



АДМИНИСТРАЦИЯ ФРУНЗЕНСКОГО

РАЙОНА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 48  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-

ПЕТЕРБУРГА

ИНН 7816545570

КПП 781601001

ОГРН 1127847461719

ОКПО 11122516

192289 Санкт-Петербург, ул. Олеко

Дундича, д.35, корп. 2, тел. /факс

(812) 366-62-24

№ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом от «01 » октября 2021г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программе

### *«АкваСтар»*

Программа адресована

Детям 5-6 лет

Срок реализации программы

1 год

Разработчик:  
Инструктор-методист  
по плаванию  
Баркалова Анна Витальевна

г.Санкт-Петербург

2021 г.

## **Разделы**

<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Возрастные особенности детей 5-6 лет</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Учебный план программы</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Календарно-тематическое планирование</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>Материально-техническое обеспечение</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>План работы с родителями</b>	<b>11</b>
<b>7</b>	<b>Литература</b>	<b>11</b>

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 5-6 лет разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ д/с №48 Фрунзенского района СПб, в соответствии с ведением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ГБДОУ №48 проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- занятия по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;
- занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания различными способами.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

### **Новизна**

#### **Использование инновационных технологий:**

В занятия включаются физические упражнения и комплексы, направленные на развитие всех основных видов движений с элементами Аквааэробики и Аквафитнеса.

Большое разнообразие подобранных упражнений позволяет решать в комплексе задачи оздоровительного, нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

- Аквааэробика;
- Аквафитнес;
- танцевальные сюжеты на воде;
- дыхательные комплексы;
- массажные комплексы на ковриках «Здоровья».

### **Актуальность программы**

Дети, которые регулярно занимаются занятиями по плаванию, гораздо реже болеют, это происходит благодаря смешанным физическим нагрузкам, которые активизируют защитные механизмы организма и повышают иммунитет. Синтез разных стилей плавания и различных общеукрепляющих и оздоровительных упражнений дает ребенку больше возможностей в понимании и развитии физических и психологических качеств. Разнообразие движений и различных упражнений дает ребенку хорошую возможность

проявить свои задатки в различных видах спорта. У детей появляется интерес к спорту и стремление к здоровому образу жизни. Плавание оказывают положительное влияние не только на физическое развитие, они также повышают умственную работоспособность. Создается положительный эмоциональный фон, стремление к достижению поставленной задачи, трудолюбие, ответственность, дисциплина, коллективизм.

### **Цель:**

- способствовать оздоровлению детей посредством поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровление детского организма (закаливание и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем). **Задачи программы:**

#### **оздоровительные**

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
- совершенствование ОДА, формирование правильной осанки;

#### **образовательные**

- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
- ознакомить детей с различными способами плавания;
- развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции);
- формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания;

#### **воспитательные**

- воспитывать интерес к активной деятельности в воде;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

**Методика обучения** плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

#### **Методы обучения:**

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- ***Наглядные***: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
- ***Практические***: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

## **2. Возрастные особенности детей 5-6 лет**

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершено (скелет, суставы – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующему воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

## **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей рабочей программе

**«АкваСтар»**

**5-6 лет**

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	20 мин	20мин	-	Текущий
2	Дыхательные упражнения	4ч	1	3	Текущий
3	Аквааэробика	3ч	30мин	2ч30мин	Текущий

4	Скольжения на груди, на спине	7ч	1ч	6ч	Текущий
5	Плавание ногами кролем на груди и кролем на спине	7ч	1ч	6ч	Текущий
6	Плавание стилем кроль	7ч	1ч	6ч	Текущий
7	Плавание стилем брас	5ч	2	6	Текущий
8	Элементы: «Поплавок», «Звездочка», «Звездочка на спине»	40 мин	5мин	35мин	Текущий
9	Танцевальные этюды и игры.	1ч	10мин	40мин	Текущий
10	Упражнения с предметами (обруч, мяч)	2ч	20мин	1ч40мин	Текущий
11	Аквафитнес	3ч	20мин	2ч40мин	Текущий
12	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	2ч	10мин	1ч50мин	Текущий
13	Итоговое занятие.	40	10мин	30мин	итоговое
	<b>ИТОГО</b>	<b>42ч40 мин</b>			

#### 4. Календарно-тематическое планирование на 2021-2022

**учебный год**

**старшая группа**

**42ч.40 мин. (2 раза в неделю)**

№ урока	Дата	Тема занятия	
		План	Факт
1.	04.10.2021		Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. Упражнения для освоения с водой.
2.	06.10.2021		Беседа о правилах поведения в бассейне. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)
3.	11.10.2021		Передвижения в воде. Погружение. Что такое оздоровительное плавание

