

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от « 29 » августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №320
_____ Черноус И.Б.
Приказ № 325-Д от «29» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Плавание для дошкольников»

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Турцевич Марина Николаевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: общекультурный

Образовательная деятельность по программе осуществляется на государственном языке - русском.

Актуальность:

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития.

Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия.

Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований, привёл к организации работы по образовательной программе «Плавание для дошкольников»

Программа разработана для осуществления дополнительного образования детей по физическому воспитанию, направлена на решение задач программы по физической культуре (плавание) на базовом уровне.

Отличительные особенности:

Отличительными чертами данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору.

Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Адресат программы:

- детям 5-7 лет с начальной степенью сформированности интереса и мотивации к занятиям плаванием;
- с минимальным уровнем способностей и знаний в данной предметной области;
- минимального уровнем физической и практической подготовки;
- с разрешением врача заниматься плаванием.

Цель и задачи программы

Цель:

повышение эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи:

- закаливание организма;
- развить умение правильного дыхания в воде, задержке дыхания, держаться на воде;

- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр,
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- привить стойкие гигиенические навыки;
- укрепить нервную систему;
- развить дыхательную мускулатуру и органы дыхания;
- укрепить мышцы спины и живота;
- предотвратить развитие сколиоза и нарушения осанки.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.
- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

Развивающие:

- Развитие физиологических, психических качеств и способностей личности;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Обучающие:

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Обучить плавательным умениям и навыкам.

Оздоровительные задачи:

- Укрепить здоровье ребенка.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Коррекционные задачи:

- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.

Условия реализации программы:

- Программа «Плавание для дошкольников» рассчитана на 7 месяцев обучения. Занятия проводятся в малом бассейне 10х6 метров,
- Продолжительность образовательного процесса 1 час в неделю

Методы организации учебно-воспитательного процесса.

Программа строится по принципу от «простого к сложному». В практику внедряются наиболее эффективные методы обучения. Применяются методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

- Словесный метод: объяснение заданий, команды, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

- Фронтальный: выполнение всей группой одного задания
- Групповой: выполняется в подгруппах с учетом уровня освоения
- Индивидуальный: предлагаются индивидуальные задания для самостоятельного выполнения
- Круговой: выполнение серий упражнений на специально оборудованных местах расположенных по кругу
- Повторный: повторение упражнений через короткие промежутки отдыха
- Интервальный: чередование интервалов высокой интенсивности и отдыха, для улучшения выносливости
- Соревновательный
- Игровой: спортивные и подвижные игры на воде, для всестороннего развития и повышения мотивации

Материально техническое оснащение

Реализация программы проводится в плавательном бассейне 10 метров со следующим оборудованием и спортивным инвентарем:

- плавательные доски,
- колобашки,
- страховочный шест,
- тонущие предметы,
- резиновые мячи,
- нудллы,
- мячи.

Планируемые результаты.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения и навыки:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать плавательную терминологию;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- знать правила соревнований по спортивному плаванию;
- знать правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебный план

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	0.5	0.5	Опрос в свободной форме
2.	Обучение положению тела на воде.	13		13	Технический и оперативный контроль . Обратная связь.
3.	Обучение стилю плавания кроль.	13		13	Технический и оперативный контроль . Обратная связь.
4.	Контрольный урок. Игры.	1		1	Итоговый контроль. Открытое занятие
	Итого:	28	0,5	27,5	

Оценочные и методические материалы.

Входной контроль.

На первом занятии происходит визуальный контроль умений и навыков по передвижению в воде, опусканию лица в воду и умение делать выдох в воду.

Промежуточный контроль.

Выполнение контрольных упражнений:

- умение задерживать дыхание,
- скольжение на груди с доской,

- скольжение на спине с доской,
- проплывание 6 м с подвижной опорой и работой ногами кролем на груди без учета времени,

Итоговый контроль.

На открытые занятия приглашаются родители. Тренер проводит открытое занятие для демонстрации навыков которые освоили участники образовательной программы.

