Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №41
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБДОУ д/с № 41
протокол от 27.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 142 от 30.09.2026
Заведующий ГБДОУ д/с № 41
_____ Н.Г. Колесникова

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию»

для детей 4-7 лет
(срок реализации: 1 год)

Разработчик: Бакан Анастасия Кирилловна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

2. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразвивающей программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 « Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организации, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении методических рекомендаций «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 №16);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Направленность программы:

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию и улучшению достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания — это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде — это дети.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Актуальность программы

- социальный заказ семьи;

Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия. Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон. Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности.

Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

Адресат программы:

программа для детей 4-7 лет. Данная программа адресована детям, которые проявляют интерес к нахождению в воде и имеющие положительное тактильное восприятие воды.

Объем и срок реализации программы Рассчитана на 1 год обучения, 26 учебных часов в год. Занятия проводятся по 1 учебному часу 1 раз в неделю. Продолжительность 1 занятия – 20 до 30 минут.

Цель программы:

Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся в процессе обучения плаванию.

Задачи Программы:

Обучающие:

• формировать навык правильного поведения в воде;

• формировать умение осознанно нырять, плавать на груди стрелочкой с доской и без доски;

• формировать умение правильно держать тело во время выполнения упражнений.

Развивающие:

• укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

• развивать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;

• расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

• развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

• воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли

• воспитывать стойкие гигиенические навыки; потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;

• способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Планируемые результаты освоения Программы

Предметные.

• У учащихся будет сформирован навык правильного поведения в воде.

• Учащиеся научаться осознанно нырять и плавать на груди стрелочкой с доской и без доски.

• Сформируется навык правильно держать тело во время выполнения упражнений.

Метапредметные.

• У детей укрепляется здоровье (меньше болеют)

• Учащиеся лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность заниматься, играть и плескаться в бассейне.

• Расширяется спектр двигательных умений и навыков в воде.

• развивается творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Личностные.

• У детей воспитается настойчивость, смелость, выдержка, сила воли.

• Дети, без напоминания взрослых, перед и после посещения бассейна идут в душ.

• С нетерпением ждут занятий в бассейне, умеют правильно вести себя, как в помещении, так и чаше бассейна.

• Дети спокойно и раскрепощенно ведут себя в воде. Получают удовольствие от занятий ы бассейне.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся во второй половине дня.

Образовательный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в отдельном учебном помещении – плавательном бассейне. Основные формы обучения: словесная, наглядная и практическая работа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю:

4-5 лет – 20 мин;

5-6 лет – 25 мин;

6-7 лет – 30 мин.

В целях безопасности учащихся на занятии кроме инструктора присутствует помощник, который моет детей перед и после занятия, следит за поведением учащихся.

Инструктор может находится на бортике так и в воде.

На занятия учащиеся допускаются только с разрешения врача.

Перед и после занятием в бассейне учащиеся, принимают душ. С целью правильного физического развития и формирования мотивации к дальнейшему обучения плаванию, при реализации программы применяются разнообразные методы и приемы:

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

• Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

• Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности

Язык реализации: русский

Формы обучения: групповая

Особенности реализации: отсутствуют

Условия набора и формирования групп: набор учащихся в группы свободный,

принимаются все желающие заниматься по программе «Обучение плаванию». Формой осуществления образовательного процесса являются учебные группы с постоянным составом, организованные по возрастному принципу (дети от 3 до 7 лет). Наполняемость групп для занятий не менее 5 человек и не более 10 человек. Формы организации деятельности обучающихся: групповая (с индивидуальным подходом).

Основание для отчисления–заявление родителей.

Форма организации и проведения занятий: групповая, фронтальная.

Материально-техническое оснащение:

: • Чаша бассейна

• Доски для плавания

• Палки для плавания

• Нарукавники

• Донные игрушки

• Плавающие игрушки

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования – Бакан Анастасия Кирилловна.

Образование – высшее – специальное

Прошла курсы повышения квалификации «Тренер по избирательному виду спорта (плавание)».

