

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 39 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников»
(БМАДОУ «Детский сад № 39»)

Согласовано:
на Педагогическом совете
Протокол от 01.04.2025 № 7



Утверждаю:
заведующий БМАДОУ «Детский сад № 39»
Ю.В. Букина
Приказ от 01.04.2025 № 68

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ «ЮНЫЕ ПЛОВЦЫ»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
Кадочникова Юлия Васильевна

г. Березовский
2025

Структура
дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
по обучению плаванию «Юные пловцы»

1.Содержание, объем дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию «Юные пловцы»	3
2.Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию «Юные пловцы»	5
3.Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию «Юные пловцы»	6
4.Учебный план	9
5.Календарный учебный график	9
6.Рабочая программа педагога по реализации дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию «Юные пловцы»	10
7.Оценочные материалы к программе	25
8.Методические материалы к программе	26

1.Содержание и объем дополнительной общеобразовательной программы- дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию «Юные пловцы»

Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию (далее - программа) составлена для детей 4-7 лет на основе программы «Обучения детей плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой.

Программа имеет физкультурно – спортивную направленность.

Срок реализации программы: 3 года.

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают своеобразный массажный эффект.

Разработка программы является актуальным направлением развития Образовательной организации и основывается на следующих нормативных документах:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

3.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

4.Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

5.Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Профессиональный стандарт. Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №629 от 27.07.2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7.Устав и локальные нормативные, распорядительные акты Березовского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 39 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников».

Цель программы: формирование всесторонней удовлетворенности образовательных потребностей детей в физическом совершенствовании.

Основные Задачи:

- 1.удовлетворять индивидуальные потребности детей дошкольного возраста в занятиях физической культурой и спортом;
- 2.формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье детей дошкольного возраста;
- 3.выявлять, развивать и поддерживать талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- 4.создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья.

Отличительные особенности программы:

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научиться, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у детей дошкольного возраста невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолеть сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

В программе по обучению плаванию сформулированы педагогические условия, необходимые для эффективного физического развития детей дошкольного возраста, а именно:

1. формирование умения владеть своим телом в непривычной среде в активной деятельности детей;
2. создание развивающей среды для занятий плаванием;
3. ознакомление детей с основными видами и способами плавания.

Приобщение ребенка к здоровому образу жизни и формирование интереса к физической культуре и спорту является собой целую систему его индивидуальных, избирательных связей между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием. Интерес ребенка к физической культуре и спорту включает в себя сильное стремление к занятиям физической культурой, эмоциональное отношение к занятиям плаванием, оценке состояния своего здоровья, красоты, грациозности, выразительности движений. Физический компонент оказывает существенное влияние на установление ведущих звеньев структуры личности в целом.

Для более четкой ориентировки важно построить модель отношения детей к физической культуре, которая в лаконичной (схематичной) форме отразит комплекс взаимосвязанных компонентов физического развития ребенка. Такая модель поможет распознать и формировать процесс физического развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Методы физического воспитания:

- использования наглядных пособий, имитаций, зрительные ориентиры, звуковые сигналы, помощь;
- игра;
- метод разнообразной физической практики;
- метод создания двигательных упражнений, пробуждающих интерес к физической культуре.

Интеграция разных видов двигательной деятельности детей на основе принципа взаимосвязи обобщенных представлений и обобщенных способов действий обеспечивает оптимальные условия для полноценного развития физических способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию «Юные пловцы»

К концу первого года обучения дети умеют:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

К концу второго года обучения дети умеют:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

К концу третьего года обучения дети умеют:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию «Юные пловцы»

Программа является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в физической деятельности. Занятия по дополнительному образованию проводятся в специально оборудованном бассейне. Рабочее место педагога оснащено современными техническими средствами обучения. Предметно-развивающая среда в бассейне соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам Программы, а также способствует трансформации знаний, умений в опыт.

Педагогические условия для реализации программы:

- создание физическо-развивающей среды в детском саду (бассейн);
- в бассейне имеется весь необходимый инвентарь: плавательные доски, поплавки, резиновые ласты, длинный шест (2-2,5м) для поддержки и страховки, обручи, мячи и др.:
- для успешной реализации программы предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами;
- проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, мастер-классы, анкетирование, соревнования, показательные выступления и др.

Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в продуктивной деятельности и в оказании помощи детям в освоении программы.

Методы и приемы обучения:

- ✓ Показ физических упражнений;
- ✓ Средства наглядности;

- ✓ Разучивание упражнений;
- ✓ Исправление ошибок;
- ✓ Подвижные игры на суше и воде;
- ✓ Имитация упражнений;
- ✓ Оценка (самооценка) двигательных действий;
- ✓ Индивидуальная страховка и помощь;
- ✓ Межличностные отношения между инструктором и ребенком;
- ✓ Круговая тренировка;
- ✓ Игры на внимание и память;
- ✓ Соревновательный эффект;
- ✓ Контрольные задания.

Для поддержания интереса детей к плаванию рекомендуется использовать игры-эстафеты, подвижные игры, контрастные задания.

