

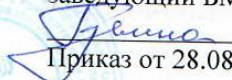
Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 39 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников» (БМАДОУ «Детский сад № 39»)

Согласовано:

на Педагогическом совете
Протокол от 28.08.2025 № 1

Утверждаю:

заведующий БМАДОУ «Детский сад № 39»

 Ю.В. Букина

Приказ от 28.08.2025 № 168



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ**

Возраст обучающихся: 2-6 лет

Срок реализации: 4 года

Авторы-составитель:
инструктор по физической культуре
Кадочникова Юлия Васильевна

г. Березовский
2025

**Структура
дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
по обучению плаванию**

1.Содержание, объем дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию	3
2.Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию	5
3.Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию	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	10
7.Оценочные материалы к программе	28
8.Методические материалы к программе	30

**1.Содержание и объем дополнительной общеобразовательной программы-
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности по обучению плаванию**

Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию (далее - программа) составлена для детей 2-6 лет на основе программы «Обучения детей плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой.

Программа имеет физкультурно – спортивную направленность.

Срок реализации программы: 4 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 преодолевать 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, бояться 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 являет 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

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 (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик»
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

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 соскочить 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».

К концу четвертого года обучения дети умеют:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох – выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

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

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, обще-развивающие 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

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 вертик. 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 Филлипс – 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)
Раннего возраста	30 °C-32°C	33°C	до 0,6м
Младшая	30 °C-32°C	33°C	до 0,6м
Средняя	30 °C-32°C	33°C	до 0,6м
Старшая	30 °C-32°C	33°C	до 0,6м

4. Учебный план

Режим образовательной деятельности: 1 раз в неделю, во второй половине дня.

Общее количество занятий в неделю – 1.

Общее количество занятий в месяц – 4.

Количество часов по возрастным группам:

1. Первый год обучения, дети 2-3 лет – 34 занятия;

2. Второй год обучения, дети 3-4 лет - 34 занятия;

3. Третий год обучения, дети 4-5 лет – 34 занятия;

4. Четвертый год обучения, дети 5-6 лет – 34 занятия;

Общее количество занятий за весь период обучения – 136 часов.

5. Календарный учебный график

Начало учебного года	6 октября 2025 года
Окончание учебного года	20 июня 2025 года
Продолжительность учебного года	34 учебных недели
Продолжительность учебной недели	5 дней
Нерабочие праздничные дни	4 ноября 30 декабря - 8 января 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

**Тематический план образовательной деятельности
в группе раннего возраста (2-3 года)**

Количество занятий: 1 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 10 мин.

№ занятия	Название темы	Задачи	Методические приёмы реализации задач	Кол-во Занят.	Кол-во минут
1	Первое знакомство	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне, техникой безопасности на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. Знакомство с правилами личной гигиены	Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде. Вхождение в воду, ходьба по бассейну	1	10
2-3	Вода и ее свойства	Учить ползать по дну бассейна., передвигаться за игрушкой, гладить воду ладошкой, упражнять в движениях ног.	Лежа в упоре на мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем. Подвижные игры: «Собачка купается», «Фонтанчики», «Крокодилы», «На пляже».	2	20
4-5	Дождик	Продолжать учить безбоязненно входить в воду, ползать по дну, поливать себя из ведерка, работать ногами в положении сидя и лежа на дне, задерживать дыхание на вдохе, передвигаться с различным положением рук и ног.	Подвижные игры: «Мы гуляем», «Матросская шляпа», «Собачка купается», «Из ведерка дождик льет», «Ласковая водичка», «Воздушный шарик», «Наши уточки с утра».	2	20
6-7	Веселые капельки	Учить мыться под душем, подставляя голову под воду, хлопать по воде, передвигаться, держась за поручень и за руки, работать ногами вверх -вниз, сидя на бортике, отталкиваться руками от воды (вперед -назад, влево -вправо), задерживать дыхание и опускать голову	Подвижные игры: «Спустился по лестнице», «Веселые брызги», «Дождик и солнышко», «Друг за другом», «Фонтаны», «Постираем платочки», «Спрячемся», «Зарядка», «Веселые пузыри», «Подуем на водичку».	2	20

