дождик, Карусели, Щука и рыба, Оса, Усатый сом, Найди клад, Сердитая рыбка, Жучок-паучок, Затеяники.

### **Раздел «Здоровье»**

Задачи:

Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.

Формировать дыхательное удовольствие. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности;

аккуратно складывать и вешать одежду;

самостоятельно пользоваться полотенцем

последовательно вытирать части тела.

Формировать умение выполнять требования техники безопасности:

осторожно ходить по обходным дорожкам;

спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;

не толкаться и не торопить впереди идущего;

слушать и выполнять все указания инструктора

### **Содержание обучения Техника безопасности**

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.

**Теория.** Расширение представлений о плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов.

#### **Практика.**

Спуск в бассейн с поддержкой и без.

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.

Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную. Адаптировать детей к водному пространству:

Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).

Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки»,

«Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик»,

«Тишина», «Уточка моет носик» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

## Старшая группа

Обучение детей плаванию как правило необходимо начинать с знакомства основных правил: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Детей старшего возраста (5-6 лет) обучают держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми).

Занятие начинается с построения группы и переключки детей. Затем ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В этой группе идет обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идет обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда».

При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения.

### Раздел «Плавание»

Задачи:

- Адаптировать детей к водному пространству.
- Формировать умение детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
- Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
- Формировать умение плавать облегченными способами.
- Формировать умение плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способами кроль на груди, на спине.

Упражнения и игры

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры (Догони меня, Телефон, Насос, Аквалангисты, Моторная лодка, Торпеда, Звездочка, Стрелка, Поплавок, Винт, Рыбак и рыбки, Затейники, Найди клад, Сомбреро, Веселые ребята, Салки, Море волнуется, Удочка).

### Раздел «Здоровье»

Задачи

- Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным

факторам внешней среды.

- Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
- Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Укреплять мышечный корсет ребенка.
- Активизировать работу вестибулярного аппарата.
- Формировать гигиенические навыки:
  - раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
  - аккуратно складывать и вешать одежду;
  - самостоятельно пользоваться полотенцем;
  - последовательно вытирать части тела.

Содержание обучения Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне.

Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

### **Теория**

Закрепление представлений о плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов. Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде. Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов)

### **Практика**

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например, руки к плечам) и т. д.

Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.

Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три –пузыри» и др.

Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка»,

«запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).

Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).

Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда»,

«Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

### **Подготовительная группа.**

В подготовительной группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин.

В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей подготовительной группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в старшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Инструктор находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно- координационных движений. В подготовительной группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием.

На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в старшей группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

#### Раздел «Плавание»

Задачи:

- Продолжать формировать умение скользить на груди, спине с различным положением рук.
- Формировать умение согласовывать движения ног с дыханием.
- Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
- Формировать умение плавать кролем на груди, спине в полной координации.
- Изучать движения ног способом дельфин.

Упражнения и игры: упражнения (Звездочка, Стрелка, Винт, Поплавок, Торпеда, Стрелка – Звездочка – Стрелка). Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры (Море волнуется, Буксир, Невод, Салки с мячом, с шайбой, Поплавок, Затейники, Пушбол, Караси и карпы, Веселые ребята, разнообразные эстафеты). Раздел «Здоровье»

Задачи

- Способствовать закаливанию организма.
- Повышать общую и силовую выносливость мышц.
- Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
- Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
- Формировать гигиенические навыки:
- умение быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
- самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
- тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
- осторожно сушить волосы под феном.

## Содержание обучения Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.

Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, картинок, знаков).

### **Теория**

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы.

Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

### **Практика**

Спуск в воду с погружением, с подныриванием, со скольжением в обруч и т. д. Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной «змейкой», в полу приседе и др.

Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

Погружение под воду: с головой (задержка дыхания, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в воде.

Движения рук и ног, выполняемые в воде как при плавании способом кроль (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.

Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров»

## **5. Методические и оценочные материалы.**

### **5.1. Методы, используемые в работе с детьми.**

При обучении плаванию применяются три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор помогает воспитанникам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Рассказ применяется при организации занятия, игры, объяснении ее правил. Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с воспитанниками, что дополнительно помогает ему узнать своих учеников.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому воспитаннику индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

При работе с детьми указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай».

Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с воспитанниками, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы и приемы инструктор проводит на суше - до или после занятий в воде. Когда подгруппа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше

проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и.»). Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

**Показ упражнений.** Наиболее сложные и новые упражнения инструктор показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения. На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Условия повышенного шума, характерные для бассейна, затрудняют восприятие команд и распоряжений инструктора. Поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь инструктора с группой и каждым воспитанником в отдельности и управлением учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать и др.

