

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 199
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы №199 Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2023г. №1

УТВЕРЖДЕНА

Врио директора ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга

О.В. Протасова

Приказ №65 от 29.08.2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Обучение плаванию»

Инструктора по физической культуре

Отделения дошкольного образования

Государственного бюджетного образовательного учреждения

Средней общеобразовательной школы № 199

Приморского района Санкт-Петербурга

Срок реализации программы 4 года

Составитель:
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка.

Учитывая приоритетное направление ГДОУ – сохранение и укрепление здоровья детей, дошкольного возраста и возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах, на базе ГДОУ № 199 организованы дополнительные занятия по обучению детей плаванию.

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физического развития.

Цели и задачи программы.

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Целью данной программы начального обучения плаванию дошкольников является способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи программы:

1. Оздоровительные задачи:

- Сохранять и укреплять здоровье детей;
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- Развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма.

2. Образовательные задачи:

- Формировать двигательные умения и навыки;
- Формировать знание о видах и способах плавания;
- Формировать умения и навыки правильного выполнения спортивными способами плавания.

3. Воспитательные задачи:

- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, самостоятельность;
- Воспитывать интерес к активной деятельности в воде;
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

Принципы обучения плаванию.

1. *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, что дает больший эффект, чем эпизодические.
2. *Доступность.* Упражнения и задания в воде, а также физическая нагрузка должны быть доступными детям дошкольного возраста.
3. *Активность.* Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет делать процесс обучения интересным.
4. *Наглядность.* Объяснение, сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий – схем, плакатов и т.д.
5. *Последовательность и постепенность.* Простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним следует приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

Формы, методы, этапы и средства обучению плаванием.

Формы обучения. Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию. Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Для занятий в бассейне детей разделяют на подгруппы, численностью от 5 до 10 человек, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей.

Методы обучения.

К основным методам обучения плавания относятся:

- *Словесные методы.* Рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, команды – содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.
- *Наглядные методы.* Показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикация, применение дополнительных ориентиров используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Их использование помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

В структуре занятия по плаванию демонстрация новых упражнений проводится на суше, так как здесь лучше слышна речь инструктора и дети не замерзают без движений.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении упражнений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупредить и исправлять ошибки.

- *Практические методы.* Основным практическим методом является метод упражнения.
Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).
- *Метод раздельного и целостного изучения техники плавания* (показ упражнения и отдельных его элементов).

Этапы обучения (условные).

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, её свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно спускаться в воду, передвигаться по дну, совершать простейшие действия в воде, 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 выполнять упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть с нудлом, доской в руках, с выдохом в воду.

На последнем, четвертом этапе начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способов плавания.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше (проводится в общих чертах без совершенствования деталей);
- 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 на воде в горизонтальном положении с поддержкой);
- изучение движений в воде без опоры – все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Средства обучению.

В качестве основных средств обучении плаванию используются физические упражнения.

Физические упражнения – двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

Существует несколько классификаций средств обучения плаванию, но наиболее распространенными являются следующие:

- *Общеразвивающие и специальные физические упражнения.*

Группа упражнений выполняется на суше и содействует общему развитию занимающихся, развитию необходимых физических качеств для успешного

обучения плаванию. Комплекс упражнений готовит детей к дальнейшему освоению материала в условиях водной среды включает в себя: ходьба; упражнения на месте – наклоны, приседания, повороты, упражнения на гибкость; движения, сходные с плавательными движениями; упражнения для развития мышц, участвующих в гребке; упражнения для изучения чередования напряжения и расслабления мышц.

- *Подготовительные упражнения по освоению с водой.*

Эта группа упражнений применяется в целях формирования основных ощущений, соответствующих свойствам и условиям водной среды; психологической подготовки и устранения страха перед водой.

- *Игры и развлечения на воде.*

Игры на занятиях плаванием делают обучение более эмоциональным, помогают полюбить плавание, стимулируют заниматься им систематически. Игры в воде способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, а также воспитанию самостоятельности, инициативы, решительности взаимодействовать в коллективе.

Категория учащихся. На занятия в бассейне допускаются дошкольники 3-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Так же обязательно наличие справки соскоб на энтеробиоз (действует три месяца). Дошкольники 3 группы здоровья предоставляют дополнительную справку от специалиста.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- не допускать неорганизованного плавания и самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать в воду с головой, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги;
- не проводить образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими количество детей согласно возрастным критериям;
- допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача и после осмотра медицинского персонала до начала занятия;
- не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды;
- при появлении признаков переохлаждения, вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- не разрешать бегать в раздевалке и чаше бассейна.

