

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 29.08.2025 г. № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от 10.09.2025 № 173
Р.Р. Солоницына



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
*«Обучение плаванию»***

Возраст учащихся: 2-7 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Андреевой Светланой Сергеевной
Фроловой Ириной Андреевной

Санкт – Петербург
2025 год

Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной программой (дополнительной общеразвивающей программой) и представляет собой нормативно-методический документ, регламентирующий содержание и организационно-методические формы обучения детей плаванию.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа реализуется по программе А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста Изд. Санкт-Петербург 2011 год. Предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Направленность программы – физкультурно- спортивная

Новизна - Новизна и оригинальность программы заключается в целенаправленной деятельности по обучению плаванию. Физкультурно-оздоровительные занятия плаванием являются одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития. Отличительной особенностью является то, что программа разработана с учетом требований ФГОС ДО, предполагает использование информационно-коммуникационных технологий и внедрение их в образовательный процесс.

Актуальность программы «Обучение плаванию» заключается в том, что купание, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников 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. 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. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению 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.

Педагогическая целесообразность Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов воспитанников, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют Организованное отношение к развитию дошкольного возраста;
- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в физическом развитии, в занятиях физической культурой.

Цель: Целью данной программы является, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.

Задачи:

образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

развивающие:

- 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;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Отличительные особенности программы:

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Возраст учащихся, возрастные и психологические особенности

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» рассчитана на работу с детьми 2-7 лет и учитывает особенности детей дошкольного возраста.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 2-3 лет

С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще очень невелика. Все суставы малышей вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью. В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают

невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 3-4 лет

Высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Возраст является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 4-5 лет

Развивается моторика. Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему усложнять ранее освоенные основные движения. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 5-6

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок способен к освоению сложных движений. Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек. Ребенок способен усваивать сложные по координации движения, и именно плавание содействует их развитию. Дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения. Выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует дисциплинированности, эффективности обучения.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 6-7 лет

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Свойства центральной нервной системы таковы, что дети быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений.

Срок реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год по 32 часа в год.

Группы формируются в зависимости от количества детей дошкольного возраста. Количество детей в группе – до 12; количество групп – до 10. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу.

Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для

каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Программа реализуется на русском языке в очной форме.

Средства, необходимые для реализации Программы

- ✓ Обходные резиновые дорожки
- ✓ Массажные коврики
- ✓ Таймер
- ✓ Термометр комнатный
- ✓ Термометр для воды
- ✓ Секундомер
- ✓ Судейский свисток
- ✓ Магнитофон
- ✓ Корзина или сетка для мячей, игрушек
- ✓ Пластмассовый шест длиной 2-2,5 м.
- ✓ Удочка с надувным мячом на конце лески.
- ✓ Плавательные доски разных размеров и форм.
- ✓ Резиновые надувные круги
- ✓ Надувные нарукавники
- ✓ Резиновые лопаточки для кистей.
- ✓ Очки.
- ✓ Ласты разных размеров
- ✓ Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д)
- ✓ Тонущие игрушки, предметы (шайбы, кольца, утяжеленные кубики с цифрами, буквами, рисунками).
- ✓ Надувные резиновые мячи разных размеров.
- ✓ Наглядные пособия, карточки-схемы.

Требования к кадровому обеспечению

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программе «Обучение плаванию» осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению дополнительной общеобразовательной программе) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Формы и методы

Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию. Форма проведения занятия комбинированная (индивидуальная, командная и групповая работа, самостоятельная и практическая работа).

Виды детской деятельности, образовательные и педагогические технологии

Интеграция разных видов детской деятельности:

- игровая деятельность
- коммуникативная деятельность
- двигательная деятельность

Режим занятий разных возрастных групп:

Общее количество занятий в год	Продолжительность мероприятий (занятий)	Периодичность мероприятий (занятий)
--------------------------------	---	-------------------------------------

28	Группа для детей подготовительного возраста 6 – 7 лет – до 30 минут	1 раз в неделю (октябрь – апрель)
28	Группа для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет – до 30 минут	1 раз в неделю (октябрь – апрель)
28	Группа для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет – до 25 минут	1 раз в неделю (октябрь – апрель)
28	Группа для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет – до 20 минут	1 раз в неделю (октябрь – апрель)
24	Группа для детей раннего дошкольного возраста 2-3 года – до 15 минут	1 раз в неделю (ноябрь – апрель)

Мероприятия (занятия) по Программе проводятся во вторую половину дня (после дневного сна).

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

К концу обучения воспитанники должны знать:

Личностные

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Правила санитарии, гигиены и техники безопасности.

