



Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 81 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 81 Красносельского района Санкт-Петербурга)

« ПРИНЯТА »

Педагогическим Советом
ГБДОУ детским садом № 81
Красносельского района СПб
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

« УТВЕРЖДЕНА »

Приказом от «29» августа 2025 г. № 88-а
заведующего ГБДОУ детского сада № 81
Красносельского района СПб
Моисеевой И.А.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Акваклуб»

Возраст обучающихся: 3-4 года

Срок освоения: 8 месяцев

Составила: педагог дополнительного
образования Островская И.А.

Санкт-Петербург
2025

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела
1	Пояснительная записка
1.1.	Направленность
1.2.	Адресат
1.3.	Актуальность
1.4.	Отличительные особенности
1.5.	Уровень освоения
1.6.	Объем и срок освоения
1.7.	Цели и задачи
1.8.	Планируемые результаты освоения
1.9.	Организационно-педагогические условия
2.	Учебный план
3.	Календарный учебный график
4.	Рабочая программа
5.	Методические и оценочные материалы

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы: физкультурно-спортивная (общее развитие личности воспитанников средствами физической культуры, сохранение и укрепление здоровья детей).

1.2 Адресат Программы

Программа адресована для обучающихся (воспитанников) дошкольного возраста от 3 до 4 лет, как для коллективной работы с детьми, так и для индивидуального и дифференцированного подхода для физического развития воспитанников.

1.3 Актуальность. Актуальность Программы заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, базируется на социальном заказе детей и родителей на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей

1.4 Отличительные особенности в поставленных задачах: занятия плаванием способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата,

улучшению осанки, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитию силы, быстроты, выносливости. Плавание положительно воздействуют на организм детей. Выполнение упражнений в воде благотворно влияют на рост и физическое развитие детей, способствуют укреплению здоровья и закаливанию организма.

1.5 Уровень освоения: общекультурный

1.6 Объём и срок освоения

Общее количество учебных часов:32

Количество лет освоения: 8 месяцев

1.7 Цели и задачи

Цель программы: реализация целенаправленного обучения детей дошкольного возраста плаванию, опираясь на возрастные и индивидуальные особенности каждого воспитанника удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи**:

- Овладение детьми основными способами плавания;
- Закаливание и укрепление детского организма, посредством плавания;
- Создание условий для развития у детей интереса к физическим упражнениям;
- создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем);
- Воспитание у дошкольников бережного отношения к своему здоровью;
- Формирование у детей навыков личной гигиены;
- Развитие умений малышей владеть своим телом в непривычной среде.
- Формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;

1.8 Планируемые результаты освоения

Ожидаемые результаты

В процессе занятий плаванием по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- Укрепление здоровья воспитанников
- Снижение заболеваемости
- Умение слушать инструктора, выполнять команды.
- Приобретение навыков личной гигиены.
- Самостоятельность, умение различать свои вещи и самостоятельно одеваться.
- Умение безбоязненно заходить в воду, совершать простейшие действия, свободное передвижение в воде, играть.

- Умение погружать лицо и голову в воду.
- Умение ходить и бегать по дну бассейна
- Умение выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Попытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.(звездочка)
- Умение выполнять простейшие плавательные движения ног.

1.9 Организационно-педагогические условия:

Язык реализации русский

Форма обучения: очная

Условия отбора: принимаются все желающие.

Условия формирования групп: возраст 3-4 года, форма организации занятий — по группам, условия формирования групп — по возрасту.

Формы организации: фронтальная -работа педагога со всеми учащимися одновременно: беседа, показ, объяснение.

