



**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 «02» октября 2023г.

№ 37-ДПОУ

Заведующий ГБДОУ №48

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

_____ Е.С.Сидельникова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
*«АкваСтар»***

Программа адресована

Детям 4-5 лет

Срок реализации программы

1 год

Разработчик:

Инструктор-методист

по плаванию

Баркалова Анна Витальевна

г.Санкт-Петербург

2023 г.

Разделы

1	Пояснительная записка	3
2	Возрастные особенности детей 4-5 лет	5
3	Учебный план программы	6
4	Календарно-тематическое планирование	7
5	Материально-техническое обеспечение	11
6	План работы с родителями	11
7	Литература	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 4-5 лет разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ д/с №48 Фрунзенского района СПб, в соответствии с ведением в действие ФОП и ФГОС ДО.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физического 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 4-5 лет

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей рабочей программе

«АкваСтар»

4-5 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
	ИТОГО:	42ч40 мин			

4. Календарно-тематическое планирование на 2022-2023
учебный год
средняя группа
42ч.40 мин. (2 раза в неделю)

№ урока	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
1.	03.10.2023		Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. Упражнения для освоения с водой.
2.	05.10.2023		Беседа о правилах поведения в бассейне. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)
3.	10.10.2023		Передвижения в воде. Погружение. Что такое оздоровительное плавание
4.	12.10.2023		Дыхательные упражнения в воде. Погружение. Упражнения «Пузыри». «Медуза», «Поплавок».
5.	17.10.2023		Передвижения в воде. Погружение в воду и освоение с водой. Упражнение «Подводный мир», «Медуза», «Поплавок», «Пузыри», «Звёздочка» (с инвентарем).
6.	19.10.2023		Передвижения в воде. Погружение в воду и освоение с водой. Упражнение «Подводный мир», «Медуза», «Поплавок», «Пузыри», «Звёздочка» (без инвентаря).
7.	24.10.2023		Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела. Игры для обучения погружения в воду с головой «Подводный мир», «Поезд в туннель», «Поплавок». Свободное плавание.
8.	26.10.2023		Аквафитнес с мячами. Игры для освоения с водой: «Подводный мир», упражнения на внимание (с инвентарем) с элементами передвижения в воде
9.	31.10.2023		Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела. Упражнения с надувными мячиками.
10.	02.11.2023		Упражнение с обручем «Дельфинчик».
11.	07.11.2023		Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела Безопорное скольжение на спине с нудлами.
12.	09.11.2023		Аквафитнес с мячами Выполнение толчков от стенки с последующим скольжением.
13.	14.11.2023		Безопорное скольжение на спине с нудлами. Аквафитнес с игрушками
14.	16.11.2023		Упражнения с досочкой и нудлами на спине с элементами движений ног. Безопорное скольжение на

			спине с помощью инструктора.
15.	21.11.2023		Скольжение на спине с последующим движением ног с нудлами. Скольжение на с доской вдоль обруча.
16.	23.11.2023		Упражнения с досочкой и нудлами на спине с инвентарем. Движение работы ног и рук брассом
17.	28.11.2023		Инструктаж по ТБ. Безопасное скольжение. Упражнения на спине с нудлами. Движение работы ног и рук брассом под водой с задержкой дыхания один гребок
18.	30.11.2023		Упражнения на спине с досочкой и нудлами, «Стрелочка» на спине. Движение работы ног и рук брассом под водой с задержкой дыхания один гребок
19.	05.12.2023		Упражнения на спине с досочкой, «Стрелочка» на спине. Движение работы ног и рук брассом под водой с максимальной задержкой дыхания
20.	07.12.2023		Скольжение на спине с работой ног кролем с нудлами. Движение работы ног брассом руках доска, игра «Перевези петомца»
21.	12.12.2023		Скольжение на спине с работой ног кролем с нудлом под шей.
22.	14.12.2023		Скольжение на спине с работой ног кролем с досочкой. Движение работы ног брасом на груди в руках доска
23.	19.12.2023		Скольжение на спине с работой ног «Фонтан» (движения ног кролем). Движение работы ног и рук брассом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания
24.	21.12.2023		Движения ногами кролем на спине, руки внизу с досочкой Движение работы ног брасом в руках мяч
25.	26.12.2023		Аквааэробика упражнения для укрепления мышц Движения ногами кролем на спине, руки наверху. Свободное плавание на спине.
26.	28.12.2023		Аквафитнес с игрушками. Игры на воде «Борьба мячей», упражнения со скольжением на груди и на спине. Свободное плавание.
27.	09.01.2024		Движения ногами кролем на спине, руки наверху. Движение работы ног и рук брассом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания
28.	11.01.2024		Скольжение с работой ног и рук «Кроль», упражнение «Стрелочка». Аквафитнес с игрушками
29.	16.01.2024		Аквафитнес с мячами. Упражнение кролем на спине из ИП руки внизу Скольжение с доской вдоль обруча
30.	18.01.2024		Лежание на груди с помощью нудлов с добавлением ног кролем на груди. Упражнения со скольжением на груди и на спине. Свободное плавание.