Метапредметные результаты

- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Предметные результаты

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Результатом деятельности коллектива могут служить соревнования, а также активное участие в различных конкурсах.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь - апрель

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» итоговое мероприятие в виде выполнения тестового задания или открытое занятие для родителей. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а так же сплачивает детский коллектив.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» на 2025-2026 учебный год для детей 2-3 лет

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	«Знакомимся с водой»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
2.	«Веселые ребята»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
3.	«Озорные рыбки»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
4.	«Затейники»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
5.	«Ребятам о зверятах»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
6.	«Волшебный аквариум»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
Итого:		24	3	21	

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Обучение плаванию» на 2025-2026 учебный год для детей 2-3 лет**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2-3 года	01.10.2025	30.04.2026	24	24	24	1 раз в неделю, по 20 минут

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Знакомимся с водой»	бассейн	Педагогическое наблюдение
2.	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Веселые ребята»	бассейн	Педагогическое наблюдение
3.	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Озорные рыбки»	бассейн	Педагогическое наблюдение
4.	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Затейники»	бассейн	Педагогическое наблюдение
5.	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Ребятам о зверятах»	бассейн	Педагогическое наблюдение
6.	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Волшебный аквариум»	бассейн	Педагогическое наблюдение

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Обучение плаванию» на 2025-2026 учебный год для детей 3-4 лет**

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	«Знакомимся с водой»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
2.	«В здоровом теле здоровый дух»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
3.	«Веселые ребята»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
4.	«Затейники»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
5.	«Ищем клад»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
6.	«Плаваем как рыбки»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
7.	«Море волнуется»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
Итого:		28	3,5	24,5	

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Обучение плаванию» на 2025-2026 учебный год для детей 3-4 лет**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3-4 лет	01.10.2025	30.04.2026	28	28	28	1 раз в неделю, по 20 минут

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Знакомимся с водой»	бассейн	Педагогическое наблюдение
2.	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«В здоровом теле здоровый дух»	бассейн	Педагогическое наблюдение
3.	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Веселые ребята»	бассейн	Педагогическое наблюдение
4.	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Затейники»	бассейн	Педагогическое наблюдение
5.	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Ищем клад»	бассейн	Педагогическое наблюдение
6.	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Плаваем как рыбки»	бассейн	Педагогическое наблюдение
7.	IV		Вторая	Групповое	4	«Море	бассейн	Педагогическое

			половина дня	занятие		волнуется»		ос наблюдение
--	--	--	--------------	---------	--	------------	--	------------------

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Обучение плаванию» на 2025-2026 учебный год для детей 4-5 лет

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	«Знакомимся с водой»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
2.	«В здоровом теле здоровый дух»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
3.	«Веселые ребята»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
4.	«Затейники»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
5.	«Ищем клад»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
6.	«Плаваем как рыбки»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
7.	«Море волнуется»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
Итого:		28	3,5	24,5	

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Обучение плаванию» на 2025-2026 учебный год для детей 4-5 лет

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
4-5 лет	01.10.2025	30.04.2026	28	28	28	1 раз в неделю, по 25 минут

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Знакомимся с водой»	бассейн	Педагогическое наблюдение
2.	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«В здоровом теле здоровый дух»	бассейн	Педагогическое наблюдение
3.	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Веселые ребята»	бассейн	Педагогическое наблюдение
4.	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Затейники»	бассейн	Педагогическое наблюдение

								наблюдение
5.	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Ищем клад»	бассейн	Педагогическое наблюдение
6.	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Плаваем как рыбки»	бассейн	Педагогическое наблюдение
7.	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Море волнуется»	бассейн	Педагогическое наблюдение

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Обучение плаванию» на 2025-2026 учебный год для детей 5-6 лет

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	«Поведение в воде»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
2.	«Смелые ребята»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
3.	«Соревнования»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
4.	«Затейники»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
5.	«Ищем клад»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
6.	«Рыбаки и рыбки»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
7.	«Морские приключения»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
Итого:		28	3,5	24,5	

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Обучение плаванию» на 2025-2026 учебный год для детей 5-6 лет

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
5-6 лет	01.10.2025	30.04.2026	28	28	28	1 раз в неделю, по 30 минут

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Поведение в воде»	бассейн	Педагогическое наблюдение
2.	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Смелые ребята»	бассейн	Педагогическое наблюдение
3.	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Соревнования»	бассейн	Педагогическое наблюдение

						ия»		наблюдение
4.	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Затейники»	бассейн	Педагогическое наблюдение
5.	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Ищем клад»	бассейн	Педагогическое наблюдение
6.	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Рыбаки и рыбки»	бассейн	Педагогическое наблюдение
7.	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Морские приключения»	бассейн	Педагогическое наблюдение

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» на 2025-2026 учебный год для детей 6-7 лет

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	«Поведение в воде»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
2.	«Смелые ребята»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
3.	«Соревнования»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
4.	«Затейники»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
5.	«Ищем клад»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
6.	«Рыбаки и рыбки»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
7.	«Морские приключения»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
Итого:		28	3,5	24,5	