Материально-техническое обеспечение Программы

Используемое на занятиях оборудование позволяет разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки используются яркие, разноцветные. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

В ДОУ создана предметно-развивающая среда бассейна:

- ❖ Доски, аквапалки, колобашки – для обучения скольжению на груди и спине.
- ❖ Тонущие предметы – для погружения под воду и умения ориентироваться в воде.
- ❖ Обручи – для игр и проныривания.
- ❖ Резиновые и пластмассовые игрушки, ведерки – для игр и свободного плавания.
- ❖ Плавающие игрушки – для обучения выдоха в воду.
- ❖ Ласты-для более эффективного обучения технике плавания
- ❖ Коврик-дорожка – для профилактики плоскостопия и разминочных упражнений.

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

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование: шест для поддержки и страховки, обучающихся плаванию; спасательные круги; разделительные дорожки для ограждения места плавания.

Применять вспомогательные средства необходимо целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. При использовании, например, резиновых кругов, надувных игрушек тело ребёнка зачастую принимает неверное положение, что затрудняет усвоение правильных движений руками и ногами. В то же время плавание на груди с помощью доски из пенопласта (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение. Методически верное применение доски ускоряет процесс усвоения движения, при котором положение тела должно быть горизонтальным.

Кадровое обеспечение:

Программа «Акваклуб» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, Для обеспечения образовательного процесса привлечение дополнительных специалистов не требуется.

2. Учебный план для детей 3-4 лет

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Практические занятия	0	30	30	Практическое занятие
2.	Мониторинг	1	0	2	Оценочный лист
3.	Всего	1	32	32	

Календарный учебный график для детей 3-7 лет

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Режим занятий
1 год	1.10.2025 г.	31.05.2025 г.	32	32	32	1 раз в неделю: группы – по 20 мин.

4. Рабочая программа

Задачи:

- Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
- Обучить опусканию лица в воду.
- Обучить различным видам передвижения в воде.
- Способствовать формированию навыков личной гигиены.
- Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

Ожидаемые результаты

В процессе занятий плаванием по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- Укрепление здоровья воспитанников
- Снижение заболеваемости
- Умение слушать инструктора, выполнять команды.
- Приобретение навыков личной гигиены.
- Самостоятельность, умение различать свои вещи и самостоятельно одеваться.
- Умение безбоязненно заходить в воду, совершать простейшие действия, свободное передвигаться в воде, играть.
- Умение погружать лицо и голову в воду.
- Умение ходить и бегать по дну бассейна
- Умение выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.(звездочка)
- Умение выполнять простейшие плавательные движения ног.

ОКТАБРЬ

	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ	ИГРЫ
1,2	Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя, попробовать окунуться. Изучить правила поведения в воде.	спуститься в воду с преподавателем; окупаться в воду; познакомиться с водой играть с ведерками и игрушками свободное купание	«Поймай рыбку» умывание брызгание обливание
3,4	Научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Вызвать интерес к занятию.	ходить и бегать по дну бассейна; окупаться, держась за руки преподавателя; перемещать игрушку на плавательной доске свободное купание;	«Пойдем все вместе со мной», «Добежим до бортика». «Довези игрушку» брызгание обливание

НОЯБРЬ

5,6	Побуждать самостоятельные, активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде.	упражнение «все подойдите ко мне свободные игры с предметами;	«Принеси рыбку, мячик, обруч, «киндер» Перевези игрушку фонтанчик
7,8	Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.	-похлопать ладошками по воде; -бросить мяч и догнать его; - принести мяч преподавателю; - свободные игры в воде;	«Сделаем дождик», «Хоровод», «Кораблики».

ДЕКАБРЬ

9,10	Приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.	дойти до противоположного края бассейна, взять игрушку и принести преподавателю; - свободная работа;	«Попрыгаем как зайчики», «Рыбки, домой», «Бегом за мячом».
11,12	Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в разных направлениях, развивать координацию.	- упражнение «Фонтаны»; - свободные игры с предметами; - ходьба в присядку «Утка и утята»;	«Маленькие и большие ноги», «Догони меня» Солнышко и дождик