8-9	Ласковая водичка	Учить входить в воду, поднимать руками брызги, поливать себя из ведерка, передвигаться по бассейну, держась за игрушку, работать ногами. лежа на груди, держась за поручень, делать руками волнообразные движения, дуть на игрушку, мыться под душем, подставляя голову под воду	Подвижные игры: «Спустимся по лестнице», «Веселые брызги», «С гор вода», «Рыбки», «Фонтаны», «Стираем платочки», «Переправа».	2	20
10-11	Веселые брызги	Учить входить в воду, делать плавный выдох, поднимать ноги в горизонтальное положение, держась за поручень, прыгивать с бортика с помощью взрослого, работать ногами сидя на бортике и лежа на груди, держась за поручень, задерживать дыхание и опускать лицо в воду.	Подвижные игры: «Спустимся по лестнице», «Зайки умываются», «Карусель», «Фонтаны», «Погладим», «Спрячемся», «Насос».	2	20
12-13	Весёлые брызги	Учить работать ногами лежа на груди, держась за поручень, делать плавный выдох в воду, опустив лицо, прыгивать с бортика с помощью взрослого, задерживать дыхание на вдохе, задерживать дыхание и опускать лицо в воду	Подвижные игры: «Спустимся по лестнице», «Ванька- встань-ка», «Моторчики», «Воздушный шарик», «Насос», «Обгонялочки», «Покатаемся».	2	20
14-15	Веселые превращения	Учить самостоятельно входить в воду, хлопать по воде руками, передвигаться в различных направлениях, работать ногами, держась за поручень. Делать волны руками. Делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо.	Подвижные игры: «Буратино», «Веселые брызги», «Буря на море», «Фонтаны», «Моторчики», «Насос», «Волны на море».	2	20
16-17	На голубых просторах	Учить входить в воду самостоятельно, умываться, передвигаться по воде в различных направлениях, работать ногами, держась за поручни, делать плавный выдох, опустив лицо в воду до	Подвижные игры: «Зарядка», «Рыбки», «Лягушка», «Фонтаны», «Ласковая водичка», «Черепашка», «Веселые пузыри», «Маленькие и большие ноги».	2	20

		уровня глаз, с помощью взрослого ныряют.			
18-19	В гости к зайке	Учить заходить в воду, поднимать руками брызги, передвигаться по бассейну, держась за руки, работать ногами лежа на груди, держась за поручень, делать движения руками вперед -назад, делать плавный выдох в воду, спрыгивать в воду с бортика с помощью взрослого	Подвижные игры: «Карусель», «Гусята у водицы», «Моторчики», «Подуем на чай», «Насос», «Плывем на лодочке», «Ласковая водичка», «Черепашка», «Щука», «Маленькие и большие ноги».	2	20
20-21	Буря на море	Закрепить умение самостоятельно входить в воду, хлопать по воде руками, передвигаться в различных направлениях, работать ногами, держась за поручень. Делать волны руками. Делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо.	Подвижные игры: «Буратино», «Веселые брызги», «Буря на море», «Фонтаны», «Моторчики», «Насос», «Волны на море».	2	20
22-23	Сделаем фонтан	Приучать двигать ногами, как при плавании «кролем», в упоре лежа на руках, упражнять в различных движениях в воде, приучать передвигаться организованно.	Бегать в воде, по сигналу собраться. Сделать вдох и выдох в воду. «Фонтан» на груди, спине. Игра «Мы веселые ребята». Ходить в воде парами. Упражнение «Насос». Упражнение «Крокодилы». Игра «Поймай рыбку».	2	20
24-25	Волны на море	Закрепить умение спрыгивать в воду с бортика с помощью взрослого; ходить по бассейну за игрушкой; делать плавный выдох в воду; отталкиваться ногами от дна и поднимать их, держась за опору.	«Три веселых братца», «Катера», «Поймай воду», «Дождик, дождик...», «Фонтаны», «Нырнем», «Волны на море», «Смелые ребята».	2	20
26-27	Воздушный шарик	Закрепить умение задерживать дыхание на вдохе, задерживать дыхание и опускать лицо в воду работать ногами лежа на груди, держась за поручень.	Подвижные игры: «Спустимся по лестнице», «Ванька- встань-ка», «Моторчики», «Воздушный шарик», «Насос», «Обгонялочки»,	2	20