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» на 2025-2026 учебный год для детей 6-7 лет

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
6-7 лет	01.10.2025	30.04.2026	28	28	28	1 раз в неделю, по 30 минут

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	------------------	--------------	------------------	----------------

1.	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Поведение в воде»	бассейн	Педагогическое наблюдение
2.	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Смелые ребята»	бассейн	Педагогическое наблюдение
3.	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Соревнования»	бассейн	Педагогическое наблюдение
4.	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Затейники»	бассейн	Педагогическое наблюдение
5.	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Ищем клад»	бассейн	Педагогическое наблюдение
6.	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Рыбаки и рыбки»	бассейн	Педагогическое наблюдение
7.	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Морские приключения»	бассейн	Педагогическое наблюдение

Список литературы

1. Чеменева А. А., Столмокова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие.- СП-2011 г.
2. Т.И Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» Кн. для воспитателей детского сада и родителей.-М.: Просвещение,1991.
3. Петрова Н.Л., Баранова В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом.-М.: Человек, 2013.-148 с., ил
4. М.В. Рыбак. Раз, два три плыви: метод. Пособие для дошкольно образовательных учреждений.-М.: Обруч, 2010
5. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду._СПб.: «Детство-Пресс», 2003.- 80с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт – Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 29.08.2025 г. № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от 10.09.2025 № 173
Ф.Р. Солоницына



Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»

Возраст учащихся: 2-3 года
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Андреевой Светланой Сергеевной

Санкт – Петербург
2025 год

Особенности организации образовательного процесса:

Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Задачи:

образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

развивающие:

- 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;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов
1			«Правила поведения на воде»	1
2			«Водная зарядка»	1
3			«Водичка-умой мое личико»	1
4			«Догони меня»	1
5			«Кто выше»	1
6			«Покажи пятки»	1
7			«Мы веселые ребята»	1
8			«Здоровячки»	1
9			«Найди клад»	1
10			«Зоопарк»	1
11			«Морские жители»	1
12			«Золотые рыбки»	1
13			«Сомbrero»	1
14			«У кого больше пузырей?»	1
15			«Фонтанчики»	1
16			«Морская звезда»	1
17			«Медвежонок Умка и рыбки»	1
18			«Искатели»	1
19			«Морские камушки»	1
20			«Лягушата»	1
21			«Кто быстрее»	1
22			«Жучок-паучок»	1
23			«Аквариум»	1
24			«Волшебная удочка»	1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

№ п/п	Наименование темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	«Знакомимся с водой»	«Правила поведения на воде» «Водная зарядка» «Водичка-умой мое личико» «Догони меня»	4	Знакомство с правилами поведения в бассейне, личной гигиены. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный метод. Повторение упражнений на воде, которые дети уже научились выполнять	Подвижные игры в воде: «Догони меня» «Вода кипит»: стоя в кругу, выдыхать в воду Свободное плавание, игры с игрушками
2.	«Веселые ребята»	«Кто выше» «Покажи пятки» «Мы веселые ребята» «Здоровячки»	4	Учить детей уверенно погружаться в воду с головой. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.	Подвижные игры в воде: «Кто выше» «Покажи пятки» «Мы веселые ребята» Самостоятельные игры с игрушками
3.	«Озорные рыбки»	«Найди клад» «Зоопарк» «Морские жители» «Золотые рыбки»	4	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду Совершенствовать умение лежать на поверхности воды Активизировать внимание детей	Подвижные игры в воде: «Найди клад» Свободное плавание
4.	«Затейники»	«Сомбреро» «У кого больше пузырей?» «Фонтанчики» «Морская звезда»	4	Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	Подвижные игры в воде: «Сомбреро» «У кого больше пузырей?» Свободное плавание
5.	«Ребятам о зверятах»	«Медвежонок Умка и рыбки» «Искатели» «Морские камушки» «Лягушата»	4	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох	Подвижные игры в воде: «Медвежонок Умка и рыбки» Свободное плавание, игры с игрушками

				Подготавливать к выполнению скольжения на груди Разучивать движения ногами	
6.	«Волшебный аквариум»	«Кто быстрее» «Жучок-паучок» «Аквариум» «Волшебная удочка»	4	Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем Воспитывать у детей инициативу и находчивость	Подвижные игры в воде: «Кто быстрее» «жучок-паучок» Свободное плавание, игры с игрушками

Планируемые результаты:

К концу обучения воспитанники должны знать:

Личностные

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Правила санитарии, гигиены и техники безопасности.