31.	23.01.2024		Инструктаж по ТБ. Стили плавания. Скольжение с работой ног «Кроль» на груди.
32.	25.01.2024		Скольжение с работой ног «Кроль» на груди с досочкой и без. Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Танцевальные сюжеты на воде
33.	30.01.2024		Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна. Игры на воде: «Фонтан» «Кто дальше проскользит?».
34.	01.02.2024		Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Движение работы ног и рук брассом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания Танцевальные сюжеты на воде
35.	06.02.2024		Движения ног кролем на груди с инвентарем и без. Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Танцевальные сюжеты на воде.
36.	09.02.2024		Аквафитнес с мячами. Упражнение «Стрелочка». Игры на воде: «Поплавок», «Стрелы», «Мельница» (без
	13.02.2024		дыхания кролем в полной координации).
37.	15.02.2024		Движение работы рук кролем на груди с досочкой (упражнение с чередованием работы рук и дыхания (вперед) с неподвижной опорой.
38.	20.02.2024		Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела. Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Свободное плавание.
39.	22.02.2024		Движения ног кролем на груди с инвентарем и без. Упражнение «Мельница» (стоя в воде).
40.	27.02.2024		Скольжение с работой рук «Кроль» (упражнение) с неподвижной и подвижной опорой. Скольжение с доской вдоль обруча
41.	29.02.2024		Упражнение Кролем на груди с чередованием работы рук и дыхания (вперед) с досочкой.
42.	05.03.2024		Упражнение Кролем на груди с чередованием работы рук и дыхания (вперед). Танцевальные сюжеты на воде.
43.	07.03.2024		Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела. Движения ног кролем на груди с инвентарем и без. Игра «Мельница», толчки с последующим скольжением на груди
44.	12.03.2024		Выдохи в воду с поворотом головы в сторону на вдох с неподвижной опорой. Скольжение на груди с доской вдоль обруча
45.	14.03.2024		Движение работы рук кролем на груди без дыхания. Танцевальные сюжеты на воде.
46.	19.03.2024		Упражнение кролем на груди с произвольным вариантом дыхания. Скольжение на груди с доской вдоль обруча

47.	21.03.2024		Движение работы ног и рук кролем на груди с досочкой (упражнение с чередованием работы рук и дыхания (вперед))
48.	26.03.2024		Аквафитнес с мячами. Упражнение «Стрелочка», на спине и груди. Свободное плавание.
49.	28.03.2024		Движение работы рук кролем на груди без дыхания. Свободное плавание. Танцевальные сюжеты на воде.
50.	02.04.2024		Упражнения со скольжением на груди и на спине. Свободное плавание
51.	04.04.2024		Движение работы ног и рук кролем на груди и на спине с нудлом (упражнение с чередованием работы рук и дыхания).Аквафитнес с игрушками.
52.	09.04.2024		Аквафитнес с мячами. Движение работы ног и рук кролем на груди в полной координации без дыхания
53.	11.04.2024		Упражнение Кролем на груди с чередованием работы рук и дыхания (вперед).
54.	16.04.2024		Движение работы ног и рук брассом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания
55.	18.04.2024		Упражнения со скольжением на груди и на спине. Движение работы ног и рук брассом
56.	23.04.2024		Аквааэробика упражнения для укрепления мышц тела «Стрелочка» на спине. Повторение техники кроль и брасс
57.	25.04.2024		Скольжение с работой ног «Кроль» на груди. Движение работы ног и рук брасом. Аквафитнес с игрушками
58.	02.05.2024		Движение работы ног и рук брассом на каждое движение с вдохом и задержкой дыхания. Танцевальные сюжеты на воде.
59.	07.05.2024		Движение работы ног и рук кролем на груди в полной координации без дыхания. Скольжение на груди с доской вдоль обруча
60.	14.05.2024		Движение работы ног и рук брассом под водой с задержкой дыхания один гребок/два гребка/три гребка.
61.	21.05.2024		Диагностика достигнутого уровня.
62.	23.05.2024		Игровой праздник.
63.	28.05.2024		Повторение всех упражнений перед показательным выступлением.
64.	30.05.2024		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.

1.	Технические средства обучения
1.1.	Свисток (1)
2.	Учебно-практическое оборудование для разминки на суше в чаше бассейна
2.1.	Коврик здоровья (4 модуля)
2.2.	Массажный коврик для ног (1)
2.3.	Напольные пазлы цветные (5)
2.4.	Аптечка
3.	Учебно-практическое оборудование для бассейна
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	Средняя группа	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
октябрь	«На занятие в бассейн!»	Практикум
ноябрь	«Организация начального обучения плаванию»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация

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