



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад № 33 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ ЦРР д/с № 33 Красносельского района СПб)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
ГБДОУ центра развития ребенка –  
детского сада № 33  
Красносельского района СПб  
Протокол от 30.08.2024г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБДОУ центра развития ребенка –  
детского сада № 33  
Красносельского района СПб  
От 30.08.2024 № 182-а  
Заедующий \_\_\_\_\_ О.А.Лагута

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В БАССЕЙНЕ»**

Возраст воспитанников (4-7(8) лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Гражданкина Татьяна Вячеславовна  
педагог доп. образования

Санкт-Петербург  
2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 33  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Лагута Ольга  
Анатольевна

28.10.24 15:23 (MSK)

Простая подпись

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка - детский сад № 33 Красносельского района Санкт-Петербурга (далее ДОУ) осуществляет образовательную деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Обучение плаванию в бассейне» для детей 4-7 лет (далее Программа).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. N 617-р "Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию";
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N 03-925 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ дошкольного образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- локальными актами ОУ.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 33  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Лагута Ольга  
Анатольевна

28.10.24 15:23 (MSK)

Простая подпись

## **1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию в бассейне» (далее – программа) – физкультурно-спортивной направленности.

## **1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Плавание является важным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Купание, игры в воде, плавание оказывают положительное влияние на физическое развитие ребенка. Регулярные занятия плаванием влияют на процессы закаливания детского организма: совершенствуется система терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Упражнения Аква аэробики используются как профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, ожирения, плоскостопия.

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В тоже 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.

## **1.3 ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ**

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Предназначена для детей всех групп дошкольного возраста, а также различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 4-7 (8) лет.

## **1.4 АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ**

Программа предусматривает занятия с воспитанниками 4-7(8) лет.

## **1.5 ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ**

Срок освоения Программы – 1 учебный год. Объем реализации Программы: 28 занятий – 1 занятие в неделю.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 33  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Лагута Ольга  
Анатольевна

28.10.24 15:23 (MSK)

Простая подпись

## 1.6 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

### **Оздоровительные:**

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; – содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;

– совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку. **Образовательные:**

– формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

- освоить технические элементы плавания;

- обучить основному способу плавания «Кроль»;

– учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;

– развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;

- формировать стойкие гигиенические навыки;

– формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;

– способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

## 1.7 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на учебный год и составлена с учетом комплексно - тематического принципа построения образовательного процесса. Содержание Программы построено во взаимосвязи с содержанием Основной образовательной программы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 33  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Лагута Ольга  
Анатолевна

28.10.24 15:23 (MSK)

Простая подпись

дошкольного образования ДОУ и дополняет ее.

Образовательная деятельность с использованием данной программы проводится один раз в неделю. Форма организации образовательного процесса – подгрупповая и групповая.

Программа реализуется в виде занятий, интегрированных комплексно-тематических проектов, социальных акций. В процессе работы воспитанникам предоставляется возможность проявить инициативу и применить знания на практике.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНОВЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Оборудование:

1. Мячи разного размера
2. Плавательный инвентарь (круги, жилеты, нарукавники, нудлы, доски, колобашки)
3. Мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение воду с головой и открывание глаз в воде.
- 4.
5. Надувные игрушки разных размеров
6. Плавающие горизонтальные обручи
7. Плавающие надувные ворота или корзина.

Требования к зданиям, водоснабжению, канализации и отоплению, к набору и площадям образовательных помещений, их отделке и оборудованию, к искусственному и естественному освещению образовательных помещений, к санитарному состоянию и содержанию помещений, как и многие другие требования, определяются соответствующими ГОСТами и СНиПом.

Специальных требований, отличных от общепринятых, Программа не предъявляет.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

Набор и формирование групп производится по возрастному принципу и по желанию родителей (законных представителей).

## **ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 6 до 13 человек. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 33  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Лагута Ольга  
Анатольевна

28.10.24 15:23 (MSK)

Простая подпись

индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **ПРЕДМЕТНО-РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА**

В дошкольном учреждении имеются условия для реализации программы. Материально-техническая база позволяет в системе проводить работу с воспитанниками. Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, туалет, эвакуационные выходы, зал с чашей.

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

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***По итогам обучения у воспитанников сформируются знания:***

*Предметные:*

- владение телом в непривычной среде;
- навыки выдоха в воду;
- плавание кролем на груди и на спине в полной координации.
- основы плавания под водой с задержкой дыхания.

*Метапредметные:*

- развитие основ спортивных соревнований;
- владение телом в непривычной среде.

*Личностные:*

- бережного отношения к своему здоровью;
- выработки личных качеств как гибкость, ловкость, пластичность, благоприятно влияющих на формирование красивой фигуры и правильной осанки.

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, количество часов варьируется от возраста детей.

**Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам)**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 33  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Лагута Ольга  
Анатольевна

28.10.24 15:23 (MSK)

Простая подпись

<b>Возрастная группа</b>	<b>Максимальная численность в подгруппе</b>	<b>Длительность занятия в воде (мин.)</b>
Средняя	11	20
Старшая	13	25
Подготовительная	13	30

## 2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**Средний дошкольный возраст 4-5 лет**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.</b>	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>3.</b>	Выдох в воду	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>4.</b>	Игры, с использованием выдоха в воду	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>5.</b>	Лежание на груди	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>6.</b>	Лежание на спине	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>7.</b>	Выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>8.</b>	Скольжение на груди	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>9.</b>	Скольжение на спине	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>10.</b>	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>11.</b>	Плавание с плавательной доской/нудлом при помощи	<b>2</b>		<b>2</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 33  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Лагута Ольга  
Анатольевна

28.10.24 15:23 (MSK)

Простая подпись

	движении ног способом кроль на груди			
<b>12.</b>	Плавание с плавательной доской/нудлом при помощи движения ног способом кроль на спине	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>13.</b>	Плавание с плавательной доской при помощи движения ног способом кроль на груди с выдохом в воду	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>14.</b>	Движение ног и рук при плавание способом кроль на спине со вспомогательным инвентарем	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>15.</b>	Свободное плавание	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>16.</b>	Эстафетное плавание	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>17.</b>	Закрепление пройденного материала	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>18.</b>	Контрольное занятие (тестирование)	<b>2</b>		<b>2</b>
	Итого:	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>

### Старший и подготовительный к школе дошкольный возраст 5-7 лет

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.</b>	Дыхательные упражнения	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>3.</b>	Плавание с плавательной доской/нудлом при помощи	<b>2</b>		<b>2</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 33  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Лагута Ольга  
Анатольевна

28.10.24 15:23 (MSK)

Простая подпись



	движении ног способом кроль на груди			
<b>4.</b>	Плавание с плавательной доской/нудлом при помощи движения ног способом кроль на спине	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>5.</b>	Плавание с плавательной доской при помощи движения ног способом кроль на груди с выдохом в воду	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>6.</b>	Движение ног и рук при плавание способом кроль на спине со вспомогательным инвентарем	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>7.</b>	Выполнение скольжения на груди в сочетании с выдохом в воду	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>8.</b>	Движения ног в скольжении на груди	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>9.</b>	Движение ног в скольжении на спине	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>10.</b>	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	<b>3</b>		<b>3</b>
<b>11.</b>	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>12.</b>	Эстафетное плавание	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>13.</b>	Закрепление пройденного материала	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>14.</b>	Контрольное занятие (тестирование)	<b>3</b>		<b>3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 33  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Лагута Ольга  
Анатольевна

28.10.24 15:23 (MSK)

Простая подпись

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Средний дошкольный возраст 4-5 лет

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1	Техника безопасности. Правила поведения на воде. Экскурсия в бассейн.	Ознакомление с правилами поведения в бассейне; Знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.
2	Входить в воду самостоятельно, действовать по сигналу. Упражнять в выполнении различных движений в воде.	Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки)
3	Передвигаться по бассейну, энергично загребая воду руками. Поддерживать положительный настрой, интерес к занятиям.	Передвижение в воде шагом, бегом прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами с различным движением рук.
4	Упражнения ОФП, дыхательные упражнения	Правильное дыхание: вдох-выдох
5	Упражнения на выдох	!
6	Закрепить умение делать выдох в воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Уточки моют носик» и т.д	Глубокий вдох, рот закрыт, выдох в воду. Показ упражнения. Предложить показать это упражнение успешному ребенку.
7	Совершенствование погружения в воду	Окунаться с головой под воду. Достать предмет со дна.
8	Ориентироваться в водном пространстве. («Звездочка на груди», «Поплавок», «Медуза», «Стрела»	Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без.
9	«Фонтан»	Работать ногами как при плавании способом «кроль» (из исходного положения, сидя, лежа с опорой и без опоры).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 33  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Лагута Ольга  
Анатольевна

28.10.24 15:23 (MSK)

Простая подпись

10	Формирование навыков: скольжения на груди.	Скольжение на груди, держась за руки инструктора, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль
11	Совершенствование навыков скольжения	Игры на скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята»
12	Закрепление навыков ныряния, скольжения на груди, лежания на груди, выдоха в воду	
13		
14	Обучение плаванию с пенопластовой доской/нудлом при помощи движений ног способом кроль на груди.	Следить за техникой выполнения, исправление ошибок
15	Обучение плаванию с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на спине	Следить за правильным положением тела в условиях неустойчивой опоры
16	Закрепление навыка плавания с доской.	Проверка навыков: проплавание от бортика к бортику на груди и на спине без остановок
17	Согласовывать движение ног и дыхание при плавании кролем на груди с плавательной доской	Правильное положение тела и головы во время вдоха и выдоха.
18	Согласовывать движение ног и рук при плавании кролем на спине с плавательной доской	Правильное положение тела и головы
19-23		
24	Свободное плавание	Самостоятельное закрепление изученного материала

25	Эстафетное плавание	Закрепление изученного материала
26	Закрепление пройденного материала.	Индивидуальная работа.
27	Закрепление пройденного материала.	Индивидуальная работа.
28	Тестирование (контрольное упражнение)	Подведение итогов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 33  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Лагута Ольга  
Анатольевна

28.10.24 15:23 (MSK)

Простая подпись