К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:

- Сменная обувь (резиновые тапочки для бассейна);
- Мыло, мочалка;
- Полотенце;
- Купальник/плавки
- Шапочка для бассейна.

В случае, когда нет необходимых принадлежностей, ребенок не допускается до занятий в бассейне.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 4 года. Общее количество часов в год:

- 36 часов в младшей, средней, старшей и подготовительной группах (1 раз в неделю).

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 6 до 10 человек. Ведущей формой организации обучения является групповая. Программа включает в себя практические занятия. Образовательная нагрузка в группе распределяется следующим образом:

Возрастная группа	Число детей в подгруппе	Длительность занятий
Младшая группа (3-4 года)	До 6 человек	10-15 минут
Средняя группа (4-5 лет)	До 7 человек	15-20 минут
Старшая группа (5-6 лет)	До 7 человек	20-25 минут
Подготовительная группа (6-7 лет)	До 10 человек	25-30 минут

Длительность занятия в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Учебный план образовательной деятельности по обучению плаванию

№ п/п	Возрастная группа	Кол-во занятий в нед/мес	Кол-во занятий в год
1	Младшая группа	1/4	36
2	Средняя группа	1/4	36
3	Старшая группа	1/4	36
4	Подготовительная группа	1/4	36

Материально-технические условия.

Бассейн расположен в новом здании учреждения на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка-душ-ножные ванны-зал с чашей бассейна. В каждой раздевалке находится санузел.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия детей были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующее оборудование для детей: нарукавники, плавательные доски, спасательные пояса (2 вида), мячи, обручи, плавательные игрушки, нудлы (разных форм).

Тематическое планирование.

Возрастная группа	Темы
Младшая группа 3-4 года	-передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки, спиной вперед, приставным шагом; -передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении; -действия с предметами: плавательной доской, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде); -погружение в воду до плеч, шеи, подбородка, глаз; -погружение в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, дуть на воду; -скольжение на животе (с опорой на различные предметы).
Средняя группа 4-5 лет	-передвижения в воде шагом, на носках, приставными шагами, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен, спиной вперед, с заданиями (руки к плечам, вперед, вверх, с остановкой по сигналу и т.д.); -передвижения в воде бегом, в колонне по одному, в парах, на носках; -передвижения прыжками: на двух ногах, со сменой ног, с поворотом по кругу; -погружение в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание; делая выдох в воду; -скольжение на животе – держась руками за поручень, за плавательную доску; лежать на воде свободно; выполнять упражнения звездочка, поплавок
Старшая группа 5-6 лет	-передвижение в воде шагом, бегом, прыжками, с движениями рук и постепенным усложнением условий; -погружение в воду с опорой, держась за бортик. Полное погружение без опоры с закрытыми глазами и попытками открывать глаза; -скольжение на груди без и с работой ног; с опорой о поручень; плавательную доску; -скольжение на спине – с опорой о плавательную доску; лежать на спине; скользить на спине отталкиваясь от бортика.
Подготовит. группа 6-7 лет	-передвижение в воде шагом, гимнастический шаг, приставной шаг, шаг продольной и поперечной «змейкой»; -передвижение в воде бегом, в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками; выполняя гребковые движения; спиной вперед; -прыжки с ноги на ногу; выбрасывая ноги вперед; -погружения в воду (с головой, собирать предметы под водой, ныряние); -скольжение на животе с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания; -скольжение на спине с работой ног; сочетание движений рук, ног и дыхания

Младшая группа (3-4 года).

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Задачи обучения:

- Научить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться

- Учить не бояться входить в воду и выходить из нее самостоятельно
- Знакомить с некоторыми свойствами воды
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению
- Учить выдохам в воду, прыжкам.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запомнить личные вещи.

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»)
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

Средняя группа (4-5 лет).

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения:

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться. Продолжать знакомить со свойствами воды
- Продолжать обучать передвижениям в воде
- Учить погружаться в воду
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха
- Обучать выдоху в воду
- Учить открывать глаза в воде
- Учить различным прыжкам в воде
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде
- Учить выполнять плавательные движения ногами

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; *реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.*

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде
- Бегать парами
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку(обруч)
- Делать попытку доставать предметы со дна

- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой
- Выполнять упражнения на дыхание
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди
- Скользить на груди, с помощью плавательной доски
- Делают попытки выполнять упражнение «Стрелочка»
- Пытаются выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза»

Старшая группа (5-6 лет).