Структура занятия:

Вступительная часть включает организационный момент, беседу по технике безопасности, сообщение целей и задач занятия, общеразвивающие упражнения на суше или в воде, игры, направленные на развитие внимания и памяти, контрастные задания.

Этап повторения предполагает повторение и закрепление ранее изученных движений и упражнений.

Теоретическая часть представляет собой беседу, сообщение новой темы и объяснения задания.

Практическая часть включает специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию.

Заключительная часть включает игры и упражнения на развитие внимания и памяти, общую оценку всего занятия детьми и педагогом, подведение итогов.

Описание материально – технического обеспечения дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию «Юные пловцы»

Оборудование:

- калабашка для плавания – 5 шт.
- Ласты резиновые для плавания – 7 пар.
- Мяч резиновые – 7 шт.
- Обруч детский – 20 шт.
- Круги для плавания – 8 шт.
- Дорожки массажные – 4 шт.
- Палка гимнастическая - 19 шт.
- Надувные фигуры – 4 шт.
- Комплект тонущих игрушек – 1 шт.
- Кольцеброс – 1 шт.
- Доски для плавания – 20 шт.
- Дорожка разделительная – 1 шт.
- Игрушки пластмассовые – 30 шт.
- Шарики пластиковые – 112.
- Шайбы – 11.
- Теннисные шарики – 10 шт.
- Ведерки – 4 шт.
- Лейки – 2 шт.
- Корабли большие – 4 шт.

- Корабли малые – 2 шт.
- Съёмный груз для придания обручу вертикального положения – 4 шт.
- Игрушка тонущая.
- Игрушка плавающая.
- Халахуп – 3 шт.
- Гантели поролоновые – 9 шт.
- Сачки – 5 шт.
- Весла – 2 шт.
- Нудлы – 8 шт.
- Тренажер ножной массажный – 3 шт.
- Скамья на металлокаркасе – 9 шт.
- Стол письменный – 1 шт.
- Скамья на металлокаркасе – 2 шт.
- Стул Стандарт – 3 шт.
- Шест – 2-2,5 метра – 1 шт.

Технические средства обучения:

- Облучатель рецекулярный передвижной Дезар -7 – 1 шт.
- Электросушилка для рук – 2 шт.
- Пылесос – 1 шт.
- Музыкальный центр Филипс – 1 шт.
- Фен настенный – 1 шт.
- Ноутбук – 1 шт.

Санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.
- Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Средний возраст (4-5 лет)	30 °C-32°C	33°C	до 0,6м
Старший возраст (5-7 лет)	30 °C-32°C	33°C	до 0,6м

4. Учебный план

Формы работы: групповая (12-15 человек) совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная деятельность.

Режим образовательной деятельности: 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность занятий:

Первый год обучения, дети 4-5 года – 20 минут;
Второй год обучения, дети 5-6 лет – 25 минут;
Третий год обучения, дети 6-7 лет – 30 минут;

Общее количество занятий в год:

1. Первый год обучения, дети 4-5 лет – 72 занятий;
2. Второй год обучения, дети 5-6 лет - 72 занятий;
3. Третий год обучения, дети 6-7 лет – 72 занятий;

5.Календарный учебный график

Начало учебного года	3 апреля 2025 год
Окончание учебного года	31 августа 2025 года
Продолжительность учебного года	15 учебных недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Нерабочие праздничные дни	1, 2, 8, 9 мая 12-13 июня
Педагогический мониторинг	4 недели

6. Рабочая программа педагога по реализации дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию «Юные пловцы»

Средний дошкольный возраст (дети 4-5 лет)

Количество занятий: 2 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 20 минут.

№ занятия	Название темы	Задачи	Методические приёмы реализации задач	Кол-во занятий	Кол-во минут
1	Правила поведения в бассейне. Соблюдение личной гигиены.	Научить детей правильно вести себя в бассейне, соблюдать технику безопасности. Научить детей правильно пользоваться мылом и мочалкой, насухо вытираться полотенцем.	Рассказ инструктора. Показ плакатов по технике безопасности. Объяснение и рассказ о правилах личной гигиены	1	20
2-4	Смелые ребята	Учить детей бегать с высоким подниманием бедра, держа руки на поверхности воды. Совершенствовать движения руками вправо-влево, образовывая волны. Закреплять умение погружаться в воду до подбородка. Развивать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба с наклоном туловища вперед. бег парами «Лошадки». Упражнения «Птички моют носики», «Ходьба по тоннелю». Игры «Поймай мяч», «Пузырики». Свободное плавание, выход из воды.	3	60
5-7	Лодочка с веслами	Учить бегать, высоко поднимая колени, помогая гребковыми движениями рук. Учить выпрыгивать из воды как можно выше, а приземляться как можно ниже. Воспитывать дисциплинированность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба приставным шагом, бег с работой рук, пускание пузырей в воду, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упр. «Остудим чай», игра «Солнышко и дождик». Свободное плавание, выход из воды.	3	60
8-10	Крокодильчики	Учить детей ходить на руках по дну бассейна вперед и назад. Воспитывать ловкость, смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба «Цапли», бег парами «Лошадки», ходьба «Крокодильчики» вперед и назад, игра «Солнышко и дождик». Выход из воды.	3	60
11-13	Волны на море	Учить детей делать движения руками вправо -влево, образовывая волны.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба с наклоном	3	60