Учебный план (4-5 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Вводный контроль
2.	Знакомство с бассейном и водой	2	0	2	Текущий контроль
3.	Ныряние	2	0	2	Текущий контроль
4.	Стрелочка на груди с работой ног с доской и без доски	5	0	5	Текущий контроль

5.	Кроль на груди с доской и без доски (без дыхания)	5	0	5	Текущий контроль
6.	Кроль на груди с доской и без доски (с дыханием)	5	0	5	Текущий контроль
7.	Плавание на спине с доской	5	0	5	Текущий контроль
8	Контрольные и итоговые занятия	1	0	1	Наблюдение
	Итого (час.)	**26**	**1**	**25**	

Учебный план (5-6 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Вводный контроль
2.	Знакомство с бассейном и водой	2	0	2	Текущий контроль
3.	Ныряние	2	0	2	Текущий контроль
4.	Стрелочка на груди с работой ног с доской и без доски	5	0	5	Текущий контроль
5.	Кроль на груди с доской и без доски (без дыхания)	5	0	5	Текущий контроль
6.	Кроль на груди с доской и без доски (с дыханием)	5	0	5	Текущий контроль
7.	Плавание на спине с доской	5	0	1	Текущий контроль
8	Контрольные и итоговые занятия	1		1	Наблюдение
	Итого (час.)	**26**	**1**	**25**	

Учебный план (6-7 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Вводный контроль
2.	Знакомство с бассейном и водой	2	0	2	Текущий контроль

3.	Ныряние	2	0	2	Текущий контроль
4.	Стрелочка на груди с работой ног с доской и без доски	2	0	8	Текущий контроль
5.	Кроль на груди с доской и без доски (без дыхания)	7	0	7	Текущий контроль
6.	Кроль на груди с доской и без доски (с дыханием)	3	0	3	Текущий контроль
7.	Плавание на спине с доской	5	0	5	Текущий контроль
8	Контрольные и итоговые занятия	1	0	1	Наблюдение
	Итого (час.)	**26**	**1**	**25**	

3. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Год обучения	**Дата начала обучения по программе**	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
1 год	01.10.2026	30.04.2027	26	26	

Сроки проведения мониторинга реализации ДОП – 01.10.2026 – 09.10.2026.

26.04.2027 – 30.04.2027.

5. Рабочая программа (4-5 лет)

Информационная справка об особенностях реализации УТП на 2026-2027 год

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый год
Возраст воспитанников	4-5 лет
Количество часов в неделю	40′
Общее количество часов в год	26

Особенности обучения: отсутствуют

Цель и задачи программы

Цель программы: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся в процессе обучения плаванию.

Задачи программы:

Обучающие:

• формировать навык правильного поведения в воде; • формировать умение осознанно нырять, плавать на груди стрелочкой с доской и без доски с добавлением работы рук, плавать на спине с доской. • формировать умение правильно держать тело во время выполнения упражнений.

Развивающие:

• укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; • развивать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма; • расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; • развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

• воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли • воспитывать стойкие гигиенические навыки; потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию; • способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

***личностные результаты*:**

• У детей воспитается настойчивость, смелость, выдержка, сила воли.

• Дети, без напоминания взрослых, перед и после посещения бассейна идут в душ.

• С нетерпением ждут занятий в бассейне, умеют правильно вести себя, как в помещении, так и чаше бассейна.

• Дети спокойно и раскрепощенно ведут себя в воде. Получают удовольствие от занятий в бассейне

***метапредметные результаты*:**

• У детей укрепляется здоровье (меньше болеют)

• Учащиеся лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность заниматься, играть и плескаться в бассейне.

• Расширяется спектр двигательных умений и навыков в воде.

• Разовьется творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

***предметные результаты*:**

• У учащихся будет сформирован навык правильного поведения в воде.

• Учащиеся научаться осознанно нырять и плавать на груди стрелочкой с доской и без доски с добавлением работы рук, плавать на спине с доской.

• Сформируется навык правильно держать тело во время выполнения упражнений.

Содержание обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория : Знакомство с учащимися. ТБ. Рассказ о плавании.

Правила техники безопасности. Правила поведения.

2. Знакомство с бассейном и водой

Теория: Экскурсия в бассейн. Рассказ о плавании

Практика: Зрительное восприятие воды, тактильное знакомство с водой в бассейне, не заходя в воду (пробуют воду рукой, моют лицо, брызгают себя водой). Заход в воду, правильное построение у бортика, умывание лица и брызгание себя в воде

3. Ныряние

Теория: Рассказ о нырянии

Практика: Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек.