Метапредметные результаты

- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Предметные результаты

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Оценочные и методические материалы

Результатом деятельности коллектива могут служить выполнение тестового задания, открытое занятие, а также активное участие в различных конкурсах.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Наблюдение педагога.	В начале обучения
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога.	В течение всего периода обучения
Итоговый	Тестовые задания	По окончании обучения

Тестовые задания

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.

Методика проведения диагностики

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

- 4 балла- ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;
- 3 балла-смог достать 2 предмета;
- 2 балла-смог достать 1 предмет;
- 1 балл-достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

2. Лежа на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела-горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

- 4 балла-ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;
- 3 балла-в течении 3-4 секунд;
- 2 балла- в течении 1-2 секунд;
- 1- балл-лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

- 4 балла - приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 секунд;
- 3 балла - лежит на спине 3-4 секунд;
- 2 балла - лежит на спине 1-2 секунд;
- 1 балл - лежит с поддерживающими предметами.

Список литературы

- 6. Чеменева А. А., Столмокова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие.- СП-2011 г.
- 7. Т.И Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» Кн. для воспитателей детского сада и родителей.-М.: Просвещение,1991.
- 8. Петрова Н.Л., Баранова В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом.-М.: Человек, 2013.-148 с., ил
- 9. М.В. Рыбак. Раз, два три плыви: метод. Пособие для дошкольно образовательных учреждений.-М.: Обруч, 2010
- 10. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду._СПб.: «Детство-Пресс», 2003.-80с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 29.08.2025 г. № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от 10.09.2025 № 173
Р.Р. Солоницына



Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»

Возраст учащихся: 3-4 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Андреевой Светланой Сергеевной

Санкт – Петербург
2025 год

Особенности организации образовательного процесса:

Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Задачи:

образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

развивающие:

- 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;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов
1			«Правила поведения на воде»	1
2			«Водная зарядка»	1
3			«Водичка-умой мое личико»	1
4			«Догони меня»	1
5			«Кто выше»	1
6			«Покажи пятки»	1
7			«Мы веселые ребята»	1
8			«Здоровячки»	1
9			«Найди клад»	1
10			«Зоопарк»	1
11			«Морские жители»	1
12			«Золотые рыбки»	1
13			«Сомbrero»	1
14			«У кого больше пузырей?»	1
15			«Фонтанчики»	1
16			«Морская звезда»	1
17			«Медвежонок Умка и рыбки»	1
18			«Искатели»	1
19			«Морские камушки»	1
20			«Лягушата»	1
21			«Кто быстрее»	1
22			«Жучок-паучок»	1
23			«Аквариум»	1
24			«Волшебная удочка»	1
25			«Нанос»	1

26			«На буксире»	1
27			«Мы веселые ребята»	1
28			«Кто в лодке?»	1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

№ п/п	Наименование темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
7.	«Знакомимся с водой»	«Правила поведения на воде» «Водная зарядка» «Водичка-умой мое личико» «Догони меня»	4	Знакомство с правилами поведения в бассейне, личной гигиены. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный метод. Повторение упражнений на воде, которые дети уже научились выполнять	Подвижные игры в воде: «Догони меня» «Вода кипит»: стоя в кругу, выдыхать в воду Свободное плавание, игры с игрушками
8.	«В здоровом теле здоровый дух»	«Кто выше» «Покажи пятки» «Мы веселые ребята» «Здоровячки»	4	Учить детей уверенно погружаться в воду с головой. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.	Подвижные игры в воде: «Кто выше» «Покажи пятки» «Мы веселые ребята» Самостоятельные игры с игрушками
9.	«Веселые ребята»	«Найди клад» «Зоопарк» «Морские жители» «Золотые рыбки»	4	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. Активизировать внимание детей	Подвижные игры в воде: «Найди клад» Свободное плавание
10.	«Затейники»	«Сомбреро» «У кого больше пузырей?» «Фонтанчики» «Морская звезда»	4	Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	Подвижные игры в воде: «Сомбреро» «У кого больше пузырей?» Свободное плавание

11.	«Ищем клад»	«Медвежонок Умка и рыбки» «Искатели» «Морские камушки» «Лягушата»	4	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох Подготавливать к выполнению скольжения на груди Разучивать движения ногами	Подвижные игры в воде: «Медвежонок Умка и рыбки» Свободное плавание, игры с игрушками
12.	«Плаваем как рыбки»	«Кто быстрее» «Жучок-паучок» «Аквариум» «Волшебная удочка»	4	Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем Воспитывать у детей инициативу и находчивость	Подвижные игры в воде: «Кто быстрее» «жучок-паучок» Свободное плавание, игры с игрушками
13.	«Море волнуется»	«Нанос» «На буксире» «Мы веселые ребята» «Кто в лодке?»	4	Учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу Приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу	Подвижные игры в воде: «Нанос» «На буксире» «Мы веселые ребята» Свободное плавание, игры с игрушками

Планируемые результаты:

К концу обучения воспитанники должны знать:

Личностные

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Правила санитарии, гигиены и техники безопасности.