			«Покатаемся».		
28-29	Смелые ребята	Учить самостоятельному передвижению в воде. Учить погружаться в воду с головой, задерживать дыхание	Погружение в воду до глаз Ходьба по дну бассейна вперед, назад, боком, погружение в воду с задержкой дыхания, опустить лицо в воду.	2	20
30-32	Смелые ребята	Закрепить умение задерживать дыхание. и опускать лицо, делать плавный выдох,	«Морской бой», «Лягушка», «Поезд идее в тоннель», «Фонтаны», «Часики», «Спрячемся», «Веселые пузыри».	3	30
33-34	Смелые ребята	Учить детей открывать глаза в воде, выдыхать в воду	Погружаться по сигналу в воду, открывая в воде глаза	2	20
			Итого:	34	

В группе младшего дошкольного возраста (3-4 года)

Количество занятий: 1 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 15 минут.

№ занятия	Название темы	Задачи	Методические приёмы реализации задач	Кол-во занятий	Кол-во минут
1	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.	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.	1	20
2	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.	1	20
3	Крокодильчики	Учить детей ходить на руках по дну	Разминка на суше. Построение и	1	20

		бассейна вперед и назад. Воспитывать ловкость, смелость.	объяснение задачи. Ходьба «Цапли», бег парами «Лошадки», ходьба «Крокодилчики» вперед и назад, игра «Солнышко и дождик». Выход из воды.		
4	Волны на море	Учить детей делать движения руками вправо -влево, образовывая 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, 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».	1	20
5	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.	1	20
6	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.	1	20
7	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».	1	20
8-9	Неразлучные друзья	Закреплять умение делать правильный выдох в воду, узнавать игрушки, показанные под водой. Учить открывать	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Упр. вдох -выдох, ходьба правым -левым боком. Стоя в	2	40

		глаза в воде, не бояться брызг и не вытирать лицо руками.	парах, поочередно погружаться в воду с выдохом. Игра «Коробочка».		
10-11	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
12-13	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 приплывет».	2	40
14-15	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
16-17	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	40
18-19	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, загребая воду руками, вдох -выдох в воду, игра «Часы»	2	40
20-21	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, упражнение «Поплавок» с переходом в «Медузу», бег держась за доску, упр. на дыхание «Насос», игра «Невод».	2	40
22-23	Ровная стрела	Учить детей с помощью игрушек ложиться	Разминка на суше. Построение и	2	40

		на воду. Учить садиться на дно без опоры. Воспитывать смелость.	объяснение задачи. Присесть не отрывая ноги от дна 4 -5 раз. Упр. «Кто дальше проскользит», игра «Карусель»		
24-25	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	40
26-27	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	40
28	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».	1	20
29	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».	1	20
30	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»	1	20

31	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	1	20
32	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».	1	20
33	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».	1	20
34	Волны на море	Закреплять умение детей делать движения руками вправо -влево, образуя 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».	1	20
			Итого:	34	

В группе среднего дошкольного возраста (дети 4-5 лет)

Количество занятий: 1 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 20 минут.