4 Работа ног .

Теория: Рассказ о работе ног

Практика: Прыжки и шаги на месте в воде с опорой и без опоры руками на бортик. Поднимание ног (лицом и спиной к бортику) с опорой руками на бортик с использованием и без использования палки для плавания без и с опусканием лица в воду, поочередные движения прямыми ногами (делают брызги)

5. Стрелочка на груди с работой ног с доской и без доски.

Теория: Рассказ о плавательной доске и о плавании стрелочкой.

Практика: Шаги и прыжки с плавательной доской от одного бортика до другого. Передвижения с игрушкой, находящейся на доске (игрушка не должно падать в воду) Вытягивая руки (с доской), поднимают ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (не опуская и опуская лицо в воду) сильно поочередно работая ногами. Доску поочередно держат в двух руках и по одной руке. Учащиеся пробуют лечь на воду опустив лицо в воду (прямые руки прижаты к ушам), добавляя работу ног.

6. Стрелочка на груди с работой ног с доской и без доски с работой рук

Теория: Рассказ о плавательной доске и о плавании стрелочкой с работой рук.

Практика: Шаги и прыжки с плавательной доской от одного бортика до другого. Передвижения с игрушкой, находящейся на доске (игрушка не должно падать в воду) Вытягивая руки (с доской), поднимают ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (не опуская и опуская лицо в воду) сильно поочередно работая ногами. Доску поочередно держат в двух руках и по одной руке. Учащиеся ложатся на воду опустив лицо в воду (прямые руки прижаты к ушам), работая ногами и добавляя поочередную работу рук.

7 Плавание на спине.

Теория: Рассказ о плавании на спине

Практика: Стоя спиной к бортику, держась за него учащиеся выпрямляют руки и опускают голову в воду. С нарукавниками в руках кладут голову на воду (глаза смотрят в потолок) и поднимают тело

на поверхность воды (руки в стороны). С доской в руках учащиеся ложатся спиной на воду. Добавляя работу ног (плывут на спине с доской)

1. Контрольные и итоговые занятия.

Теория: Рассказ о правильном поведении на открытом занятии

Практика: Открытое занятие. Выполнение ранее изученных упражнени

Календарно-тематический план

№ п/п	Месяц	Чис-ло	Время проведения занятий	Форма занятия	Коли-чество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	4		Теория	1	Теория: Знакомство с учащимися. ТБ. Рассказ о плавании.	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
2		11		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о свойствах воды Практика: Экскурсия в бассейн, тактильное знакомство с водой в бассейне, не заходя в воду (пробуют воду рукой, моют лицо, брызгают себя водой). Заход в воду, правильное построение у бортика, умывание лица и брызгание себя в воде	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
3		18		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
4		25		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и	Бассейн	Беседа, педагогическое

						поднимания лица в воду. Свободное плавание		наблюдение
5	Ноябрь	1		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание 3 12 15 Текущий контроль под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
6		8		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: Прыжки и шаги в воде с опорой руками о бортик. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
7		15		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
8		22		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и	Бассейн	Беседа, педагогическое

						поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание		наблюдение
9		29		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под 3 12 15 Текущий контроль воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
10	Декабрь	6		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
11		13		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
12		20		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в	Бассейн	Беседа,

						воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание		педагогическое наблюдение
13		27		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
14	Январь	24		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Ныряние. Передвижение учащихся с доской от	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

						одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание		
15		31		Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками.	Бассейн	Педагогическое наблюдение
16	Февраль	7		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

						учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание		
17		14		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
18		21		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

						поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание		
19		28		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
20	Март	7		Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. З 12 15 Текущий контроль Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное	Бассейн	Педагогическое наблюде-ние, игры

						движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание		
21		14		Теория Практика	1	Теория: рассказ о задержке дыхания при плавании, и о плавании стрелочкой. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками с задержкой дыхания, и опусканием лица в воду. Вытягивая руки (с доской), поднимают ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (не опуская и опуская лицо в воду).	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