		Продолжать учить погружаться в воду, выпрыгнув из воды как можно выше и опустившись как можно ниже. Воспитывать уверенность.	туловища вперед, упражнения «Волны на море», бег «Кто быстрее», вдох - выдох в воду 4 -5 раз, прыжки «Кто выше, кто ниже», прыжки с поворотом «Волчок», игра «Поймай мяч».		
14-15	Веселые пузыри	Продолжать учить погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Учить доставать со дна игрушки. Упражнять в правильном вдохе и выдохе. Использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба приставным шагом, бег с работой рук, опускание лица в воду и пускание пузырей, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упражнение «Остудим чай», игра «Кто достанет игрушку со дна». Свободное плавание, выход из воды.	2	40
16-18	Открой глаза в воде	Учить детей сочетать более сильные движения со слабыми, упражнять в погружении в воду с открытыми глазами (видеть товарища в воде). Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Игровые упражнения: «На прогулке», «Пошел слабый, сильный дождик». Игра «Спрячемся от дождя», «Посмотри на товарища». Свободное плавание, выход из воды.	3	60
19-20	Дружные ребята	Продолжать учить детей выполнять погружение в воду с головой в парах. Закреплять умение делать выдох в воду. Воспитывать организованность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба правым - левым боком, взявшись за руки. Упр. «Лошадки», погружение в воду с головой в парах. Упр. на дыхание «Дружные ребята», игра «Покажи пятки».	2	40
21-23	Неразлучные друзья	Закреплять умение делать правильный выдох в воду, узнавать игрушки, показанные под водой. Учить открывать глаза в воде, не бояться брызг и не вытирать лицо руками.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Упр. вдох -выдох, ходьба правым -левым боком. Стоя в парах, поочередно погружаться в воду с выдохом. Игра «Коробочка».	3	60
24-25	Ровные спинки	Учить, держась за игрушку, вытянуть тело, лечь на воду, упражнять в погружении. Воспитывать организованность	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, упр. вдох -выдох, прыжки с погружением в воду. Свободное плавание, выход из воды.	2	40
26-27	Пройди в обруч	Продолжать учить детей погружаться в воду, задерживать дыхание, пробыть 2 - 3	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Игровое упр.	2	40

		секунды под водой. Упражнять в правильном дыхании. Воспитывать смелость.	«Лягушата», упр. вдох - выдох 4 -5 раз, упр. «Пройди в обруч». Упр. на дыхание «Чья лодочка быстрее приплывет».		
28-29	Задержи дыхание	Продолжать учить задерживать дыхание на 4 -5 секунд, двигаясь в туннеле, упражнять в выполнении движений в ускоренном темпе, развивать силу мышц.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба в положении полуприсед, бег «Кто быстрее», упр. вдох -выдох, ходьба через обруч, катание на досках, на кругах.	2	40
30-31	Смелый водолаз	Учить детей выполнять упражнения, двигаясь спиной вперед, выполнять упр. на погружение, стоя в круге. Воспитывать уверенность	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба, загибая воду руками, бег «Кто быстрее», вдох -выдох в воду 4 -5 раз. Упр. «Водолазы», «Поплавок».	2	40
32-33	Достань игрушку	Продолжать учить детей открывать в воде глаза и доставать нужный предмет.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба в положении полуприсед. Игра «Достань клад», бег, загибая воду руками, вдох -выдох в воду, игра «Часы»	2	40
34-36	Медуза	Учить детей ложиться на воду после «поплавка». Упражнять в умении согласовывать свои движения с движениями товарища. Воспитывать смелость, ловкость	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба приставным шагом, упражнение «Поплавок» с переходом в «Медузу», бег держась за доску, упр. на дыхание «Насос», игра «Невод».	3	60
37-39	Ровная стрела	Учить детей с помощью игрушек ложиться на воду. Учить садиться на дно без опоры. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Присесть не отрывая ноги от дна 4 -5 раз. Упр. «Кто дальше проскользит», игра «Карусель»	3	60
40-42	Насос	Продолжать учить детей ложиться, опуская лицо в воду, тренировать в выполнении упражнений на дыхание.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упр. «Насос», вдох -выдох в воду. Игры: «Кто найдет клад», «Кто быстрее к флажку»	3	60
43-45	Стройные спинки	Продолжать учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой. Воспитывать организованность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Бег, загибая воду руками, упр. вдох - выдох в воду, упр. «Кто дальше проскользит» с доской,	3	60