Метапредметные результаты

- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Предметные результаты

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Оценочные и методические материалы

Результатом деятельности коллектива могут служить выполнение тестового задания, открытое занятие, а также активное участие в различных конкурсах.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Наблюдение педагога.	В начале обучения
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога.	В течение всего периода обучения
Итоговый	Тестовые задания	По окончании обучения

Тестовые задания

4. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
5. Лежание на груди.
6. Лежание на спине.
7. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики

4. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

- 4 балла- ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;
- 3 балла-смог достать 2 предмета;
- 2 балла-смог достать 1 предмет;
- 1 балл-достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

5. Лежа на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела-горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

- 4 балла-ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;
- 3 балла-в течении 3-4 секунд;
- 2 балла- в течении 1-2 секунд;
- 1- балл-лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

6. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

- 4 балла - приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 секунд;
- 3 балла - лежит на спине 3-4 секунд;
- 2 балла - лежит на спине 1-2 секунд;
- 1 балл - лежит с поддерживающими предметами.

7. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

- 3- при выполнении упражнения нет ошибок или они несущественны.
- 2- если имеются отклонения от нужных параметров выполняемого движения.

1- если допущены ошибки, вызывающие общие структуры движений.

Список литературы

11. Чеменева А. А., Столмокова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие.- СП-2011 г.
12. Т.И Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» Кн. для воспитателей детского сада и родителей.-М.: Просвещение,1991.
13. Петрова Н.Л., Баранова В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом.-М.: Человек, 2013.-148 с., ил
14. М.В. Рыбак. Раз, два три плыви: метод. Пособие для дошкольно образовательных учреждений.-М.: Обруч, 2010
15. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду._ СПб.: «Детство-Пресс», 2003.-80с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 29.08.2025 г. № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от 10.09.2025 № 173
Ф.Р. Солоницына



Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»

Возраст учащихся: 4-5 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Фроловой Ирины Андреевны

Санкт – Петербург
2025 год

Особенности организации образовательного процесса:

Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Задачи:

образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

развивающие:

- 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;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Календарно-тематическое планирование группы детей 4-5 лет

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов
1			«Хоровод»	1
2			«Футбол»	1
3			«Торпеда»	1
4			«Звездочка»	1
5			«Поезд в туннель!»	1
6			«Стрелка»	1
7			«Поплавок»	1
8			«Винт»	1
9			«Водолазы»	1
10			«Мы веселые ребята»	1
11			«Салки»	1
12			«Море волнуется»	1
13			«Винт»	1
14			«Водолазы»	1
15			«Щука»	1
16			«У кого больше пузырей?»	1
17			«Ищем клад»	1
18			«Нанос»	1
19			«На буксире»	1
20			«Мы веселые ребята»	1
21			«Затейники»	1
22			«Золотые рыбки»	1
23			«Дельфиний»	1
24			«Водное путешествие»	1
25			«Удочка»	1

26			«Оса»»	1
27			«Морские чудеса»	1
28			«Море волнуется»	1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

№ п/п	Наименование темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	«Знакомимся с водой»	«Хоровод» «Футбол» «Торпеда», «Звездочка»	4	Продолжать учить детей скольжению на груди Ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела Воспитывать организованность	«Хоровод» «Футбол» «Торпеда», «Звездочка» Свободное плавание, приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду
2.	«В здоровом теле здоровый дух»	«Поезд в туннель!» «Стрелка», «Поплавок» «Винт»	4	Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать Учить выдоху в воду во время скольжения на груди Воспитывать смелость, настойчивость	«Поезд в туннель!» «Стрелка», «Поплавок», «Винт», (I вариант) Свободное плавание, Совершенствовать умение лежать на поверхности воды
3.	«Веселые ребята»	«Водолазы» «Мы веселые ребята» «Салки» «Море волнуется»	4	Разучивать скольжение на спине Ознакомиться с движением ног лежа на спине, держась за поручень. Приучать действовать по сигналу	«Водолазы» «Мы веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде, свободное плавание
4.	«Затейники»	«Винт» «Водолазы» «Щука» «У кого больше пузырей?»	4	Закреплять навык открывание глаз в воде Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках Приучать во время скольжения совершать выдох в воду Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	«Винт» «Водолазы» «Щука» «У кого больше пузырей?» Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох, свободное плавание
5.	«Ищем клад»	«Ищем клад» «Нанос» «На буксире»	4	Разучивать согласование движений ног	«Ищем клад» «Нанос» «На буксире»