22		21		Теория Практика	1	Теория: рассказ о задержке дыхания при плавании, и о плавании стрелочкой. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками с задержкой дыхания, и опусканием лица в воду. Вытягивая руки (с доской), поднимают ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (не опуская и опуская лицо в воду), сильно поочередно работая ногами. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
23		28		Теория Практика	1	Теория: рассказ о задержке дыхания при плавании, и о плавании стрелочкой. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

						влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. 3 12 15 Текущий контроль Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками с задержкой дыхания, и опусканием лица в воду. Вытягивая руки (с доской), поднимают ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (не опуская и опуская лицо в воду), сильно поочередно работая ногами. Доску поочередно держат в двух руках и по одной руке. Свободное плавание		
24	Апрель	4		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о плавании на спине и об упражнении «звездочка» Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги)	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

25		11		Практика	1	Теория: Рассказ о плавании на спине и об упражнении «звездочка» Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Вытягивая руки (с доской), поднимают ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (не опуская и опуская лицо в воду), сильно поочередно работая ногами.	Бассейн	Педагогическое наблюде-ние, игры
26		18		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о поведении на открытом занятии Практика: Открытое занятие. Выполнение ранее изученных упражнений	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

Рабочая программа (5-6 лет)

Информационная справка об особенностях реализации УТП на 2026-2027 год

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый год
Возраст воспитанников	5-6 лет
Количество часов в неделю	50′
Общее количество часов в год	26

Особенности обучения: отсутствуют

Цель и задачи программы

Цель программы: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся в процессе обучения плаванию.

Задачи программы:

Обучающие:

• формировать навык правильного поведения в воде;

• формировать умение осознанно нырять, плавать на груди стрелочкой с доской и без доски, плавать кролем с доской и без доски, плавать на спине с доской и без доски.

• формировать умение правильно держать тело во время выполнения упражнений.

Развивающие:

• укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

• развивать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма; • расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

• развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

• воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли

• воспитывать стойкие гигиенические навыки; потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;

• способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

личностные результаты:

• У детей воспитается настойчивость, смелость, выдержка, сила воли.

• Дети, без напоминания взрослых, перед и после посещения бассейна идут в душ.

• С нетерпением ждут занятий в бассейне, умеют правильно вести себя, как в помещении, так и чаше бассейна.

• Дети спокойно и раскрепощенно ведут себя в воде. Получают удовольствие от занятий ы бассейне

метапредметные результаты:

• У детей укрепляется здоровье (меньше болеют)

• Учащиеся лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность заниматься, играть и плескаться в бассейне.

• Расширяется спектр двигательных умений и навыков в воде.

• развивается творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

предметные результаты:

• У учащихся будет сформирован навык правильного поведения в воде.

• Учащиеся научаться осознанно нырять, плавать на груди стрелочкой с доской и без доски, плавать кролем с доской и без доски, плавать на спине с доской и без доски.

• Сформируется навык правильно держать тело во время выполнения упражнений.

Содержание обучения

1. **Вводное занятие**. Техника безопасности.

Теория Знакомство с учащимися. ТБ. Рассказ о плавании.

Правила техники безопасности. Правила поведения.

2. **Знакомство** с бассейном и водой

Теория: Экскурсия в бассейн. Рассказ о плавании

Практика: Зрительное восприятие воды, тактильное знакомство с водой в бассейне. Заход в воду, правильное построение у бортика, умывание лица и брызгание себя в воде.

3. **Ныряние**

Теория: Рассказ о нырянии

Практика: Осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек.

4. **Стрелочка на груди с работой ног с доской и без доски**

Теория: Рассказ о плавании стрелочкой на груди.

Практика: Прыжки и шаги на месте в воде без опоры руками на бортик. Ныряние. Поднимание ног (лицом и спиной к бортику) с опорой руками на бортик с использованием и без использования палки для плавания, без и с опусканием лица в воду. Стрелочка на груди с и без доски для плавания.

5. **Кроль на груди с доской и без доски (без дыхания)**

Теория: Рассказ о плавании кролем на задержке дыхания.

Практика: Шаги и прыжки без опоры, ныряние. Вытягивая руки (с доской), поднимают ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (опуская лицо в воду) сильно поочередно работая ногами. Доску поочередно держат в двух руках и по одной руке, поочередно работая руками. Без доски выполняют упражнение стрелочка с добавлением поочередной работы рук (на задержке дыхания)

6. **Кроль на груди с доской и без доски (с дыханием)**

Теория: Рассказ о плавании кролем с дыханием.