№ занятия	Название темы	Задачи	Методические приёмы реализации задач	Кол-во занятий	Кол-во минут
1	Родная стихия	Учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Продолжать учить	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Работа ногами как при плавании способом	1	25

		прыжкам с погружением в воду. Воспитывать смелость.	кроль. Упражнения «Водолазы», «Кто выше», ходьба приставным шагом, игра «Смелые ребята».		
2	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».	1	25
3	Чья стрела лучше	Учить детей лежать в воде лицом вниз, вверх. Закреплять умение скользить 2 -3 шага без помощи доски. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Прыжки «Зайки на лужайке», погружение в воду «Покажи пятки», упр. «Насос», «Стрела». Игра «Плавучие стрелы».	1	25
4	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».	1	25
5	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».	1	25
6	Медузы	Продолжать учить скользить на спине, закреплять умение выполнять	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Бег	1	25

		движение, согласовывая свои действия с действиями товарищей.	парами поперек бас., игра «Море волнуется», упражнения «Поплавок», «Медуза», скольжения на спине и на груди, вдох - выдох в воду, игра «Достань клад»		
7	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.	1	25
8	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»	1	25
9	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	1	25
10	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»	1	25
11	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»	1	25
12	Юные пловцы	Закреплять умение выполнять упражнение «Винт». Развивать силу.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений.	1	25

		Закреплять навык свободно ориентироваться в воде	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».		
13	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 «Плавучие стрелы»	1	25
14	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 «Дельфин», вдох -выдох с поворотом головы, игра «Качели».	1	25
15	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.	1	25
16	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»	1	25
17	Смелые дельфины	Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох -выдох с поворотом головы,	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Вход в воду прыжком, ходьба	1	25

		упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием	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.		
18	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».	1	25
19	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»	1	25
20	Умелые ноги	Обучить детей скользить по поверхности с вращением. Закреплять умение скользить на груди с помощью доски, опуская лицо в воду и работая ногами. воспитывать решительность	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Работа ногами у бортика, скольжение с доской с работой ног, лицо опущено в воду, упр. «Винт», игра «Поезд в тоннель»	1	25
21	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»	1	25
22	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	1	25

			дельфины».		
23-24	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».	2	50
25-26	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».	2	50
27-28	Диагностика плавательных умений детей.	Выявить уровень плавательных навыков и умений детей в воде	Построение и объяснение задачи. Контрольные нормативы по методике Казаковцевой Т.С.	2	50
29-30	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»	2	50
31-34	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».	4	100
			Итого:	34	

В группе старшего дошкольного возраста (дети 5-6 лет)

Количество занятий: 1 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 25 минут.

№ занятия	Название темы	Задачи	Методические приёмы реализации задач	Кол-во занятий	Кол-во минут
1-2	Дышим в стиле кроль	Учить детей задерживать дыхание до 5. упражнять в скольжении на груди. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Вход в воду прыжком, погружение в воду «Покажи пятки», бег «Кто быстрее», игра «Сосчитай пальцы» (под водой), упр. «Стрела», «Поплавок», «Медуза», упр. на дыхание «Насос», игра – эстафета.	2	50
3-4	Лучшая стрела	Учить входить в воду спадом с колен. Продолжать учить детей скользить на груди и на спине. Закреплять умение выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза». Учить правильному вдоху и выдоху. Воспитывать внимание.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Ходьба с изменением направления, игра «Покажи пятки», «Стрела» на спине и на груди, бег «Кто быстрее», вдох -выдох в воду 6 -8 раз, упр. «Поплавок», «Медуза», игра «Достань клад»	2	50
5	Водолазы	Учить делать несколько глубоких вдохов и выдохов, затем – вдох и глубокое погружение с длительным выдохом. Обращать внимание на качество выполнения упражнений. Воспитывать дисциплинированность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Бег парами поперек бассейна, опустить лицо в воду и пускать пузыри, упр. «Поплавок», «Медуза», игра «Водолазы», скольжение на спине 5 -6 раз, игра «Буксир».	1	25
6-7	Ровная спинка	Закреплять умение лежать на спине, вытянув тело. При нырянии открывать глаза в воде. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Вход в воду прыжком, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, игра «Покажи пятки», упр. «Поплавок», «Медуза», скольжение на спине и на груди, упр. на дыхание «Насос», игра «Достань клад», «Винт»	2	50
8-9	Скольжение на	Учить детей правильно скользить на	Разминка на суше. Построение и объяснение	2	50