4.	13.10.2021		Дыхательные упражнения в воде. Погружение. Упражнения «Пузыри». «Медуза», «Поплавок».
5.	18.10.2021		Передвижения в воде. Погружение в воду и освоение с водой. Упражнение «Подводный мир», «Медуза», «Поплавок», «Пузыри», «Звёздочка» (с инвентарем).
6.	20.10.2021		Передвижения в воде. Погружение в воду и освоение с водой. Упражнение «Подводный мир», «Медуза», «Поплавок», «Пузыри», «Звёздочка» (без инвентаря).
7.	25.10.2021		Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела. Игры для обучения погружения в воду с головой «Подводный мир», «Поезд в туннель», «Поплавок». Свободное плавание.
8.	27.10.2021		Аквафитнес с мячами. Игры для освоения с водой: «Подводный мир», упражнения на внимание (с инвентарем) с элементами передвижения в воде
9.	01.11.2021		Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела Упражнения с надувными мячиками.
10.	03.11.2021		Упражнение с обручем «Дельфинчик».
11.	08.11.2022		Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела Безопорное скольжение на спине с нудлами.
12.	10.11.2022		Аквафитнес с мячами Выполнение толчков от стенки с последующим скольжением.
13.	15.11.2022		Безопорное скольжение на спине с нудлами.Аквафитнес с игрушками
14.	17.11.2021		Упражнения с досочкой и нудлами на спине с элементами движений ног.
15.	22.11.2021		Скольжение на спине с последующим движением ног с нудлами.
16.	24.11.2021		Упражнения с досочкой и нудлами на спине с инвентарем. Движение работы ног и рук брашом
17.	29.11.2021		Инструктаж по ТБ. Безопорное скольжение. Упражнения на спине с нудлами. Движение работы ног и рук брашом под водой с задержкой дыхания один гребок
18.	01.12.2021		Упражнения на спине с досочкой и нудлами, «Стрелочка» на спине. Движение работы ног и рук брашом под водой с задержкой дыхания один гребок
19.	06.12.2021		Упражнения на спине с досочкой, «Стрелочка» на спине. Движение работы ног и рук брашом под водой с максимальной задержкой дыхания

20.	08.12.2021		Скольжение на спине с работой ног кролем с нудлами. Движение работы ног брасом руках доска, игра «Перевези петомца»
21.	13.12.2021		Скольжение на спине с работой ног кролем с нудлом под шеей.
22.	15.12.2021		Скольжение на спине с работой ног кролем с досочкой. Движение работы ног брасом на груди в руках доска
23.	20.12.2021		Скольжение на спине с работой ног «Фонтан» (движения ног кролем). Движение работы ног и рук брасом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания
24.	22.12.2021		Движения ногами кролем на спине, руки внизу с досочкой Движение работы ног брасом в руках мяч
25.	27.12.2021		Аквааэробика упражнения для укрепления мышц Движения ногами кролем на спине, руки наверху. Свободное плавание на спине.
26.	29.12.2021		Аквафитнес с игрушками. Игры на воде «Борьба мячей», упражнения со скольжением на груди и на спине. Свободное плавание.
27.	10.01.2022		Движения ногами кролем на спине, руки наверху. Движение работы ног и рук брасом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания
28.	12.01.2022		Скольжение с работой ног и рук «Кроль», упражнение «Стрелочка». Аквафитнес с игрушками
29.	17.01.2022		Аквафитнес с мячами. Упражнение кролем на спине из ИП руки внизу
30.	19.01.2022		Упражнения со скольжением на груди и на спине. Свободное плавание.
31.	24.01.2022		Инструктаж по ТБ. Стили плавания. Скольжение с работой ног «Кроль» на груди.
32.	26.01.2022		Скольжение с работой ног «Кроль» на груди с досочкой и без. Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Танцевальные сюжеты на воде
33.	31.01.2022		Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна. Игры на воде: «Фонтан» «Кто дальше проскользит?».
34.	02.02.2022		Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Движение работы ног и рук брасом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания Танцевальные сюжеты на воде
35.	07.02.2022		Движения ног кролем на груди с инвентарем и без. Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Танцевальные сюжеты на воде.

36.	09.02.2022		Аквафитнес с мячами. Упражнение «Стрелочка». Игры на воде: «Поплавок», «Стрелы», «Мельница» (без дыхания кролем в полной координации).
37.	16.02.2022		Движение работы рук кролем на груди с досочкой (упражнение с чередованием работы рук и дыхания (вперед) с неподвижной опорой).
38.	21.02.2022		Аквазерабика упражнения для укрепления мышц тела. Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Свободное плавание.
39.	23.02.2022		Движения ног кролем на груди с инвентарем и без. Упражнение «Мельница» (стоя в воде).
40.	07.03.2022		Скольжение с работой рук «Кроль» (упражнение) с неподвижной и подвижной опорой.
41.	09.03.2022		Упражнение Кролем на груди с чередованием работы рук и дыхания (вперед) с досочкой.
42.	14.03.2022		Упражнение Кролем на груди с чередованием работы рук и дыхания (вперед). Танцевальные сюжеты на воде.
43.	16.03.2022		Аквазерабика упражнения для укрепления мышц тела. Движения ног кролем на груди с инвентарем и без. Игра «Мельница», толчки с последующим скольжением на груди
44.	21.03.2022		Выдохи в воду с поворотом головы в сторону на вдох с неподвижной опорой.
45.	23.03.2022		Движение работы рук кролем на груди без дыхания. Танцевальные сюжеты на воде.
46.	28.03.2022		Упражнение кролем на груди с произвольным вариантом дыхания.
47.	30.03.2022		Движение работы ног и рук кролем на груди с досочкой (упражнение с чередованием работы рук и дыхания (вперед)
48.	04.04.2022		Аквафитнес с мячами. Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Свободное плавание.
49.	06.04.2022		Движение работы рук кролем на груди без дыхания. Свободное плавание. Танцевальные сюжеты на воде.
50.	11.04.2022		Упражнения со скольжением на груди и на спине. Свободное плавание
51.	13.04.2022		Движение работы ног и рук кролем на груди и на спине с нудлом (упражнение с чередованием работы рук и дыхания). Аквафитнес с игрушками.
52.	18.04.2022		Аквафитнес с мячами. Движение работы ног и рук кролем на груди в полной координации без дыхания
53.	20.04.2022		Упражнение Кролем на груди с чередованием работы