1. Проплывание 10 м техникой «кроль на спине»
2. Проплывание 10 м техникой «кроль на груди»
3. Скольжение 10 м в положении «стрелочка» на спине
4. Скольжение 10 м в положении «стрелочка» на груди
5. Эстафета

После окончания программы тренер дает рекомендации родителям о дальнейшем обучении.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Инструктажи.	Беседа	Беседа	Видеоматериал	Опрос, тестирование
2	Обучение стилю плавания - кроль на груди.	Практическая работа	Показ педагога, практический	Карточки, фото, спортивный инвентарь: доски плавательные, поплавки	Открытое занятие для родителей, зачет
3	Обучение стилю плавания - кроль на спине.	Практическая работа	Показ педагога, практический	Карточки, фото, спортивный инвентарь: доски плавательные, поплавки	Открытое занятие для родителей, зачет
4	Заключительная часть.	Игра. Соревнование. Зачет.	Упражнения, игры, Репродуктивный	доски плавательные, поплавки	Зачёт

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1.10.2025	30.04.2026	28	28	28	1 раз в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от « 29 » августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №320
_____ Черноус И.Б.
Приказ № 325-Д
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание для дошкольников»

на 2025-2026 учебный год

год обучения: 1

возраст учащихся: 5-7 лет

срок реализации: 01.10.2025-30.04.2026

Автор-составитель программы:
Турцевич Марина Николаевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Цель:

повышение эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи:

- закаливание организма;
- развить умение правильного дыхания в воде, задержке дыхания, держаться на воде;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр,
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- привить стойкие гигиенические навыки;
- укрепить нервную систему;
- развить дыхательную мускулатуру и органы дыхания;
- укрепить мышцы спины и живота;
- предотвратить развитие сколиоза и нарушения осанки.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.
- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

Развивающие:

- Развитие физиологических, психических качеств и способностей личности;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Обучающие:

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Обучить плавательным умениям и навыкам.

Оздоровительные задачи:

- Укрепить здоровье ребенка.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Коррекционные задачи:

- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.

Планируемые результаты.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения и навыки:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать плавательную терминологию;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- знать правила соревнований по спортивному плаванию;
- знать правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Календарно-тематический план.

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата факт.
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях в бассейне. Игры.		
2.	Изучение и выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой.		
3.	Обучение передвижению в воде, работа над равновесием.		
4.	Обучение правильному положению тела в воде на задержке дыхания у неподвижной опоры. Игры.		
5.	Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание.		
6.	Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание.		
7.	Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание.		
8.	Обучение технике скольжения на груди с вспомогательными средствами.		
9.	Обучение технике скольжения на груди с различным положением рук. Развивающие игры.		
10.	Обучение технике скольжения на груди с различным положением рук. Развивающие игры.		
11.	Обучение работе ног кроль на груди на задержке дыхания у неподвижной опоры.		
12.	Обучение работе ног кроль на груди с вспомогательными средствами.		
13.	Обучение работе ног кроль на груди с вспомогательными средствами		
14.	Обучение работе ног кроль на груди после скольжения.		
15.	Обучение работе рук кроль на груди. Адаптационные игры.		
16.	Координация работы ног и рук в плавании кролем на груди на задержке дыхания. Игры.		
17.	Координация работы ног и рук в плавании кролем на груди на задержке дыхания. Игры.		
18.	Координация работы ног кроль на груди с дыханием. Игры.		

19.	Координация работы ног кроль на груди с дыханием. Игры.		
20.	Обучение положению тела пловца на спине у неподвижной опоры. Игры.		
21.	Обучение положению тела на спине (скольжение, отталкивание).		
22.	Обучение работе ног на спине с различным положением рук. Игры.		
23.	Обучение работе ног на спине с переворотом на грудь. Игры.		
24.	Обучение работе ног на спине с переворотом на грудь. Игры.		
25.	Обучение работе рук на спине с пассивным положением ног.		
26.	Координация работы ног и рук в плавании на спине. Игры.		
27.	Закрепление работы ног кроль на груди в согласовании с дыханием, развивающие игры в воде.		
28.	Контрольный урок. Игры.		

Содержание программы

№ п/п	Название раздела	Практика	Теория
1.	Вводное занятие. Правила движения по дорожке бассейна.		Инструктаж по технике безопасности.
2.	Обучение положению тела на воде	Обучение правильному положению тела в воде на задержке дыхания. Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание. Обучение технике отталкивания и скольжения на груди с различным положением рук. Обучение работе ног кроль на груди дыхания у неподвижной опоры. Обучение работе ног кроль на груди с доской. Обучение работе рук кроль на груди с доской. Координация работы ног и рук в плавании кролем на груди.	Правила поведения в чаше бассейна. Беседа (для чего мы учимся плавать?)
3.	Обучение стилю плавания кроль	Обучение положению тела пловца у неподвижной опоры. Обучение работе ног с доской. Освоение техники работы ног кроль, с различным положением рук. Обучение работе рук на спине с пассивным положением ног.	Объяснение техники плавания. Рассказ, показ.