

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим Советом  
ГБОУ СОШ №276  
Протокол от 31.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга  
От 01.09.2023 № 62-у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ  
ГРУППА «ГОЛОВАСТИКИ»**

Возраст обучающихся : 1-3 лет  
Срок реализации: 37 часов

Разработчик:

**Филиппов Алексей Михайлович,  
педагог дополнительного образования**

2023-2024

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа по плаванию – это образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности.

Программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия для реализации активности.

Что главное в воспитании детей? Здоровье ребенка. У него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Актуальность программы. 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 ДООУ 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.

Рабочая программа по плаванию составлена на основе программ: «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень** – ознакомительный.

**Актуальность программы**

Актуальность этой программы в том, что она формирует прочный навык плавания и адаптации к водной среде у детей с

раннего возраста, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья.

**Целью** программы является 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).

**Задачи:**

- сохранять и укреплять здоровье детей; вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами.
- создавать благоприятный эмоционально – психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками);
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма.

**Отличительные особенности**

Особенность данной программы заключается в том, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна).

**Возраст детей** от 1 до 3 лет.

**Срок реализации программы 37 часов.**

**II.Содержание программы: (учебно- тематический план).**

Общее количество занятий в год –37 занятий.

Количество минут и занятий в неделю: 1 занятие – по 30минут

**Задачи:**

- ознакомить детей и родителей с условиями и правилами поведения в бассейне;
- прививать детям желание научиться плавать; входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого;
- играть в воде, используя игрушки;

- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными на воде при помощи мамы.
  - знания правила поведения в бассейне;
  - игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;
  - простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности для заданий родителям;
  - 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 при помощи мамы;
  - 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;
  - выполнять «самолетик»- И.п.- ноги вместе сзади, руки в стороны в надуванниках, в надувном круге;
- игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

### Календарный учебный график

#### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Продолжительность учебного года – 37 недель  
Начало занятий: - 09.09.2023г.  
Окончание занятий – 25.05.2024г.
2. Объем учебных часов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для группы 1 года обучения.

Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы/ направленность	1 год обучения
«Обучение плаванию»/ физкультурно-спортивная направленность	<b>Количество учебных часов по годам обучения</b>
	37
	<b>Количество часов в неделю</b>
	1
	<b>Режим занятий по годам обучения</b>
	1 раз в неделю по 30 минут
Продолжительность учебного часа – 30 минут.	

**Содержание учебной программы  
Средства, методы и методические приёмы  
обучения плаванию детей**

1. Создание благоприятных условий адаптации и функциональных возможностей детского организма на занятиях в бассейне по обучению плаванию, и закаливанию.

Наглядный показ инструктора по плаванию с куклой, зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка.

Попытки самостоятельного выполнения ребёнком упражнения, поощряются словесными действиями педагога.

Использование практического приёма: повторение упражнений в различной игровой форме. Сопровождение действий игры под стихи А. Барто.

**Форма организации:**

помощь;

под наблюдением;

фронтальная;

индивидуальная

2. Укрепление мышечного корсета

Наглядный показ инструктора по плаванию с куклой

Упражнения на воде для различных мышечных групп:

- плечевого пояса «Ракеты»;

- для рук («Крокодильчик», «Люди в лодках», и др.);

- ног («Маленькие и большие ножки» «Заводные утята» и др.);

- спины («Мостик» и др.);

- живота («Бабочка» и др).

3.Профилактика плоскостопия:

- упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени («Барaban», «Фонтан», «Кисточка и карандаш» и др.);

- плавание в ластах, в кругах, удержание колючих мячиков стопами ног, лёжа на спине в нарукавниках и др.

**Календарно - тематический план  
рабочей программы дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «ГОЛОВАСТИКИ»**

«начальное обучение плаванию»

**Возраст учащихся 1 - 3 лет.**

	Дата проведения	Задачи	Игровые упражнения Игры	Формы промежуточной аттестации

				и контроль
1	09.09. 2023г.	<p>Проведение диагностики физического развития детей.</p> <p>Развивать интерес к занятиям в бассейне.</p> <p>Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне.</p> <p>Ознакомить со свойствами воды.</p> <p>Учить детей не бояться брызг, преодолеть страх перед водой.</p>	<p>Разминка в воде.</p> <p>«Дровосек»</p> <p>«Моторчик»</p> <p>Физические упражнения для всех групп мышц.</p>	опрос учебное тестирование
2	16.09. 2023г.	<p>Развивать интерес к занятиям в бассейне.</p> <p>Ознакомить со свойствами воды.</p> <p>Учить детей не бояться брызг, преодолеть страх перед водой.</p>	<p>Разминка в воде.</p> <p>«Дровосек»</p> <p>«Моторчик»</p> <p>Физические упражнения для всех групп мышц.</p>	учебное тестирование
3	23.09. 2023г.	<p>Развивать интерес к занятиям в бассейне.</p> <p>Ознакомить со свойствами воды.</p> <p>Учить детей не бояться брызг, преодолеть страх перед водой.</p>	<p>Разминка в воде.</p> <p>«Дровосек»</p> <p>«Моторчик»</p> <p>Физические упражнения для всех групп мышц.</p>	учебное тестирование
4	30.09. 2023г.	<p>Развивать интерес к занятиям в бассейне.</p> <p>Ознакомить со свойствами воды.</p> <p>Учить детей не бояться брызг, преодолеть страх перед водой.</p>	<p>Разминка в воде.</p> <p>«Дровосек»</p> <p>«Моторчик»</p> <p>Физические упражнения для всех групп мышц.</p>	учебное тестирование
5	07.10. 2023г.	<p>Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде.</p> <p>Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>Разминка в воде.</p> <p>«Дровосек»</p> <p>«Моторчик»</p> <p>Физические упражнения для всех групп мышц.</p> <p>«Смелые ныряльщики».</p> <p>«Ползком от щуки»</p>	учебное тестирование