		«Мы веселые ребята»		кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Учить детей скольжению на груди с движениями ног. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.	«Мы веселые ребята» Свободное плавание, Отрабатывать согласованность действий
6.	«Плаваем как рыбки»	«Затейники» «Золотые рыбки» «Дельфиний» «Водное путешествие»	4	Упражнять детей в скольжение на груди, на спине Обучение движениям рук, как при плавании способом брасс	«Затейники» «Золотые рыбки» «Дельфиний» «Водное путешествие» Свободное плавание, Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела
7.	«Море волнуется»	«Удочка» «Оса» «Морские чудеса» «Море волнуется»	4	Обучение плаванию произвольным способом. Закрепление пройденного материала.	«Удочка» «Оса» «Морские чудеса» «Море волнуется» Свободное плавание, Приучать ориентироваться во время движения в воде

Планируемые результаты:

К концу обучения воспитанники должны знать:

Личностные

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Правила санитарии, гигиены и техники безопасности.

Метапредметные результаты

- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Предметные результаты

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Оценочные и методические материалы

Результатом деятельности коллектива могут служить выполнение тестового задания, открытое занятие, а также активное участие в различных конкурсах.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Наблюдение педагога.	В начале обучения
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога.	В течение всего периода обучения

Итоговый	Тестовые задания	По окончании обучения
----------	------------------	-----------------------

Тестовые задания

8. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
9. Лежание на груди.
10. Лежание на спине.
11. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики

8. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

- 4 балла- ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;
- 3 балла-смог достать 2 предмета;
- 2 балла-смог достать 1 предмет;
- 1 балл-достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

9. Лежа на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела-горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

- 4 балла-ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;
- 3 балла-в течении 3-4 секунд;
- 2 балла- в течении 1-2 секунд;
- 1- балл-лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

10. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

- 4 балла - приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 секунд;
- 3 балла - лежит на спине 3-4 секунд;
- 2 балла - лежит на спине 1-2 секунд;
- 1 балл - лежит с поддерживающими предметами.

11. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

- 3- при выполнении упражнения нет ошибок или они несущественны.
- 2- если имеются отклонения от нужных параметров выполняемого движения.
- 1- если допущены ошибки, вызывающие общие структуры движений.

Список литературы

1. Чеменева А. А., Столмокова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие.- СП-2011 г.

2. Т.И Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» Кн. для воспитателей детского сада и родителей.-М.: Просвещение,1991.
3. Петрова Н.Л., Баранова В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом.-М.: Человек, 2013.-148 с., ил
4. М.В. Рыбак. Раз, два три плыви: метод. Пособие для дошкольно образовательных учреждений.-М.: Обруч, 2010
5. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду._СПб.: «Детство-Пресс», 2003.-80с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт – Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 29.08.2025 г. № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от 10.09.2025 № 173
Ф.Р. Солоницына



Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
физкультурно-спортивной направленности

«Обучение плаванию»

Возраст учащихся: 5-6 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Фроловой Ирины Андреевны

Санкт – Петербург
2025 год

Особенности организации образовательного процесса:

Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Задачи:

образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

развивающие:

- 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;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Календарно-тематическое планирование группы детей 5-6 лет

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов
1			«Цапля»	1
2			«Карусели»	1
3			«Хоровод»	1
4			«Морской бой»	1
5			«Карусели»	1
6			«Мы веселые ребята»	1
7			«Футбол в воде»	1
8			«Караси и карпы»	1
9			«Волны на море»	1
10			«Фонтан»	1
11			«Пушбол»	1
12			«Невод»	1
13			«Бегом за мячом!»	1
14			«Коробочка»	1
15			«Караси и щука»	1
16			«Буксир»	1
17			«Туннель»	1
18			«На буксире»	1
19			«Поезд в туннель»	1
20			«Коробочка»	1
21			«Охотники и утка»	1
22			«Невод»	1
23			«Кто как плавает»	1
24			«Море волнуется»	1
25			«Пятнашки с поплавком»	1
26			«Винт»	1

27			«Невод»	1
28			«Караси и карпы»	1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