	спине	спине. Закреплять умение выполнять движения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Воспитывать уважение к товарищам.	задачи. Показ упражнений. Вход в воду прыжком, бег с изменением направления, упр. «Медуза», «Поплавок», бег «Кто быстрее», упр. на дых. «Насос», скольжение на груди, на спине, игра «Водолазы».		
10	Юные пловцы	Учить ходить в воде в положении полуприсед, с полным погружением. Закреплять правило: не толкать плавающих в воде. Воспитывать дисциплинированность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Ходьба в положении полуприсед, лицо опущено в воду, упр. «Медуза», бег «Кто быстрее», вдох -выдох 6 -8 раз, скольжение с доской, игра «Поезд в тоннель», скольжение на спине, упр. «Винт».	1	25
11	Плавучие стрелы	Учить детей скользить на груди, руки вверх. Продолжать упражнять в нырянии с доставанием предметов. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Игра «Покажи пятки», бег парами «Чья пара быстрее», вдох - выдох в воду 6 - 8 раз, игра «Плавучие стрелы», скольжение на спине, игра «Достань со дна»	1	25
12-13	Родная стихия	Разучить с детьми кувырок без опоры о дно. Продолжать учить скользить, руки вверх. Воспитывать организованность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег помогая себе руками, работа ногами лежа у бортика, разучить кувырок, скольжение (руки вверх), вдох -выдох в воду 6 -8 раз, игра «Лягушка»	2	50
14	Морские звездочки	Продолжать учить детей скользить из положения руки в стороны. Повторить кувырок. Закреплять навык свободного ориентирования в воде.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Ходьба в положении полуприсед, руки вперед, работа ногами у бортика, вдох -выдох в воду 6 -8 раз, скольжение на груди с разным положением рук, скольжение на спине с разным положением рук, повторить кувырок, игры «Морские звезды», «Щука».	1	25
15	Утки -нырки	Закреплять умение выполнять упражнение с продвижением вперед. Учить свободно ориентироваться в пространстве.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Игра «Покажи пятки», бег парами «Чья пара быстрее», вдох - выдох в воду 6 - 8 раз, игра «Плавучие стрелы»,	1	25

			скольжение на спине, игры с надувными игрушками.		
16	Достань клад	Учить детей доставать со дна предметы. Упражнять в скольжении. Воспитывать смелость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Вход в воду прыжком, игра «Сядь на дно», игра «Водолазы», скольжение на груди и на спине с доской, игра «Буксир».	1	25
17	Поплавок с кувырком	Продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов. Закрепить умение кувираться в воде без опоры о дно. Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды, развивать силу.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Ходьба боком, спиной, лицом вперед, упр.: «Насос», «Поплавок» с кувырком, «Медуза», скольжение на груди и на спине, вдох -выдох в воду 6 -8 раз, игра «Найди клад»	1	25
18	На голубых дорожках	Продолжать учить четко выполнять движения ногами (из положения на груди и на спине), свободно ориентироваться в воде, упражнять в дыхании.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Ходьба с изменением направления «Лабиринт», игра «Море волнуется», упр. на дыхание, работа ногами у бортика, игра «Найди клад»	1	25
19	Работаем ногами в стиле кроль	Учить детей выполнять движения ногами, как при плавании способом кроль, с подвижной опорой. Закреплять навык свободного ориентирования в воде.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Ходьба, работая руками как при плавании способом кроль, работа ногами лежа у бортика, упр. на дыхание с поворотом головы, скольжение на груди с доской с работой ног, игра «Винт».	1	25
20	Плыдем кролем на груди	Учить детей согласовывать дыхание с работой рук стоя у бортика, упражнять в работе ног, как при плавании способом кроль, с подвижной опорой. Закрепить навык свободного ориентирования в воде.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Ходьба в положении полуприсед с наклоном туловища вперед работая руками, вдох - выдох в воду стоя у бортика с работой рук, плавание на груди с доской в руках, игра «Морские звезды»	1	25
21-22	Лодочка с веслами	Учить выполнять гребковые движения руками попеременно. Закреплять умение набирать воздух	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Игра «Водолазы», упражнения «Поплавок», «Медуза», скольжение	2	50