6	14.10. 2023г.	Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.	Разминка в воде. «Дровосек» «Моторчик» Физические упражнения для всех групп мышц. «Смелые ныряльщики». «Ползком от щуки»	учебное тестирование
7	21.10. 2023г.	Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.	Разминка в воде. «Дровосек» «Моторчик» Физические упражнения для всех групп мышц. «Смелые ныряльщики». «Ползком от щуки»	учебное тестирование
8	28.10. 2023г.	Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками. Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.	Разминка в воде. «Дровосек» «Моторчик» Физические упражнения для всех групп мышц. «Смелые ныряльщики». «Ползком от щуки»	учебное тестирование
9	04.11. 2023г.	Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.	Разминка в воде. «Парусник» «Шарик и ветер» «Собираем улов»	учебное тестирование
10	11.11. 2023г.	Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.	Разминка в воде. «Парусник» «Шарик и ветер» «Собираем улов»	тестовое задание

11	18.11. 2023г.	Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.	Разминка в воде. «Парусник» «Шарик и ветер» «Собираем улов»	учебное тестирование
12	25.11. 2023г.	Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.	Разминка в воде. «Парусник» «Шарик и ветер» «Собираем улов»	учебное тестирование
13	02.12. 2023г.	Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине. Воспитывать смелость.	Разминка в воде. «Катание на досках», «Быстрые лодки» «Звёзды» Прыжки	учебное тестирование
14	09.12. 2023г.	Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине. Воспитывать смелость.	Разминка в воде. «Катание на досках», «Быстрые лодки» «Звёзды» Прыжки	учебное тестирование
15	16.12. 2023г.	Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине. Воспитывать смелость.	Разминка в воде. «Катание на досках», «Быстрые лодки» «Звёзды» Прыжки	учебное тестирование
16	23.12. 2023г.	Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине. Воспитывать смелость.	Разминка в воде. «Катание на досках», «Быстрые лодки» «Звёзды» Прыжки	учебное тестирование
17	30.12. 2023г.	Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине. Воспитывать смелость.	Разминка в воде. «Катание на досках», «Быстрые лодки» «Звёзды» Прыжки	учебное тестирование



18	13.01. 2024г.	Повторение техники безопасности. Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, работать руками брассом кролем без выноса рук из воды.	Разминка в воде. «Парусник» «Шарик и ветер» «Собираем улов» «Раздвигаем воду»	учебное тестирование
19	20.01. 2024г.	Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, работать руками брассом кролем без выноса рук из воды	Разминка в воде. «Парусник» «Шарик и ветер» «Собираем улов» «Раздвигаем воду»	учебное тестирование
20	27.01. 2024г.	Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, работать руками брассом кролем без выноса рук из воды.	Разминка в воде. «Парусник» «Шарик и ветер» «Собираем улов» «Раздвигаем воду»	учебное тестирование
21	03.02. 2024г.	Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Добиваться активности и самостоятельности.	Разминка в воде. «Шарик и ветер» «Собираем улов» «Раздвигаем воду» «Сделай морскую фигуру». «Водолазы».	учебное тестирование
22	10.02. 2024г.	Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Добиваться активности и самостоятельности.	Разминка в воде. «Шарик и ветер» «Собираем улов» «Раздвигаем воду» «Сделай морскую фигуру». «Водолазы».	учебное тестирование
23	17.02. 2024г.	Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Добиваться активности и самостоятельности.	Разминка в воде. «Шарик и ветер» «Собираем улов» «Раздвигаем воду» «Сделай морскую фигуру». «Водолазы».	учебное тестирование