№ п/п	Наименование темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
8.	«Знакомимся с водой»	«Цапля» «Карусели» «Хоровод» «Морской бой»	4	Правила поведения на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плавания Приступить к освоению с водой Ознакомить с некоторыми свойствами воды	Подвижные игры в воде: «Цапля» «Карусели» «Хоровод» «Морской бой» Скольжение с различными положениями рук, с различными положениями рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, свободное плавание.
9.	«В здоровом теле здоровый дух»	«Карусели» «Мы веселые ребята» «Футбол в воде» «Караси и карпы»	4	Приучать детей смело входить в воду. Передвигаться в воде самостоятельно Ознакомить с движениями ног.	Подвижные игры в воде: «Карусели» «Мы веселые ребята» «Футбол в воде» «Караси и карпы» Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног кролем, свободное плавание.
10.	«Веселые ребята»	«Волны на море» «Фонтан» «Пушбол» «Невод»	4	Приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками Подготовить к погружению в воду с головой.	Подвижные игры в воде: «Волны на море» «Фонтан» «Пушбол» «Невод» Свободное купание, Совершенствование навыка открывание глаз в воде при погружении под воду
11.	«Затейники»	«Бегом за мячом!» «Коробочка» «Караси и щука» «Буксир»	4	Научиться погружаться с головой в воду Ознакомить с выдохом	Подвижные игры в воде: «Бегом за мячом!» «Коробочка» «Караси и щука» «Буксир» Свободное плавание, обучение всплыванию и лежанию на воде на спине
12.	«Ищем клад»	«Туннель» «На буксире» «Поезд в туннель» «Коробочка»	4	Закреплять навык всплывание и лежание на воде Ознакомить детей с движением ног, как при плавании кролем, во время передвижения по	Подвижные игры в воде: «Туннель» «На буксире» «Поезд в туннель» «Коробочка» Совершенствование навыка техники скольжения с различными положениями

				дну на руках Осваивать выдохи в воду сериями	Совершенствовать технику выполнения «Стрелочка» на груди и на спине.
13.	«Плаваем как рыбки»	«Охотники и утка» «Невод» «Кто как плавает» «Море волнуется»	4	Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине Упражнять выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.	Подвижные игры в воде: «Охотники и утка» «Невод» «Кто как плавает» «Море волнуется» Свободное плавание, обучение упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений-согласование движений рук с дыханием, способом кроль на груди
14.	«Море волнуется»	«Пятнашки с поплавком» «Винт» «Невод» «Караси и каппы»	4	Приступать к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений-согласование движений рук с дыханием	Подвижные игры в воде: «Пятнашки с поплавком» «Винт» «Невод» «Караси и каппы» «Гонка мячей» Свободное плавание, Закрепление пройденного материала Упражнять в движении рук способами дельфин, брасс

Планируемые результаты:

К концу обучения воспитанники должны знать:

Личностные

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Правила санитарии, гигиены и техники безопасности.

Метапредметные результаты

- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Предметные результаты

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Оценочные и методические материалы

Результатом деятельности коллектива могут служить выполнение тестового задания, открытое занятие, а также активное участие в различных конкурсах.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Наблюдение педагога.	В начале обучения
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога.	В течение всего периода обучения
Итоговый	Тестовые задания	По окончании обучения

Тестовые задания

- Ориентирование в воде с открытыми глазами.
- Лежание на груди.
- Лежание на спине.
- Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики

12. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

4 балла- ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла-смог достать 2 предмета;

2 балла-смог достать 1 предмет;

1 балл-достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

13. Лежа на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела-горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла-ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла-в течении 3-4 секунд;

2 балла- в течении 1-2 секунд;

1- балл-лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

14. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла - приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 секунд;

3 балла - лежит на спине 3-4 секунд;

2 балла - лежит на спине 1-2 секунд;

1 балл - лежит с поддерживающими предметами.

15. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

3- при выполнении упражнения нет ошибок или они несущественны.

2- если имеются отклонения от нужных параметров выполняемого движения.

1- если допущены ошибки, вызывающие общие структуры движений.

Список литературы

1. Чеменева А. А., Столмокова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие.- СПб-2011 г.
2. Т.И Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» Кн. для воспитателей детского сада и родителей.-М.: Просвещение,1991.
3. Петрова Н.Л., Баранова В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом.-М.: Человек, 2013.-148 с., ил
4. М.В. Рыбак. Раз, два три плыви: метод. Пособие для дошкольно образовательных учреждений.-М.: Обруч, 2010
5. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду._СПб.: «Детство-Пресс», 2003.-80с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 29.08.2025 г. № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от 10.09.2025 № 173
Р.Р. Солоницына



Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»

Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Фроловой Ирины Андреевны

Санкт – Петербург
2025 год

Особенности организации образовательного процесса:

Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Задачи:

образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

развивающие:

- 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;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Календарно-тематическое планирование группы детей 6-7 лет

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов
1			«Цапля»	1
2			«Карусели»	1
3			«Хоровод»	1
4			«Морской бой»	1
5			«Карусели»	1
6			«Мы веселые ребята»	1
7			«Футбол в воде»	1
8			«Караси и карпы»	1
9			«Волны на море»	1
10			«Фонтан»	1
11			«Пушбол»	1
12			«Невод»	1
13			«Бегом за мячом!»	1
14			«Коробочка»	1
15			«Караси и щука»	1
16			«Буксир»	1
17			«Туннель»	1
18			«На буксире»	1
19			«Поезд в туннель»	1
20			«Коробочка»	1
21			«Охотники и утка»	1
22			«Невод»	1
23			«Кто как плавает»	1
24			«Море волнуется»	1
25			«Пятнашки с поплавком»	1
26			«Винт»	1