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой
- Научить выдоху в воду
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде
- Бегать парами
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»
- Скользить на груди с работой ног
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная группа (6-7 лет).

В подготовительной группе дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность,

решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине. Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой
- Научить выдоху в воду
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине
- Выполнять упражнения - «Звездочка» на груди, на спине; Упражнение «Медуза»; «Поплавок» на длительность лежания

ГОДОВОЙ УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(первый год обучения, младшая группа).

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Техника безопасности	1	1	
2	Расширение представлений о плавании	1	1	
3	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду и выходить из нее самостоятельно	2	1	1
4	Умывание в воде бассейна. Плескание	2		2
5	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействие с ней	2		2
6	Передвижения по дну бассейна шагом вдоль бортика	2		2
7	Обучение вдох/выдох в воду у опоры	3		3
8	Опускание лица в воду, стоя на дне	3		3
9	Открывание глаз в воде, стоя на дне	3		3
10	Приседания в воде	2		2
11	Погружение в воду с опорой	2		2
12	Погружение с рассматриванием предметов под водой у опоры	2		2
13	Имитационные движения ногами у бортика бассейна	4		4
14	Игры, связанные с погружением в воду	2		2
15	Подводящие упражнения к выполнению заданий «звездочка» на спине, на животе	3		3
16	Закрепление пройденного материала	2		2
	Итого	36	3	33

ГОДОВОЙ УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(второй год обучения, средняя группа).

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Техника безопасности. Правила поведения в бассейне.	2	2	
2	Расширение представлений о плавании	1	1	
3	Ознакомление с водой.	2	1	1
4	Умывание в воде бассейна. Плескание	2		2
5	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействие с ней	2		2
6	Передвижения по дну бассейна шагом вдоль бортика	2		2
7	Обучение вдох/выдох в воду у опоры	3		3
8	Опускание лица в воду, стоя на дне	3		3
9	Открывание глаз в воде, стоя на дне	3		3
10	Погружение под воду с рассматриванием предметов под водой у опоры	2		2
11	Лежание на груди	3		3
12	Лежание на спине	2		2
13	Имитационные движения ногами у бортика бассейна	4		4
14	упражнение «звездочка» на спине, на животе	3		3
15	Закрепление пройденного материала	2		2
	Итого	36	4	32

ГОДОВОЙ УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(третий год обучения, старшая группа).

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Техника безопасности. Правила поведения в бассейне.	2	2	
2	Расширение представлений о плавании	1	1	
3	Ознакомление с водой.	2	1	1
4	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействие с ней	2		2
5	Вдох/выдох в воду у опоры	2		2
6	Опускание лица в воду на задержке дыхания	2		2
7	Погружение под воду с рассматриванием предметов под водой у опоры	3		3
8	Игры на воде «ловец», «кто дольше»	2		2
9	Движения ногами у бортика бассейна	2		2
10	Лежание на груди, на спине	3		3
11	Скольжение на груди с работой ног	3		3
12	Скольжение на спине с работой ног	3		3
13	Работа ног на груди с одновременным выдохом в воду	4		4
14	Упражнение «звездочка» на спине, на животе	2		2
15	Упражнение «поплавок»	1		1
16	Закрепление пройденного материала	2		2
	Итого	36	4	32

ГОДОВОЙ УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(четвертый год обучения, подготовительная группа).

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Техника безопасности. Правила поведения в бассейне.	2	2	
2	Расширение представлений о плавании	1	1	
3	Совершенствование вдоха/выдоха в воду	2		2
4	Совершенствование задержки дыхания	2		2
5	Игры на воде «ловец», «кто дольше»	2		2
6	Совершенствование скольжения на груди, на спине	4		4
7	Совершенствование работы ног на груди, на спине	4		4
8	Упражнение «звездочка» на спине, на животе	2		2
9	Упражнение «поплавок»	2		2
10	Игры с использованием скольжения в сочетании с работой ног	2		2
11	Имитационные движения руками на груди с вспомогательными предметами	4		4
12	Обучение координации движений руками и ногами на спине с вспомогательными предметами	7		7
13	Закрепление пройденного материала	2		2
	Итого	36	3	33

Список литературы, используемой для разработки рабочей программы

1. Педролетти, Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству / Мишель Педролетти – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
2. Петрова Н.А., Баранов В.А. Плавание. Обучения детей плаванию в раннем возрасте: учебно-методическое пособие - М.: «Советский спорт», 2006.
3. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. Творческий мир, М.,2012.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М., 2000.