24	24.02. 2024г.	Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Добиваться активности и самостоятельности.	Разминка в воде. «Шарик и ветер» «Собираем улов» «Раздвигаем воду» «Сделай морскую фигуру». «Водолазы».	учебное тестирование
25	02.03. 2024г.	Закреплять двигательные навыки в воде. Совершенствовать согласование работы ног и рук.	Разминка в воде. «Собираем улов» «Раздвигаем воду» «Сделай морскую фигуру». «Кто быстрее»	учебное тестирование
26	09.03. 2024г.	Закреплять двигательные навыки в воде. Совершенствовать согласование работы ног и рук.	Разминка в воде. «Собираем улов» «Раздвигаем воду» «Сделай морскую фигуру». «Кто быстрее»	учебное тестирование
27	16.03. 2024г.	Закреплять двигательные навыки в воде. Совершенствовать согласование работы ног и рук.	Разминка в воде. «Собираем улов» «Раздвигаем воду» «Сделай морскую фигуру». «Кто быстрее»	учебное тестирование
28	23.03. 2024г.	Закреплять двигательные навыки в воде. Совершенствовать согласование работы ног и рук.	Разминка в воде. «Собираем улов» «Раздвигаем воду» «Сделай морскую фигуру». «Кто быстрее»	учебное тестирование
29	30.03. 2024г.	Закреплять двигательные навыки в воде. Совершенствовать согласование работы ног и рук.	Разминка в воде. «Собираем улов» «Раздвигаем воду» «Сделай морскую фигуру». «Кто быстрее»	учебное тестирование
30	06.04. 2024г.	Учить плыть самостоятельно до опоры.	Разминка в воде. «Быстрые лодки» «Звёзды» Прыжки «Торпеда»	учебное тестирование

31	13.04. 2024г.	Учить плавать самостоятельно до опоры.	Разминка в воде. «Быстрые лодки» «Звёзды» Прыжки «Торпеда»	учебное тестирование
32	20.04. 2024г.	Учить плавать самостоятельно до опоры.	Разминка в воде. «Быстрые лодки» «Звёзды» Прыжки «Торпеда»	учебное тестирование
33	27.04. 2024г.	Учить плавать самостоятельно до опоры.	Разминка в воде. «Быстрые лодки» «Звёзды» Прыжки «Торпеда»	учебное тестирование
34	04.05. 2024г.	Проведение диагностики физического развития, познакомить детей с правилами поведения на открытых водоёмах.	Разминка в воде. «Быстрые лодки» «Звёзды» Прыжки «Стрела» «Упал доплыл»	учебное тестирование
35	11.05. 2024г.	Проведение диагностики физического развития, познакомить детей с правилами поведения на открытых водоёмах.	Разминка в воде. «Быстрые лодки» «Звёзды» Прыжки «Стрела» «Упал доплыл»	учебное тестирование
36	18.05. 2024г.	Совершенствовать технику плавания, развивать выносливость. Скольжение на груди. Игры и развлечения. Прыжки.	«Водолазы». по желанию.	учебное тестирование
37	25.05.2 024г.	Заключительное занятие. Скольжения на груди, на спине. Игры и развлечения. Прыжки. Игры с мячом на воде	по желанию.	
<b>всего:</b>			<b>37 часов.</b>	

## **Методический прием**

### **I. Задача: Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней**

#### **1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)**

Наглядный: показ, помощь педагога.

Словесный: объяснения, указания;

Практический: повторение упражнения;

Формы организации: с помощью инструктора при словесном поощрении;

Образные сравнения.

#### **1.2. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней**

Наглядный: показ, помощь педагога;

Словесный: объяснения, указания;

Практический: повторение упражнений;

Формы организации: с помощью инструктора при словесном поощрении;

Образные сравнения.

### **II. Задача: учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.**

#### Погружения в воду (с опорой):

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: указания, пояснения, распоряжения;

Практический: повторение упражнений, игровой метод с опорой, держась за педагога.

Погружение с постепенным увеличением глубины, с закрытыми, открытыми глазами.

Использование образных сравнений.

#### Погружения с рассматриванием предметов.

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: объяснения, пояснения, указания;

Практический: повторение упражнений, игровой метод с открыванием глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек;

Формы организации: индивидуальная.

#### Ныряние

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения;

Практический: упражнения, игровой метод с открыванием глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря.

Формы организации: только индивидуальная

### **III. Задача: научить выдоху в воду**

#### Выдох перед собой в воздух.

Наглядный: показ, имитация;

Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений;

Практический: повторение упражнений, игровой метод находясь в воде, образные сравнения.

#### Выдох на воду.

Наглядный: показ, имитация;

Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений

Практический: повторение упражнений, игровой метод выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду;

Образные сравнения;

Форма организации: фронтальная.

### **V. Задача Научить лежать в воде на груди и спине**

#### Лежание на спине.

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений;

Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы, постепенное усложнение при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны);

Образные сравнения и ориентиры;

Формы организации: совместно с педагогом.

#### Лежание на груди.

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений;

Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны);

Образные сравнения и ориентиры;

Формы организации: совместно с педагогом.

#### ***Результативность:***

- посещение занятий в бассейне, позволяет легко и безболезненно пройти процесс социализации и адаптации к условиям дошкольного учреждения;
- дети приучаются общаться и взаимодействовать друг с другом, развивается их предметная деятельность, они с удовольствием приходят на занятия по плаванию;
- дети активнее взаимодействуют друг с другом, развивается игровая деятельность;
- повышается компетентность родителей в вопросах закаливания и оздоровления ребёнка.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- адаптация ребёнка к условиям водной среды;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003

Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.

Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988.

Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя.- М.: Просвещение, 1988.

Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.

«Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»,-2008.

Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт –Ура!».-М.: Школьная пресса, 2003.

Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998