			скольжение без доски. Игры: «Морские звезды», «Лягушата».		
46-49	Юные моряки	Учить принимать правильное исходное положение головы и туловища, прежде, чем лечь на спину. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Вдох -выдох в воду, бег парами «Лошадки». Упр. «Медуза», «Кто дальше». Работа руками стоя у бортика. Игры: «Стрела», «Покажи пятки».	4	80
50-53	Работаем ногами в стиле кроль	Разучить движение ногами как при плавании «кролем». Продолжать учить скользить на груди. Воспитывать уверенность в своих силах.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Бег, загребая вод руками, упражнения «Стрела», «Медуза», работать ногами лежа на груди у бортика, упр. «Водолазы».	4	80
54-57	Лучшие стрелы	Продолжать учить детей активно работать ногами, как при плавании стилем кроль. продолжать учить скользить на груди. Воспитывать уверенность в своих силах.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Бег. загребая воду руками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упр. на дыхание «Пускаем пузыри», работать ногами лежа на груди у бортика, упр. «Стрела», игра «Гидросамолет»	4	80
58-61	Сильные ноги	Учить детей скользить на спине, груди. Отрабатывать движения ногами. Развивать силу мышц.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Работать ногами, держась руками за бортик. Прыжки с погружением в воду. Упр. «Стрела». Скольжение на спине	4	80
62-65	Быстрые торпеды	Продолжать учить детей правильно работать ногами как при плавании стилем кроль. Скользить на груди, на спине. Воспитывать интерес к занятиям, желание научиться плавать	задачи. Ходьба, бег, прыжки с гребковыми движениями рук. Упражнения «Стрела», «Медуза», «Поплавок». Работа ногами лежа на груди у бортика. Игра «Невод».	4	80
66-69	Игровое	Закреплять умение задерживать дыхание. Выполнять упражнения. Прилагая усилия и чувствуя сопротивление воды. Развивать силу.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Вход в воду прыжком. Хождение по дну парами левым-правым боком. Прыжки «Кто выше, ниже». Задержка дыхания под водой. Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Стрела».	4	80

70-72	Волны на море	Закреплять умение детей делать движения руками вправо -влево, образовывая волны. Закрепить умение погружаться в воду, выпрыгнув из воды как можно выше и опустившись как можно ниже. Воспитывать уверенность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба с наклоном туловища вперед, упражнения «Волны на море», бег «Кто быстрее», вдох - выдох в воду 4 -5 раз, прыжки «Кто выше, кто ниже», прыжки с поворотом «Волчок», игра «Поймай мяч».	3	60
			Итого:	72	

Старший дошкольного возраста (дети 5-6 лет)

Количество занятий: 2 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 25 минут.

№ занятия	Название темы	Задачи	Методические приёмы реализации задач	Кол-во занятий	Кол-во минут
1	Правила поведения в бассейне.	Напомнить правила поведения в бассейне, соблюдать технику безопасности. Соблюдение личной гигиены.	Рассказ инструктора. Показ плакатов по технике безопасности. Объяснение и рассказ о правилах личной гигиены	1	25
2-3	Весёлая акватория	Упражнять детей в ходьбе по дну бассейна друг за другом и по кругу, держась и не держась за руки. Воспитывать выдержку. Учить раздеваться и правильно складывать одежду	Разминка на суше. Мытье под душем. Построение и объяснение задачи. Ходьба в различных напр. Упр. «Остудите чай». Прыжки «Кто выше». Игра «Ладушки». Свободное плавание. Выход из воды.	2	50
4-5	Диагностика плавательных умений и навыков детей	Выявить уровень плавательных умений и навыков детей	Построение и объяснение задачи. Контрольные нормативы по методике Казаковцевой Т.С.	2	50
6-7	Ласковая водичка	Продолжать учить детей самостоятельный вход в воду. Ходить, спрятав руки за спину. Воспитывать смелость. Продолжать учить быстро и аккуратно одеваться и раздеваться	Разминка на суше. Мытье под душем. Построение и объяснение задачи. Упр-ия: «Лошадки», «Остудите чай». Игра «Волны на море». Свободное плавание, выход из воды.	2	50
8-9	Юные пловцы	Продолжать учить детей вход в воду, окунаться приседая. Ходить на носках. Воспитывать выдержку.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Бег «Кто быстрее». Ходьба на носках «Цапля». Игра «Пузырики». Свободное плавание. Выход из воды.	2	50