		и полностью выдыхать при глубоком приседе	на груди с работой ног («Торпеда»). Скольжение на груди с работой рук, упражнения на дыхание у бортика с работой рук, скольжение на спине с работой рук, игры «Кто быстрее», «Морской бой».		
23	Лучшая торпеда	Продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого исходного положения. Воспитывать организованность.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Игра «Водолазы», упр. «Поплавок», «Медуза», скольжение на груди с работой ног «Торпеда», скольжение на груди с работой рук, скольжение на спине с работой рук, игра «Торпеда»	1	50
24-25	Сильные ноги	Продолжать учить детей скольжению на груди с работой ног. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения. Воспитывать настойчивость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Ходьба в парах с изменением направления, работа прямыми ногами у бортика, упр. «Торпеда», вдох -выдох у бортика с работой рук, скольжение на спине с работой рук, игры: «Удочка», «Охотники и утки»	2	50
26-27	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. Ходьба поперек бассейна в наклонном положении с работой рук, работа ногами у бортика на груди и на спине в сочетании с дыханием, игра «Смелые дельфины», упр. «Торпеда», скольжение на спине с работой ног.	2	50
28	Веселые превращения	Закреплять умение выполнять движения под водой с открытыми глазами. Тренировать в скольжении на спине и на груди. Развивать выносливость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Упр. «Торпеда» с доской, игра «Достань клад». Держась за доску, работать руками и ногами, скольжение на груди с работой рук, скольжение на спине руки вверх, игра «Спасатели».	1	25
29-30	Водолазы	Совершенствовать делать несколько глубоких вдохов и выдохов, затем – вдох и глубокое погружение с	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Бег парами поперек бассейна, опустить лицо в воду и пускать	2	50

		длительным выдохом. Обращать внимание на качество выполнения упражнений.	пузыри, упр. «Поплавок», «Медуза», игра «Водолазы», скольжение на спине 5 -6 раз, игра «Буксир».		
31-32	Работаем ногами в стиле кроль	Совершенствовать движения ногами, как при плавании способом кроль, с подвижной опорой. Закреплять навык свободного ориентирования в воде.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Ходьба, работая руками как при плавании способом кроль, работа ногами лежа у бортика, упр. на дыхание с поворотом головы, скольжение на груди с доской с работой ног, игра «Винт».	2	50
33-34	Закрепление полученных навыков	Совершенствование знакомых движения в ускоренном темпе. Воспитывать силу и выносливость.	Разминка на суше. Построение и объяснение задачи. Показ упражнений. Ходьба по дну, загребая воду руками, вдох-выдох в воду с поворотом головы, скольжение на груди и на спине, плавание с доской, работая руками и ногами. «Торпеда» на груди и на спине, игра «Пятнашки с поплавком».	2	50
			Итого:	34	

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.

Специфические показатели развития плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи (по методике Т.И. Казаковцевой):

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 несмываемой краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Контрольное тестирование (2-3 года)

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 «Крокодилчик».
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 (3-4 года)

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 (4-5 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.

Контрольное тестирование (5-6 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

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. Педагогическая диагностика «Физически -спортивного развития 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

2 – 3 года

№п/п	Ф.И. ребенка	Свободное передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки, бег)	Выдохи в воду	Погружение в воду с головой	Доставание игрушек со дна бассейна
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

3-4 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						
10						

4-5 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							
10							

5-6 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								
10								

Прошито и пронумеровано
33 (присудящие) судья
заведующий БМАДОУ "Детский сад № 39"
Буткина /Ю.В.Буткина/

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 199463268973859046802120201682333540321177793266

Владелец Букина Юлия Владимировна

Действителен с 22.02.2025 по 22.02.2026