			рук и дыхания (вперед).
54.	25.04.2022		Движение работы ног и рук брасом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания
55.	27.04.2022		Упражнения со скольжением на груди и на спине. Движение работы ног и рук брасом
56.	02.05.2022		Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела «Стрелочка» на спине. Повторение техники кроль и брас
57.	04.05.2022		Скольжение с работой ног «Кроль» на груди. Движение работы ног и рук брасом. Аквафитнес с игрушками
58.	09.05.2022		Движение работы ног и рук брасом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания. Танцевальные сюжеты на воде.
59.	11.05.2022		Движение работы ног и рук кролем на груди в полной координации без дыхания.
60.	16.05.2022		Движение работы ног и рук брасом под водой с задержкой дыхания один гребок/два гребка/три гребка.
61.	18.05.2022		Диагностика достигнутого уровня.
62.	23.05.2022		Игровой праздник.
63.	25.05.2022		Повторение всех упражнений перед показательным выступлением.
64.	30.05.2022		Открытый урок

## 5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить гигиенические требования инвентаря, исправность и внешний вид. Качество инвентаря, устойчивость, прочность проверяется инструктором по ФК перед началом занятия.

<b>1.</b>	<b>Технические средства обучения</b>
1.1.	Свисток (1)
<b>2.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование для разминки на сушке в чаше бассейна</b>

2.1.	Коврик здоровья (4 модуля)
2.2.	Массажный коврик для ног (1)
2.3.	Напольные пазлы цветные (5)
2.4.	Аптечка
3.	<b>Учебно-практическое оборудование для бассейна</b>
3.1.	Доска для плавания (6)
3.2.	Гимнастические палки (2)
3.3.	Аквапалки (нудлы) 28
3.4.	Круги надувные (8)
3.5.	Пояс для плавания (2)
3.6.	Мячи для водного поло (6)
3.7.	Игрушки из сказки «Колобок» 60
3.8.	Мягкие игрушки «Морские обитатели» 25
3.9.	Обручи (4)
3.10.	Игровые сюжетные пазлы (2 комплекта)

## 6. План работы с родителями

Месяц	Старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать»	Открытое занятие
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Практикум

## 7. Литература

**В соответствии с образовательной программой детского сада использованы следующие учебно-методические материалы:**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	<b>УМК для инструктора по ФК (инструктор-методист по плаванию)</b>
1.1.	Т.И. Осокина «Обучение плаванию в детском саду», Москва: Просвещение, 1991г.

<b>1.2.</b>	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», Москва: Просвещение, 1991г.
<b>1.3.</b>	Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВОПРЕСС», 2010г.
<b>1.4.</b>	Рабочая программа по физической культуре в детском саду
<b>1.5.</b>	М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г
<b>1.6.</b>	Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. - СПб: ГАФК, 1996
<b>1.7.</b>	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.
<b>1.8.</b>	Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 20
<b>1.9.</b>	И.Л. Ганчар Плавание - теория и методика преподавания,1998 г. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г.; Л.П. Макаренко «Учите плавать малышей», М., ФиС, 1985г
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для инструктора ФК (инструктор-методист по плаванию)</b>
<b>2.1.</b>	Здоровячок / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2010.
<b>2.2.</b>	Оздоровительная работа в ДОУ / Г.А. Широкова. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
<b>2.3.</b>	Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. - М., ТЦ Сфера, 2010.
<b>2.4.</b>	Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.:1985г
<b>2.5.</b>	Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
<b>2.6.</b>	Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М. Просвещение,2010.
<b>2.7.</b>	Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999
<b>2.8.</b>	Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989 Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт,1990
<b>2.9.</b>	Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998
<b>2.10.</b>	Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. - СПб: Нептун, 1992
<b>2.11.</b>	Здоровьесберегающие технологии вДОУ / Л.В. Гаврючина. М., ТЦ Сфера, 2008.
<b>2.12.</b>	Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников / И.М. Новикова. М., Мозаика-Синтез, 2010.