10-11	Водолазы	Продолжать учить детей вбегать в воду, окунаться. Ходить в полуприседе, помогая гребковыми движениями рук. Ходить, наклонив туловище вперёд. Воспитывать смелость. Выдержку, любовь к воде, желание заниматься	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба в полуприседе, бег парами, погружение в воду с выдохом, ходьба на носках «Цапля», игра «Переправа», свободное плавание, выход из воды.	2	50
12-13	Смелые ребята	Учить детей бегать с высоким подниманием бедра, держа руки на поверхности воды. Совершенствовать движения руками вправо-влево, образуя волны. Закреплять умение погружаться в воду до подбородка. Развивать смелость. Учить быстро готовиться к занятию	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба с наклоном туловища вперед. Бег парами «Лошадки». Упр «Птички моют носики», «Ходьба по тоннелю». Игры «Поймай мяч», «Пузырики». Свободное плавание, выход из воды.	2	50
14-15	Лодочка с вёслами	Учить бегать высоко поднимая колени, помогая гребковыми движениями рук. Учить выпрыгивать из воды как можно выше, а приземляться как можно ниже. Воспитывать дисциплинированность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба приставным шагом, бег с работой рук, пускание пузырей в воду, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упр. «Остудим чай», игра «Солнышко и дождик». Свободное плавание, выход из воды.	2	50
16-17	Крокодильчики	Учить детей ходить на руках по дну бассейна вперед и назад. Воспитывать ловкость, смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба «Цапли», бег парами «Лошадки», ходьба «Крокодильчики» вперед и назад, игра «Солнышко и дождик». Выход из воды.	2	50
18-19	Волны на море	Учить детей делать движения руками вправо –влево, образуя волны. Продолжать учить погружаться в воду, выпрыгнув из воды как можно выше и опустившись как можно ниже. Воспитывать уверенность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба с наклоном туловища вперед, упр. «Волны на море», бег «Кто быстрее», вдох – выдох в воду 4 -5 раз, прыжки «Кто выше, кто ниже», прыжки с поворотом «Волчок», игра «Поймай мяч».	2	50
20-21	Весёлые пузыри	Продолжать учить погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Учить доставать со дна игрушки. Упражнять в	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба приставным шагом, бег с работой рук, опускание лица в воду и пускание	2	50

		правильном вдохе и выдохе. Использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков.	пузырей, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упр. «Остудим чай», игра «Кто достанет игрушку со дна». Свободное плавание, выход из воды.		
22-23	Открой глаза в воде	Учить детей сочетать более сильные движения со слабыми, упражнять в погружении в воду с открытыми глазами (видеть товарища в воде). Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Игр.упр–ия: «На прогулке», «Пошел слабый, сильный дождик». Игра «Спрячемся от дождя», «Посмотри на товарища». Свободное плавание, выход из воды.	2	50
24-25	Поплавок	Приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить размешивать воду носом. Выполнять упр. «Поплавок», знакомить с правильным выдохом. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба приставным шагом, бег «Кто быстрее». Упражнения «Моем носики», вдох – выдох 4 -5 раз. Игра «Весёлые лягушата». Упражнение «Поплавок».	2	50
26-28	Дружные ребята	Продолжать учить детей выполнять погружение в воду с головой в парах. Закреплять умение делать выдох в воду. Воспитывать организованность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба правым – левым боком, взявшись за руки. Упр. «Лошадки», погружение в воду с головой в парах. Упр. На дыхание «Дружные ребята», игра «Покажи пятки».	3	75
29-31	Неразлучные друзья	Закреплять умение делать правильный выдох в воду, узнавать игрушки, показанные под водой. Учить открывать глаза в воде, не бояться брызг и не вытирать лицо руками.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Упр. Вдох–выдох, ходьба правым–левым боком. Стоя в парах, поочередно погружаться в воду с выдохом. Игра «Коробочка».	3	75
32-33	Ровные спинки	Учить, держась за игрушку, вытянуть тело, лечь на воду, упражнять в погружении. Воспитывать организованность	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, упр. Вдох –выдох, прыжки с погружением в воду. Свободное плавание, выход из воды.	2	50
34-35	Пройди в обруч	Продолжать учить детей погружаться в воду, задерживать дыхание, пробыть 2 – 3 секунды под водой. Упражнять в правильном дыхании. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Игровое упр. «Лягушата», упр. Вдох – выдох 4 -5 раз, упр. «Пройди в обруч». Упр. На дыхание «Чья лодочка быстрее приплывёт».	2	50

36-37	Задержи дыхание	Продолжать учить задерживать дыхание на 4 -5 секунд, двигаясь в туннеле, упражнять в выполнении движений в ускоренном темпе, развивать силу мышц.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба в полуприседе, бег «Кто быстрее», упр. Вдох –выдох, ходьба через обруч, катание на досках, на кругах.	2	50
38-39	Смелый водолаз	Учить детей выполнять упражнения, двигаясь спиной вперед, выполнять упр. На погружение, стоя в круге. Воспитывать уверенность	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба, загребая воду руками, бег «Кто быстрее», вдох –выдох в воду 4 -5 раз. Упр. «Водолазы», «Поплавок».	2	50
40-41	Достань игрушку	Продолжать учить детей открывать в воде глаза и доставать нужный предмет. Воспитывать интерес к занятиям	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба в полуприседе. Игра «Достань клад», бег, загребая воду руками, вдох –выдох в воду, игра «Часы»	2	50
42-44	Медуза	Учить детей ложиться на воду после «поплавок». Упражнять в умении согласовывать свои движения с движениями товарища. Воспитывать смелость, ловкость	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Ходьба приставным шагом, упр. «Поплавок» с переходом в «Медузу», бег держась за доску, упр. На дыхание «Насос», игра «Невод».	3	75
45-47	Ровная стрела	Учить детей с помощью игрушек ложиться на воду. Учить садиться на дно без опоры. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Присесть не отрывая ноги от дна 4 -5 раз. Упр. «Кто дальше проскользит», игра «Карусель»	3	75
48-49	Насос	Продолжать учить детей ложиться, опуская лицо в воду, тренировать в выполнении упражнений на дыхание.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упр. «Насос», вдох –выдох в воду. Игры: «Кто найдет клад», «Кто быстрее к флажку»	2	60
50-51	Стройные спинки	Продолжать учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой. Воспитывать организованность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Бег, загребая воду руками, упр. Вдох – выдох в воду, упр. «Кто дальше проскользит» с доской, скольжение без доски. Игры: «Морские звезды», «Лягушата».	2	60