Практика: Шаги и прыжки без опоры, ныряние. Вытягивая руки (с доской), поднимают ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (опуская лицо в воду) сильно поочередно работая ногами. Доску поочередно держат в двух руках и по одной руке, поочередно работая руками. Плывут кролем (с доской и без доски) поднимая голову для вдоха вправо и влево

7. Плавание на спине с доской и без доски

Теория: Рассказ о плавании на спине

Практика: Стоя спиной к бортику, держась за него учащиеся выпрямляют руки и опускают голову в воду. С нарукавниками в руках кладут голову на воду (глаза смотрят в потолок) и поднимают тело на поверхность воды (руки в стороны). С доской и без доски в руках учащиеся ложатся спиной на воду. Добавляя работу ног (плывут на спине с доской и без доски)

8. Контрольные и итоговые занятия.

Практика: Открытое занятие. Выполнение ранее изученных упражнений

Календарно-тематический план

№ п/п	Месяц	Чис-ло	Время проведения занятий	Форма занятия	Коли-чество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	4		Теория	1	Теория: Знакомство с учащимися. ТБ. Рассказ о плавании.	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
2		11		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о свойствах воды Практика: Экскурсия в бассейн, тактильное знакомство с водой в бассейне, не заходя в воду (пробуют воду рукой, моют лицо, брызгают себя водой). Заход в воду, правильное построение у бортика, умывание лица и брызгание себя в воде	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
3		18		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

4		25		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
5	Ноябрь	1		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание 3 12 15 Текущий контроль под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
6		8		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: Прыжки и шаги в воде с опорой руками о бортик. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
7		15		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

8		22		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
9		29		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под 3 12 15 Текущий контроль воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
10	Декабрь	6		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
11		13		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

						головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание		
12		20		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
13		27		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
14	Январь	24		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

						бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание		
15		31		Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками.	Бассейн	Педагогическое наблюдение
16	Февраль	7		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

						движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание		
17		14		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
18		21		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

						бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание		
19		28		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
20	Март	7		Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. З 12 15 Текущий контроль Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь	Бассейн	Педагогическое наблюде-ние, игры

						спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание		
21		14		Теория Практика	1	Теория: рассказ о задержке дыхания при плавании, и о плавании стрелочкой. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками с задержкой дыхания, и опусканием лица в воду. Вытягивая руки (с доской), поднимают	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

						ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (не опуская и опуская лицо в воду).		
22		21		Теория Практика	1	Теория: рассказ о задержке дыхания при плавании, и о плавании стрелочкой. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками с задержкой дыхания, и опусканием лица в воду. Вытягивая руки (с доской), поднимают ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (не опуская и опуская лицо в воду), сильно поочередно работая ногами. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
23		28		Теория Практика	1	Теория: рассказ о задержке дыхания при плавании, и о плавании стрелочкой. Практика: прыжки и шаги в	Бассейн	Беседа, педагогическое

						воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. 3 12 15 Текущий контроль Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками с задержкой дыхания, и опусканием лица в воду. Вытягивая руки (с доской), поднимают ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (не опуская и опуская лицо в воду), сильно поочередно работая ногами. Доску поочередно держат в двух руках и по одной руке. Свободное плавание		наблюдение
24	Апрель	4		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о плавании на спине и об упражнении «звездочка» Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

						бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги)		
25		11		Практика	1	Теория: Рассказ о плавании на спине и об упражнении «звездочка» Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Вытягивая руки (с доской), поднимают ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (не опуская и опуская лицо в воду), сильно поочередно работая ногами.	Бассейн	Педагогическое наблюде-ние, игры
26		18		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о поведении на открытом занятии Практика: Открытое занятие. Выполнение ранее изученных упражнений	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

Рабочая программа (6-7 лет)

Информационная справка об особенностях реализации УТП на 2026-2027 год

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый год
Возраст воспитанников	6-7 лет
Количество часов в неделю	60′
Общее количество часов в год	26

Особенности обучения: отсутствуют

Цель и задачи программы

Цель программы: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся в процессе обучения плаванию.