**Средства наглядности.** Использование наглядной схемы упражнений с изображением отдельных элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей.

**Разучивание упражнений.** Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению инструктора или сообразно названию упражнения.

**Исправление ошибок.** Инструктором ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям инструктора. К **практическим** методам относятся: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

преимущественно направленным на освоение техники;

преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая - на последующих.

*Подвижные игры на суше и воде.* В процессе формирования навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал.

*Оценка (самооценка) двигательных действий.* После проведения упражнения инструктор проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях.

*Индивидуальная страховка и помощь.* Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка.

*Круговая тренировка.* Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующейся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий.

*Игры на внимание и память.* В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти. Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленённо-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

**Соревновательный и игровой методы** широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

*Соревновательной эффект.* Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособливают организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения.

*Контрольные задания.* При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

Средства обучения плаванию

К средствам обучения и совершенствования в плавании относят:

физические упражнения;

естественные природные факторы (вода, солнце, воздух);

тренажеры;

специальные приспособления (плавательные доски, нарукавники, гимнастические палки, резиновые массажные коврики, мячи, тонущие игрушки, плавающие игрушки, обручи);

визуальные средства контроля;

наглядные пособия и др.

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

**Общеразвивающие упражнения** выполняются на суше, специальные – в воде, подготовительные - как на суше, так и в воде.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и таким образом подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами.

**Подготовительные упражнения** способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

Существует две группы подготовительных упражнений:

имитационные упражнения;

упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые скорее можно было бы отнести к упражнениям для освоения с водой, однако игры используются на всех этапах обучения и совершенствования, выполняя различные задачи во время занятий.

**Имитационные упражнения** используются для ознакомления занимающихся с общей формой движений при плавании. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Однако на начальном этапе обучения плаванию такие упражнения просто необходимы.

К таким упражнениям относят:

упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.);

имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления);

имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).

**Подготовительные упражнения** для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;

упражнения для обучения дыханию;

погружение, всплытие и лежание;

скольжения;

прыжки в воду.

Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды

Выполнение данных упражнений позволяет занимающимся освоиться в непривычной среде, преодолеть психологический барьер страха, ознакомиться со свойствами воды, почувствовать ее плотность и возможность опоры о нее при гребках, ориентироваться в водной среде.

К упражнениям данной группы относят:

хождение и бег по дну в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами;

выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полу-приседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.);

движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые

движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т. д.);  
движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону).

#### Упражнения для обучения дыханию

Главный смысл подготовительных упражнений по освоению с водой (как на суше, так и в воде) заключается в первую очередь не в имитационных движениях конечностями (что является великим заблуждением), а в овладении правильным дыханием.

Дыхание – самый важный элемент в обучении плаванию. Без его освоения невозможно обучиться спортивным способам плавания. А приобретенный навык плавания без способности делать выдох в воду очень ненадежен и накладывает некоторые сложности как на освоение различной техники плавания, так и на возможность человека держаться на воде во время волны, ветра, при попадании брызг, неожиданном погружении и т. д.

Для обучения основам дыхания в воде необходимо освоить следующие умения:

открывать глаза под водой;

задерживать дыхание на вдохе;

дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе;

делать выдохи в воду.

С помощью имитационных движений на суше осваивается навык задержки дыхания и ритмичный вдох–выдох. Далее навык дыхания осваивается непосредственно в воде. В первую очередь осваивается продолжительный выдох в воду - путем упражнения по «пусканию пузырей», открывание глаз под водой.

**Погружение, всплытие и лежание.** Данные упражнения позволяют ознакомиться с непривычным состоянием невесомости, выталкивающей силой, освоить навык статического плавания, научиться держать равновесие лежа на воде. Это наиболее важные упражнения при начальном обучении плаванию. Погрузившийся с головой в воду новичок начинает чувствовать подъемную силу. Она выталкивает его на поверхность. Недаром говорят, чтобы обучить человека держаться на воде, необходимо прежде всего научить его «тонуть», т. е. погружаться с головой в воду.

Как уже отмечалось, погружения используются еще и для того, чтобы научить занимающихся открывать глаза в воде и делать глубокий выдох.

К числу основных погружений можно отнести следующие упражнения:  
держась руками за край бассейна или специальные поручни, приседать так, чтобы вода доходила до груди, до подбородка, погружаться в воду с головой; те же упражнения с выдохом в воду; стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»;  
стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счет «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два» - задержаться под водой (выдох), на «три» - выпрыгнуть над поверхностью (вдох), держась руками за край сливного корытца - вдох, погрузиться с головой в воду - выдох, открыть глаза (рассматривать стену бассейна);

парами, взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга).