52-53	Юные моряки	Учить принимать правильное исходное положение головы и туловища, прежде, чем лечь на спину. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Вдох –выдох в воду, бег парами «Лошадки». Упр. «Медуза», «Кто дальше». Работа руками стоя у бортика. Игры: «Стрела», «Покажи пятки».	2	60
54-56	Работаем ногами в стиле кроль	Разучить движение ногами как при плавании «кролем». Продолжать учить скользить на груди. Воспитывать уверенность в своих силах.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Бег, загребая вод руками, упр-ия «Стрела», «Медуза», работать ногами лежа на груди у бортика, упр. «Водолазы».	3	75
57-58	Лучшие стрелы	Продолжать учить детей активно работать ногами, как при плавании стилем кроль, продолжать учить скользить на груди. Воспитывать уверенность в своих силах.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Бег, загребая воду руками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упр. На дыхание «Пускаем пузыри», работать ногами лежа на груди у бортика, упр. «Стрела», игра «Гидросамолет»	2	60
59-60	Сильные ноги	Учить детей скользить на спине, груди. Отрабатывать движения ногами. Развивать силу мышц.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Работать ногами, держась руками за бортик. Прыжки с погружением в воду. Упр. «Стрела». Скольжение на спине	2	60
61-62	Живые фигуры	Продолжать учить детей скользить на груди и на спине. Упражнять в работе ног	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Упр. «Медуза». Упр. «Стрела» на груди и на спине. Игра «Водолазы». Игры с игрушками.	2	60
63-65	Быстрые торпеды	Продолжать учить детей правильно работать ногами как при плавании стилем кроль, скользить на груди, на спине. Воспитывать интерес к занятиям, желание научиться плавать	задачи. Ходьба, бег, прыжки с гребковыми движениями рук. Упр-ия «Стрела», «Медуза», «Поплавок». Работа ногами лежа на груди у бортика. Игра «Невод».	3	75
66-67	Диагностика плавательных навыков и умений детей	Выявить уровень плавательных навыков и умений детей	Построение и объяснение задачи. Контрольные нормативы по методике Казаковцевой Т.С.	2	60

68-69	Игровое	Закреплять полученные навыки, упражнять в четком и согласованном выполнении упражнений	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Вход в воду прыжком, ходьба по дну парами, прыжки «Кто выше» 10 раз, задержка дыхания под водой. Игры: «Футбол», «Волны на море».	2	60
70-72	Игровое	Закреплять умение задерживать дыхание. Выполнять упражнения. Прилагая усилия и чувствуя сопротивление воды. Развивать силу.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Вход в воду прыжком. Хождение по дну парами левым-правым боком. Прыжки «Кто выше, ниже». Задержка дыхания под водой. Упр-ия «Поплавок», «Медуза», «Стрела».	3	75
			Итого:	72	

Подготовительный к школе возраст (дети 6-7 лет)

Количество занятий: 2 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 30 минут.

№ занятия	Название темы	Задачи	Методические приёмы реализации задач	Кол-во занятий	Кол-во минут
1	Правила поведения в бассейне.	Напомнить правила поведения в бассейне, соблюдать технику безопасности. Соблюдение личной гигиены.	Рассказ инструктора. Показ плакатов по технике безопасности. Объяснение и рассказ о правилах личной гигиены	1	30
2-4	Родная стихия	Учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Продолжать учить прыжкам с погружением в воду. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Работа ногами как при плавании способом кроль. Упражнения «Водолазы», «Кто выше», ходьба приставным шагом, игра «Смелые ребята».	3	90
5-6	Игровое	Закреплять полученные навыки, упражнять в четком и согласованном выполнении упражнений	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Вход в воду прыжком, ходьба по дну парами, прыжки «Кто выше» 10 раз, задержка дыхания под водой. Игры: «Футбол», «Волны на море».	2	60
7-8	Чья стрела лучше	Учить детей лежать в воде лицом вниз, вверх. Закреплять умение скользить 2 -3		2	60