ЯНВАРЬ

13,14	Приучать погружаться в воду, не бояться брызг.	- по команде «Хоп» присесть всем в воду; - передвижения по дну в различных направлениях и с разным заданием (прыжки, бег, ходьба).	«Сделаем дождик» (на себя, на друга, на рыбку), «Пузырь», «Кораблики», «Лягушата»
15,16	Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать приучать передвигаться на четвереньках.	упражнение «Кто быстрее до игрушки»; фонтанчик, часики, рыбка подними игрушку свободная работа;	Рыбки домой Солнышко и дождик Лягушата

ФЕВРАЛЬ

17,18	Закреплять передвижения в воде шагом и бегом, учить делать выдох в воду	Дуй на мячик Пузыри подними игрушку Рыбка	Солнышко и дождик Домик для утят Лягушата
19,20	Учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.	Пройди под обруч рыбка звездочка фонтанчик	Бегом за мячом Дельфины Лягушата

МАРТ

21,22	Учить погружаться под воду учить работать ногами	рыбка звездочка фонтанчик кораблики с мотором	Лягушата Солнышко и дождик Акула
23,24	знакомить с горизонтальным положением тела пловца,	Звездочка с аквапалкой кораблики с мотором пропльви под обручем свободное плавание	Волны на море Утка и утята Акулы

АПРЕЛЬ

25,26	Продолжать учить вытягивать ноги в положении лежа на груди, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.	Звездочка Поплавок кораблик с мотором	Карусели Рыбки и акула Лягушата
27,28	Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях	Поплавок Проплыви под обручем стрелочка	

МАЙ

29,30, 31	Упражняться в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве, Учить проплывать 3-5 м под водой	Проплыви под обручем Прыгай в воду (со страховкой) Кто дальше	«Поймай лодочку», «Смелые ребята», Солнышко и дождик
32	Провести мониторинг освоения программы	Тестовые упражнения пузыри стрелочка звездочка мотор достань игрушку	Игры по выбору детей

5 Методические и оценочные материалы

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Организация и условия проведения. Бассейн ДОО. Глубина бассейна —0,5—0,7 м. Температура воды в чаше бассейна для детей до 7 лет —30—32°. Температура воздуха —на 1—2° выше температуры воды. До обследования необходимо сделать разметку на бортике, приготовить нужный инвентарь.

Оценочные материалы

Фамилия , имя ребёнка	Опускает лицо в воду,делает выдох	Лежит на воде звездочка	Скользит по воде стрелка	Собирает игрушки со дна	Проплывает 3-5 м

Мониторинг освоения программы проводится 2 раза в учебном году (октябрь и май). В рамках реализации программы разработаны критерии оценки уровня освоения программы воспитанниками:

Высокий уровень -выполняет уверенно, без помощи-2

Средний уровень - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;

Низкий уровень - не выполняет - 0.

Общий уровень

Высокий уровень - 7 - 10

Средний уровень - 4 - 6

Низкий

уровень - 0 -

3 **Условные**

обозначения:

Н – начало

учебного

года; К –

конец

учебного года

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы - диагностика

Информационно-методическое обеспечение. Список методической литературы.

1. Воронова Е.К. Библиотека программы «Детство», Санкт-Петербург Детство-Пресс 2010, «Программа обучения детей плаванию в детском саду»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – М.: Центр педагогического образования, 2014
3. Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в таблицах и схемах, под общей редакцией М.Е.Верховкиной, А.Н.Атаровой. Спб.:КАРО, 2014.-112с.,
4. А.А.Чеменева, Т.В.Стокмакова. система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / под редакцией А.А. Чеменевой. –СПб.: «Детство-Пресс» 2011,
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. , Момква «Просвещение», 1991 год, «Обучение плаванию в детском саду»
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А., Москва «Человек» 2013, «Плавание. Начальное обучение с видеокурсом»
7. Мухортова Е.Ю. Москва, «Физкультура и спорт» 2008, «Обучение плаванию малышей»
8. Рыбак М.В. Москва, «Творческий центр «Сфера» 2012, «Занятия в бассейне с дошкольниками»