Задачи программы:

Обучающие:

• формировать навык правильного поведения в воде;

• формировать умение осознанно нырять, плавать на груди стрелочкой с доской и без доски, плавать кролем с доской и без доски, плавать на спине с доской и без доски.

• формировать умение правильно держать тело во время выполнения упражнений

Развивающие:

• укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

• развивать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма; • расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

• развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

• воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли

• воспитывать стойкие гигиенические навыки; потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;

• способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

личностные результаты:

• У детей воспитается настойчивость, смелость, выдержка, сила воли.

• Дети, без напоминания взрослых, перед и после посещения бассейна идут в душ.

• С нетерпением ждут занятий в бассейне, умеют правильно вести себя, как в помещении, так и чаше бассейна.

• Дети спокойно и раскрепощенно ведут себя в воде. Получают удовольствие от занятий ы бассейне

метапредметные результаты:

• У детей укрепляется здоровье (меньше болеют)

• Учащиеся лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность заниматься, играть и плескаться в бассейне.

• Расширяется спектр двигательных умений и навыков в воде.

• развивается творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

предметные результаты:

• У учащихся будет сформирован навык правильного поведения в воде.

• Учащиеся научаться осознанно нырять, плавать на груди стрелочкой с доской и без доски, плавать кролем с доской и без доски, плавать на спине с доской и без доски.

• Сформируется навык правильно держать тело во время выполнения упражнений.

Содержание обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория Знакомство с учащимися. ТБ. Рассказ о плавании.

Правила техники безопасности. Правила поведения.

2. Знакомство с бассейном и водой

Теория: Экскурсия в бассейн. Рассказ о плавании

Практика: Зрительное восприятие воды, тактильное знакомство с водой в бассейне. Заход в воду, правильное построение у бортика, умывание лица и брызгание себя в воде

3. Ныряние

Теория: Рассказ о нырянии

Практика: Осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек.

4. Стрелочка на груди с работой ног с доской и без доски

Теория: Рассказ о плавании стрелочкой на груди.

Практика: Прыжки и шаги на месте в воде без опоры руками на бортик. Ныряние. Поднимание ног (лицом и спиной к бортику) с опорой руками на бортик с использованием и без использования палки для плавания, без и с опусканием лица в воду. Стрелочка на груди с и без доски для плавания.

5. Кроль на груди с доской и без доски (без дыхания)

Теория: Рассказ о плавании кролем на задержке дыхания.

Практика: Шаги и прыжки без опоры, ныряние. Вытягивая руки (с доской), поднимают ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (опуская лицо в воду) сильно поочередно работая ногами. Доску поочередно держат в двух руках и по одной руке, поочередно работая руками. Без доски выполняют упражнение стрелочка с добавлением поочередной работы рук (на задержке дыхания)

6. Кроль на груди с доской и без доски (с дыханием)

Теория: Рассказ о плавании кролем с дыханием.

Практика: Шаги и прыжки без опоры, ныряние. Вытягивая руки (с доской), поднимают ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (опуская лицо в воду) сильно поочередно работая ногами. Доску поочередно держат в двух руках и по одной руке, поочередно работая руками. Плывут кролем (с доской и без доски) поднимая голову для вдоха вправо и влево

7. Плавание на спине с доской и без доски

Теория: Рассказ о плавании на спине

Практика: Стоя спиной к бортику, держась за него учащиеся выпрямляют руки и опускают голову в воду. С нарукавниками в руках кладут голову на воду (глаза смотрят в потолок) и поднимают тело на поверхность воды (руки в стороны). С доской и без доски в руках учащиеся ложатся спиной на воду. Добавляя работу ног (плывут на спине с доской и без доски)

8. Контрольные и итоговые занятия

Практика: Открытое занятие. Выполнение ранее изученных упражнений

Календарно-тематический план

№ п/п	Месяц	Чис-ло	Время проведения занятий	Форма занятия	Коли-чество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	4		Теория	1	Теория: Знакомство с учащимися. ТБ. Рассказ о плавании.	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
2		11		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о свойствах воды Практика: Экскурсия в бассейн, тактильное знакомство с водой в бассейне, не заходя в воду (пробуют воду рукой, моют лицо, брызгают себя водой). Заход в воду, правильное построение у бортика, умывание лица и брызгание себя в воде	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
3		18		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