27			«Невод»	1
28			«Караси и карпы»	1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

№ п/п	Наименование темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
15.	«Знакомимся с водой»	«Цапля» «Карусели» «Хоровод» «Морской бой»	4	Правила поведения на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плавания Приступить к освоению с водой Ознакомить с некоторыми свойствами воды	Подвижные игры в воде: «Цапля» «Карусели» «Хоровод» «Морской бой» Скольжение с различными положениями рук, с различными положениями рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, свободное плавание.
16.	«В здоровом теле здоровый дух»	«Карусели» «Мы веселые ребята» «Футбол в воде» «Караси и карпы»	4	Приучать детей смело входить в воду. Передвигаться в воде самостоятельно Ознакомить с движениями ног.	Подвижные игры в воде: «Карусели» «Мы веселые ребята» «Футбол в воде» «Караси и карпы» Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног кролем, свободное плавание.
17.	«Веселые ребята»	«Волны на море» «Фонтан» «Пушбол» «Невод»	4	Приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками Подготовить к погружению в воду с головой.	Подвижные игры в воде: «Волны на море» «Фонтан» «Пушбол» «Невод» Свободное купание, Совершенствование навыка открывание глаз в воде при погружении под воду
18.	«Затейники»	«Бегом за мячом!» «Коробочка» «Караси и щука» «Буксир»	4	Научиться погружаться с головой в воду Ознакомить с выдохом	Подвижные игры в воде: «Бегом за мячом!» «Коробочка» «Караси и щука» «Буксир» Свободное плавание, обучение всплыванию и лежанию на воде на спине
19.	«Ищем клад»	«Туннель» «На буксире» «Поезд в туннель» «Коробочка»	4	Закреплять навык всплывание и лежание на воде Ознакомить детей с движением ног, как при плавании кролем, во время передвижения по	Подвижные игры в воде: «Туннель» «На буксире» «Поезд в туннель» «Коробочка» Совершенствование навыка техники скольжения с различными положениями

				дну на руках Осваивать выдохи в воду сериями	Совершенствовать технику выполнения «Стрелочка» на груди и на спине.
20.	«Плаваем как рыбки»	«Охотники и утка» «Невод» «Кто как плавает» «Море волнуется»	4	Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине Упражнять выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.	Подвижные игры в воде: «Охотники и утка» «Невод» «Кто как плавает» «Море волнуется» Свободное плавание, обучение упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений-согласование движений рук с дыханием, способом кроль на груди
21.	«Море волнуется»	«Пятнашки с поплавком» «Винт» «Невод» «Караси и каппы»	4	Приступать к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений-согласование движений рук с дыханием	Подвижные игры в воде: «Пятнашки с поплавком» «Винт» «Невод» «Караси и каппы» «Гонка мячей» Свободное плавание, Закрепление пройденного материала Упражнять в движении рук способами дельфин, брасс

Планируемые результаты:

К концу обучения воспитанники должны знать:

Личностные

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Правила санитарии, гигиены и техники безопасности.

Метапредметные результаты

- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Предметные результаты

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Оценочные и методические материалы

Результатом деятельности коллектива могут служить выполнение тестового задания, открытое занятие, а также активное участие в различных конкурсах.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Наблюдение педагога.	В начале обучения
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога.	В течение всего периода обучения
Итоговый	Тестовые задания	По окончании обучения

Тестовые задания

- Ориентирование в воде с открытыми глазами.
- Лежание на груди.
- Лежание на спине.
- Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики

16. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

4 балла- ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла-смог достать 2 предмета;

2 балла-смог достать 1 предмет;

1 балл-достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

17. Лежа на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела-горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла-ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла-в течении 3-4 секунд;

2 балла- в течении 1-2 секунд;

1- балл-лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

18. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла - приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 секунд;

3 балла - лежит на спине 3-4 секунд;

2 балла - лежит на спине 1-2 секунд;

1 балл - лежит с поддерживающими предметами.

19. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

3- при выполнении упражнения нет ошибок или они несущественны.

2- если имеются отклонения от нужных параметров выполняемого движения.

1- если допущены ошибки, вызывающие общие структуры движений.

Список литературы

6. Чеменева А. А., Столмокова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие.- СП-2011 г.
7. Т.И Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» Кн. для воспитателей детского сада и родителей.-М.: Просвещение,1991.
8. Петрова Н.Л., Баранова В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом.-М.: Человек, 2013.-148 с., ил
9. М.В. Рыбак. Раз, два три плыви: метод. Пособие для дошкольно образовательных учреждений.-М.: Обруч, 2010
10. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду._СПб.: «Детство-Пресс», 2003.-80с.