		шага без помощи доски. Воспитывать смелость.			
9-11	Мы веселые ребята	Продолжать учить детей выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом кроль. Закрепить умение делать полный выдох в воду, выполнять скольжение в упражнении «Стрела». Воспитывать дисциплинированность	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Ходьба с работой рук, работа ногами в стиле кроль, игра «Достань предмет со дна», вдох -выдох в воду, скольжение «Стрела», игра «Футбол на воде».	3	90
12-13	Стройные спинки	Продолжать учить детей скользить по поверхности воды на груди и на спине. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха. Продолжать учить ходить в положении полуприсед с наклоном вперед и работой руками, как при плавании способом кроль на груди. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Ходьба с работой рук, работа ногами в стиле кроль, игра «Достань предмет со дна», вдох -выдох в воду, скольжение «Стрела», игра «Футбол на воде». Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Скольжение поперек бассейна, ходьба с наклоном и работой рук, вдох - выдох с поворотом головы, упражнения «Поплавок», «Медуза», скольжение на спине, игра «Водолазы».	2	60
14-15	Медузы	Продолжать учить скользить на спине, закреплять умение выполнять движение, согласовывая свои действия с действиями товарищей.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Бег парами поперек бас., игра «Море волнуется», упражнения «Поплавок», «Медуза», скольжения на спине и на груди, вдох - выдох в воду, игра «Достань клад»	2	60
16-17	Контрольное	Проверка и закрепление полученных навыков	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Упражнения «Поплавок», «Медуза», вдох - выдох в воду, скольжение на груди и на спине.	2	60
18-20	Дружные ребята	Учить детей ходить в воде в положении полуприсед с полным погружением. Закрепить правило: не толкать плавающих в воде товарищей. Воспитывать дисциплинированность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Вход в воду прыжком, ходьба в положении полуприсед, упр. «Медуза», бег «Кто быстрее», вдох -выдох в воду, скольжение с доской, игра «Поезд в тоннель»	3	90

21-23	Прямые стрелы	Продолжать учить действовать согласованно. Продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов, упражнять в скольжении. Воспитывать смелость	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, игра «Покажи пятки», вдох -выдох в воду, скольжение с доской и без доски	3	90
24-26	Сильные руки	Закреплять умение выполнять упражнение с продвижением вперед, учить свободно ориентироваться в пространстве.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Ходьба лицом и спиной вперед, игра «Водолазы», скольжение на спине и на груди, игра «Буксир»	3	90
27-29	Винт	Выучить с детьми упражнение «Винт». Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды. Развивать силу.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Ходьба боком, спиной вперед, упражнение «Насос», «Поплавок», «Медуза», «Стрела», скольжение на груди и на спине, упр. «Винт», вдох -выдох с поворотом головы, игра «Передай мяч»	3	90
30-31	Юные пловцы	Закреплять умение выполнять упражнение «Винт». Развивать силу. Закреплять навык свободно ориентироваться в воде	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Вход в воду прыжком, работа прямыми ногами в стиле кроль, упр. «Винт», вдох - выдох с поворотом головы, игра «Морские звезды» упражнения «Поплавок», «Медуза», «Стрела», игра «Достань клад».	2	60
32-33	Дельфины	Учить детей нырять в обруч. Упражнять в скольжении и погружении. Выполнять правила поведения на воде.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Вход в воду прыжком, ходьба с гребковыми движениями рук, игра «Водолазы», работа ногами у бортика, скольжение на груди и на спине, ныряние в обруч «Дельфин», игра «Плавающие стрелы»	2	60
34-35	Учимся дышать	Продолжать учить выполнять гребковые движения руками. Выполнять скольжение из любого исходного положения. Воспитывать организованность	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Вход в воду прыжком, игра «Водолазы», упр. «Поплавок», «Медуза», скольжение на груди и на спине, нырни в обруч	2	60

			«Дельфин», вдох -выдох с поворотом головы, игра «Качели».		
36-37	Веселые лягушата	Продолжать учить выполнять гребковые движения руками. Выполнять скольжение из любого исходного положения. Воспитывать организованность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Вход в воду прыжком, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, работа ногами у бортика, скольжение на груди с работой рук, скольжение на спине с работой рук, игры по желанию детей.	2	60
38-39	Скольжение с выдохом в воду	Выполнять скольжение на груди с выдохом в воду. Воспитывать настойчивость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Вход в воду прыжком, ходьба в парах. Работа ногами в стиле кроль, скольжение на груди и на спине, игра «Удочка»	2	60
40-41	Смелые дельфины	Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох -выдох с поворотом головы, упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Вход в воду прыжком, ходьба наклонившись вперед и работая руками, работа прямыми ногами в стиле кроль, вдох - выдох в воду, игра «Смелые дельфины», скольжение на груди с выдохом в воду, скольжение на спине.	2	60
42-43	Лодочка с веслами	Учить детей выполнять гребковые движения, двигаясь вперед спиной. Закрепить умение ритмично дышать.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Вход в воду прыжком, ходьба лицом и спиной вперед, игра «Пузыри», упражнения «Поплавок», «Медуза», скольжение на груди и на спине, игра «Буксир».	2	60
44-46	Скольжение на груди и на спине	Совершенствовать умение скользить на груди с различным положением рук. Закреплять умение делать выдох в воду, как при плавании способом кроль. Воспитывать смелость	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Вход в воду прыжком, упражнения «Поплавок», «Стрела» на груди и на спине, работа ногами в стиле кроль, вдох -выдох с поворотом головы, игра «Плавучие стрелы»	3	90
47-48	Умелые ноги	Обучить детей скользить по поверхности с вращением. Закреплять умение скользить на груди с помощью	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Работа ногами у бортика, скольжение с	2	60