К числу упражнений на всплытие и лежание относятся следующие:

сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравнивающих сил на тело;

«поплавок» - сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время;

сделать вдох, взяться двумя руками за край бортика или поручни, вытянуть руки и ноги;

«звездочка» - сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить руки и ноги в разные стороны и др.

**Скольжения.** Скольжения на груди и спине (реже на боку) с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскользывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

К числу упражнений на скольжение относятся:

скольжение на груди - стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды;

скольжение на спине - встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);

скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;

скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра;

скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь и др.

Следует подчеркнуть, что при выполнении упражнений по скольжению в бассейнах с постепенным изменением глубины следует выбирать направление с более глубокого места к мелкому.

При возникающих сложностях, связанных с отрицательной плавучестью, вновь возникающего страха и др. в упражнениях на скольжение и лежание используется метод непосредственной помощи - поддержки.

Прыжки в воду являются неотъемлемой частью подготовительных упражнений по освоению с водой и включают: простейшие прыжки с низкого бортика ногами вниз, при увеличении высоты - с разведением рук в стороны и сгибанием ног в коленях с целью предупреждения удара о дно, спады в воду животом или грудью из положения сидя или в упоре присев на бортике и т. д.

При прыжках в воду следует учитывать, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты.

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются подвижные игры в воде: командные и некомандные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т.д.).

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества занимающихся в группе, их возраста и подготовленности, условий для проведения игры (температуры воды, глубины, рельефа берега и особенностей дна, инвентаря и оборудования).

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и заключительной частях занятия. Продолжительность игры зависит от ее содержания, задач, стоящих перед занятием, возраста и подготовленности участников, их эмоционального состояния и степени утомления.

**Средства специальной физической подготовки в воде классифицируют:** по использованию дополнительных средств и приспособлений, по способу их выполнения, длине составных частей упражнений, по интенсивности.

По использованию дополнительных средств и приспособлений:

с использованием опоры для обучения работе ног (держась за бортик и др.);

с использованием средств и приспособлений, облегчающих плавание (доски, поплавки и др.);

Следует отметить, что деление на усложняющие и облегчающие средства в данном случае является весьма условным.

## 5.2. Педагогическая диагностика.

На основании всех полученных данных составляется объективная оценка текущего состояния речи детей. Результаты проведенных обследований заносятся в диагностическую карту и составляется перспективный план работы с детьми в соответствии с запросами на дальнейшую деятельность. Текущее обследование проводится в форме наблюдений за детьми в процессе занятий. Итоговое диагностическое обследование детей проводится в мае (аналогично первичной диагностике).

На основании полученных результатов по развитию речи проводится сравнительный анализ динамики состояния речи каждого ребенка, посещающего занятия. Формой предоставления результатов является открытые занятия, развлечения для родителей в течение года (видеопрезентация).

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Тестирование. Беседа	1-2 недели
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога.	В течение всего периода обучения
Итоговый	Занятие, досуг, театрализация.	В течение всего периода обучения

### **5.3.Оценочные материалы:**

Педагогическая оценка осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков, которая проводится 2 раза в год в виде контрольных упражнений. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Все данные заносятся в протокол и затем с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения анализируются.

При проведении обследования используются следующие методы:  
фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);  
поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движения ног);  
индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

Тестовые задания овладения плавательными навыками

#### **Тестовые задания младшая группа.**

Разнообразные способы передвижения в воде.

Погружение в воду с открыванием глаз под водой. Выдохи в воду.

Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

#### **Тестовые задания средняя группа.**

Ориентирование в воде с открытыми глазами. Лежание на груди.

Лежание на спине.

Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

#### **Тестовые задания старшая группа.**

Скольжение на груди. Скольжение на спине.

Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Плавание произвольным способом.

#### **Тестовые задания подготовительная группа.**

Упражнение «Торпеда» на груди или на спине. Плавание кролем на груди в полной координации. Плавание кролем на спине в полной координации. Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики отражена в методическом пособии А.А. Чеменовой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» стр. 53.

### **5.4.Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

- ✓ Е Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под.ред. А.А.Чеменовой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011.
- ✓ Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: «Просвещение», 1985.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 15 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Дашкова Татьяна Николаевна, Заведующий**

**26.12.23** 16:42 (MSK)

Сертификат 660B6ABA43678DE3A85D1DC928C1F12D