4		25		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
5	Ноябрь	1		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание 3 12 15 Текущий контроль под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
6		8		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: Прыжки и шаги в воде с опорой руками о бортик. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
7		15		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

8		22		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
9		29		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под 3 12 15 Текущий контроль воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
10	Декабрь	6		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
11		13		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

						головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание		
12		20		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о нырянии Практика: прыжки и шаги в воде. Умывание лица водой, осознанная задержка дыхания, опускание и поднимания лица в воду, приседание под воду с головой, доставание донных игрушек. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
13		27		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
14	Январь	24		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

						бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание		
15		31		Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками.	Бассейн	Педагогическое наблюдение
16	Февраль	7		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

						движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание		
17		14		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
18		21		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

						бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание		
19		28		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
20	Март	7		Практика	1	Теория: Рассказ о работе ног во время плавания. З 12 15 Текущий контроль Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь	Бассейн	Педагогическое наблюде-ние, игры

						спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками. Свободное плавание		
21		14		Теория Практика	1	Теория: рассказ о задержке дыхания при плавании, и о плавании стрелочкой. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками с задержкой дыхания, и опусканием лица в воду. Вытягивая руки (с доской), поднимают	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

						ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (не опуская и опуская лицо в воду).		
22		21		Теория Практика	1	Теория: рассказ о задержке дыхания при плавании, и о плавании стрелочкой. Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками с задержкой дыхания, и опусканием лица в воду. Вытягивая руки (с доской), поднимают ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (не опуская и опуская лицо в воду), сильно поочередно работая ногами. Свободное плавание	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение
23		28		Теория Практика	1	Теория: рассказ о задержке дыхания при плавании, и о плавании стрелочкой. Практика: прыжки и шаги в	Бассейн	Беседа, педагогическое

						воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Лицом к бортику с опорой на него поднимание ног и поочередная работа ими. 3 12 15 Текущий контроль Ныряние. Передвижение учащихся с доской от одного бортика бассейна к другому шагом , бегом и прыжками с задержкой дыхания, и опусканием лица в воду. Вытягивая руки (с доской), поднимают ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (не опуская и опуская лицо в воду), сильно поочередно работая ногами. Доску поочередно держат в двух руках и по одной руке. Свободное плавание		наблюдение
24	Апрель	4		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о плавании на спине и об упражнении «звездочка» Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

						бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги)		
25		11		Практика	1	Теория: Рассказ о плавании на спине и об упражнении «звездочка» Практика: прыжки и шаги в воде. Поднимание ног на поверхность воды находясь спиной к бортику, движение ног вправо и влево параллельно дну бассейна (держась за бортик), поочередное движение ногами (брызги) Вытягивая руки (с доской), поднимают ноги на поверхность воды (учащиеся ложатся на воду лицом вниз (не опуская и опуская лицо в воду), сильно поочередно работая ногами.	Бассейн	Педагогическое наблюде-ние, игры
26		18		Теория Практика	1	Теория: Рассказ о поведении на открытом занятии Практика: Открытое занятие. Выполнение ранее изученных упражнений	Бассейн	Беседа, педагогическое наблюдение

6. Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Для эффективной реализации дополнительной общеразвивающей программы педагогу дополнительного образования необходимо создать такие условия, при которых образовательный процесс становится увлекательным. Достижение цели обеспечивается рациональными приемами разнообразных методов обучения:

-Вербальные (словесные):

-Наглядные:

-Практические

Оценочные материалы

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» предполагает проведение мониторинга в следующих формах:

Входная диагностика проводится в октябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, творческих способностей.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- анализ

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет информационную карту «Диагностическая карта» (приложение 2)

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- анализ работ.

Итоговый контроль проводится в конце обучения программы.

Формы:

- открытое занятие;
- учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения практическим материалом.

Во время проведения итоговой диагностики педагог заполняет информационную карту «Диагностическая карта» (приложение 2)

Информационные источники

Список литературы для педагогов

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб Детство -пресс, 2010
2. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дощкольного возраста

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Критерии и инструментарий диагностики детей 4-5 лет

Формы проведения диагностики:

• Проведение открытых занятий для родителей.

• Срезы знаний и умений детей (педагогическая диагностика по картам контроля – Приложение 1)

• Педагогическое наблюдение.