		доски, опуская лицо в воду и работая ногами. воспитывать решительность	доской с работой ног, лицо опущено в воду, упр. «Винт», игра «Поезд в тоннель»		
49-50	Живые звездочки	Продолжать учить детей скольжению на груди и на спине. Совершенствовать навык погружения под воду с выдохом. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Вход в воду прыжком, бег, загребая воду руками, «Медуза» на груди и на спине, вдох -выдох в воду, «Стрела» с работой ног, игра «Передай предмет под водой»	2	60
51-52	Циркачи и акробаты	Обучать детей ходьбе по бассейну в наклонном положении с работой рук, лицо опущено в воду. Закреплять умение скользить на груди и на спине. Воспитывать настойчивость	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Вход в воду прыжком, работа ногами в стиле кроль, ходьба в наклонном положении с работой рук, «Стрела» с работой ног, игра «Покажи пятки», игра «Дружные дельфины».	2	60
53-56	Выполни фигуру	Продолжать обучать скользить по поверхности воды с вращением тела, совершенствовать умение лежать на воде на груди и на спине. Учить детей всплывать и удерживаться на воде в вертикальном положении. Воспитывать смелость	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. «Медуза» на груди и на спине, «Стрела» на груди и на спине, ходьба работая руками лицом и спиной вперед, скольжение с доской с работой ног, игра «Кто дольше простоит, оторвав ноги от дна».	4	120
57-60	Плаваем на спине	Обучать скольжению с доской в руках на груди, на спине, работая ногами. Совершенствовать умение скользить с вращением тела	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Упражнение «Торпеда» с работой ног, игра «Достань клад», бег «Кто быстрее», упр. на дыхание «Фонтан», игра «Винт». игра «Ноги от дна».	4	120
61-64	Диагностика плавательных умений детей.	Выявить уровень плавательных навыков и умений детей в воде	Построение и объяснение задачи. Контрольные нормативы по методике Казаковцевой Т.С.	4	120
65-68	Сильные руки	Закреплять умение выполнять упражнение с продвижением вперед, учить свободно ориентироваться в пространстве.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Ходьба лицом и спиной вперед, игра «Водолазы», скольжение на спине и на груди, игра «Буксир»	4	120

69-72	Плаваем на спине	Совершенствовать скольжение с доской в руках на груди, на спине, работая ногами. Совершенствовать умение скользить с вращением тела	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Упражнение «Торпеда» с работой ног, игра «Достань клад», бег «Кто быстрее», упр. на дыхание «Фонтан», игра «Винт».	6	180
			Итого:	72	

7. Оценочные материалы к программе

Формы проведения итогов реализации программы: проведение диагностики в начале, середине и в конце года форме решения конкретной задачи.

Показатели

Физическо-спортивное развитие детей дошкольного возраста

Общие показатели физического развития:

- компетентность (физическая компетентность);
- двигательная активность;
- эмоциональность;
- произвольность и свобода поведения;
- инициативность;
- самостоятельность и ответственность;
- способность к самооценке.

Методика проведения диагностики

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмываемая краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Контрольное тестирование (4-5 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду. Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (5-6 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель. Подныривание под гимнастическую палку. Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире». Бег парами. Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок». Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. Прыжок ногами вперед.

Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
---------	---

Контрольное тестирование (6-7 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

8.Методическое обеспечение программы

Воронова Е.К. «Программа обучения детей плаванию в детском саду», 2013г.

Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками», 2014 год.

Сидорова И.В. «Как научить ребенка плавать», 2014 год.

**Приложение №1 Педагогическая диагностика «Физическое развитие детей дошкольного возраста»
(методика Казаковцевой Т.И.)**

Высокий уровень – выполнено 3 – 4 теста (1 тест – 5 баллов)

Средний уровень – выполнено 2 теста.

Низкий уровень – выполнен 1 тест

4 – 5 лет

№ п/п	Ф.И. ребенка	Выдохи в воду	Погружение в воду с головой	Доставание игрушек со дна бассейна	«Звезда» на груди или спине	Скольжение на груди или спине
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						

5 – 6 лет

№ п/п	Ф.И. ребенка	Доставание игрушек со дна бассейна	«Звезда» на груди	«Звезда» на спине	«Поплавок»	Скольжение на груди (с работой ног)	Скольжение на спине (с работой ног)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							

6-7 лет

№ п/п	Ф.И, ребенка	«Звезда» на груди	«Звезда» на спине	«Поплавок»	Скольжение на груди	Скольжение на спине	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								

Прошито и пронумеровано
18 (факсимиль) восемь
заведующий БМАДОУ "Дергский сад № 39"
Бреска /Ю. В. Бужкина/



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 199463268973859046802120201682333540321177793266

Владелец Букина Юлия Владимировна

Действителен с 22.02.2025 по 22.02.2026