• Контроль качества выполнения заданий

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Критерии и инструментарий диагностики детей 5-6 лет

Формы проведения диагностики:

• Проведение открытых занятий для родителей.

• Срезы знаний и умений детей (педагогическая диагностика по картам контроля – Приложение 1)

• Педагогическое наблюдение.

• Контроль качества выполнения заданий

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Критерии и инструментарий диагностики детей 6-7 лет

Формы проведения диагностики:

• Проведение открытых занятий для родителей.

• Срезы знаний и умений детей (педагогическая диагностика по картам контроля – Приложение 1)

• Педагогическое наблюдение.

• Контроль качества выполнения заданий

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Диагностическая карта 4-5 лет

ИФ Ребёнка	Безбоязненно ныряет	Умеет плыть стрелочкой с доской	Умеет плыть стрелочкой без доски	Умеет плыть стрелочкой на груди с работой рук с доской	Итог

Н.Г. – начало года

К.Г. – конец года

Высокий уровень – 3 балла. Показатель сформирован (Достаточный уровень) – наблюдается в самостоятельной деятельности ребенка, в совместной деятельности с взрослым.

Средний уровень – 2 балла. Показатель в стадии формирования (уровень, близкий к достаточному) - проявляется неустойчиво, ребёнок справляется с заданием с помощью взрослого. Оценки «достаточный уровень» и «близкий к достаточному» отражают состояние нормы развития и освоения Программы.

Низкий уровень – 1 балл. Показатель не сформирован (недостаточный уровень) — не проявляется ни в одной из ситуаций, на все предложения взрослого ребёнок не даёт положительного ответа, не в состоянии выполнить задание самостоятельно. Итоговый уровень: 0 - 7 баллов – низкий уровень; 8 -16 баллов – средний уровень; 17 -21 балл – высокий уровень

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Диагностическая карта 5-6 лет

ИФ Ребёнка	Безбоязненно ныряет	Умеет плыть стрелочкой с доской	Умеет плыть стрелочкой без доски	Умеет плыть кролем на груди с доской	Итог

Н.Г. – начало года

К.Г. – конец года

Высокий уровень – 3 балла. Показатель сформирован (Достаточный уровень) – наблюдается в самостоятельной деятельности ребенка, в совместной деятельности с взрослым.

Средний уровень – 2 балла. Показатель в стадии формирования (уровень, близкий к достаточному) - проявляется неустойчиво, ребёнок справляется с заданием с помощью взрослого. Оценки «достаточный уровень» и «близкий к достаточному» отражают состояние нормы развития и освоения Программы.

Низкий уровень – 1 балл. Показатель не сформирован (недостаточный уровень) — не проявляется ни в одной из ситуаций, на все предложения взрослого ребёнок не даёт положительного ответа, не в состоянии выполнить задание самостоятельно. Итоговый уровень: 0 -7 баллов – низкий уровень; 8 -16 баллов – средний уровень; 17 -21 балл – высокий уровень.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Диагностическая карта 6-7 лет

ИФ Ребёнка	Безбоязненно ныряет	Умеет плыть стрелочкой без доски	Умеет плыть кролем на груди с доской	Умеет плыть кролем на груди без доски	Итог

Н.Г. – начало года

К.Г. – конец года

Высокий уровень – 3 балла. Показатель сформирован (Достаточный уровень) – наблюдается в самостоятельной деятельности ребенка, в совместной деятельности с взрослым.

Средний уровень – 2 балла. Показатель в стадии формирования (уровень, близкий к достаточному) - проявляется неустойчиво, ребёнок справляется с заданием с помощью взрослого. Оценки «достаточный уровень» и «близкий к достаточному» отражают состояние нормы развития и освоения Программы.

Низкий уровень – 1 балл. Показатель не сформирован (недостаточный уровень) — не проявляется ни в одной из ситуаций, на все предложения взрослого ребёнок не даёт положительного ответа, не в состоянии выполнить задание самостоятельно. Итоговый уровень: 0 -7 баллов – низкий уровень; 8 -16 баллов – средний уровень; 17 -21 балл – высокий уровень.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 41 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Колесникова Наталья Генриховна, Заведующий

12.11.26 20:57 (MSK) Сертификат 9DA7BFE0744903D551DF1CD05C7F3F44