

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 94 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 94
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 94
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 г. № 270

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАННЕЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

**Возраст обучающихся 4-7 лет
Срок освоения - 3 года**

Разработчик:
Семёнова Елена Михайловна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебный план.....	6
Календарный учебный график	8
Рабочая программа.....	9
Методические и оценочные материалы.....	20

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Раннее обучение плаванию» (далее – программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 94 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга.

Направленность программы «Раннее обучение плаванию» физкультурно-спортивная.

Адресат программы - дошкольники 4-7 лет с ограниченными возможностями здоровья (с тяжёлыми нарушениями речи, с задержкой психического развития, с нарушениями слуха)

Актуальность программы заключается в том, что развивающая физическая деятельность в бассейне имеет огромное воспитательное значение: она создает условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей; способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса с детьми с ограниченными возможностями здоровья. В процессе ее реализации в совместной деятельности с детьми используются: элементы аквааэробики, синхронного плавания, музыкальное сопровождение и нестандартное спортивное оборудование.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объем и срок освоения программы

Возраст обучающихся	Продолжительность занятия	Объем освоения	Срок освоения
4-5 лет	20 мин	32 занятия	01.10.2025 - 31.05.2026
5-6 лет	25 мин	32 занятия	01.10.2025 - 31.05.2026
6-7 лет	30 мин	32 занятия	01.10.2025 - 31.05.2026

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию

Обучающие задачи:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие задачи:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представления о водных видах спорта

Воспитательные задачи:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; - воспитывать интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать внимательность на занятиях.

Планируемые результаты

Результаты	На этапе завершения программы обучающиеся
Предметные	– правила поведения в бассейне и их выполнение; – умение правильно выполнять упражнения общей и физической подготовки; – правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди.
Метапредметные	– умение ориентироваться в водной среде: в открытых водоемах, аквапарках – умение извлекать нужную информацию из разных видов источников, систематизировать её, анализировать и представлять в разных формах; – умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.
Личностные	– умение общаться со сверстниками; – умение работать в коллективе; – умение радоваться успехам товарищей; – умение слушать педагога и сверстника, умение вести себя на занятиях; – уметь применять полученные знания на практике; – умение проявлять сочувствие и заинтересованность к другим людям в различных ситуациях.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – русский

Форма обучения – очная

Особенности реализации программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов реализация Программы осуществляется с учетом особенностей психофизиологического развития данных детей (продолжительность занятия может сокращаться)

Условия набора в коллектив - в группы записываются все желающие по заявлению родителей (законных представителей), не имеющие медицинских противопоказаний. Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Условия формирования групп – одновозрастная

Количество обучающихся в группе – 8 человек

Форма организации занятий – групповая

Форма проведения занятий – тренировочные занятия

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная – работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение); групповая – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь).

Материально-техническое обеспечение:

1. Технические средства обучения:
 - магнитофон;
 - цифровой фотоаппарат;
2. Звуковые пособия:
 - музыка из детских мультфильмов;
 - фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде.
3. Наглядные материалы:
 - иллюстрации о спорте;
 - сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;
 - дидактические игры по формированию культуры здоровья;
 - схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию.
4. Игровые пособия:
 - доски для плавания
 - надувные круги
 - нарукавники
 - матрасы надувные
 - ворота надувные
 - аква-палки
 - соединительные кольца к аква-палкам
 - мячи надувные
 - мячи резиновые
 - шарики пластмассовые
 - ведерки пластмассовые
 - тонущие игрушки
 - игрушки резиновые
 - игрушки пластмассовые
 - гимнастические палки

5. Картотеки:

- картотеки игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы;
- картотека комплексов дыхательных упражнений;
- картотека упражнений с элементами аквааэробики и синхронного плавания;
- картотека стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Учебный план
Возраст детей 4-5 лет (1 год обучения)

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Подводящие упражнения на суше: «Тропа здоровья»	2	1	1	Занятие. Беседа. Объяснение, показ.
2.	Правила безопасности, гигиенические нормы	2	0,5	1,5	Занятие. Беседа. Объяснение, показ.
3.	Игры по ознакомлению со свойствами воды	4	0	4	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.
4.	Игры по освоению с водой	4	0	4	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.
5.	Игровые упражнения, обучающие дыханию	4	0	4	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.
6.	Игры и игровые упражнения, способствующие приобретению плавательных навыков.	9	0	9	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.
7.	Игры и игровые упражнения, обучающие погружению и всплытию.	9	0	9	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.
8.	Игры и игровые упражнения, для обучения скольжению на груди	10	0	10	Занятие. Диагностические материалы.
9.	Сюжетная деятельность: «Сказки волшебного моря»	1	0	1	Занятие. Игровая сюжетная деятельность.
Итого:		32	1,5	30,5	

Возраст детей 5-6 лет (2 год обучения)

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория. Диагностические мероприятия.	2	1	1	Беседа. Объяснение. Диагностические материалы.
2.	Упражнения по освоению в воде (скольжение, лежание, всплытие)	4	0	4	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
3.	Плавание на груди при помощи ног	3	0	3	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
4.	Плавание на спине при помощи ног	3	0	3	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
5.	Игровая деятельность	10	0	10	Занятие. Беседа.

					Объяснение, показ, игровая деятельность
6.	Вдох над водой, выдох в воду	5	0	5	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
7.	Сюжетная деятельность «Морские фигуры», «Приключения хохотушки», «Полетели к звездам!»	4	0	4	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
8.	Игровая деятельность с элементами соревнования	1	0	1	Занятие. Диагностические материалы.
	Итого:	32	1	31	

Возраст детей 6-7 лет (3 год обучения)

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория. Диагностические мероприятия.	2	1	1	Занятие. Беседа. Объяснение. Диагностические материалы.
2.	Упражнения по освоению в воде (скольжение, лежание, всплытие)	2	0	2	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
3.	Плавание на груди при помощи ног	4	0	4	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
4.	Плавание на спине при помощи ног	4	0	4	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
5.	Плавание на груди при помощи рук	3	0	3	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
6.	Плавание на спине при помощи рук	3	0	3	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
7.	Игровая деятельность	6	0	6	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
8.	Вдох над водой, выдох в воду	5	0	5	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
9.	Сюжетная деятельность «Мамин день!», «Морские фигуры», «Ай да масленица!», «Полетели к звездам!»	4	0	4	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
10.	Игровая деятельность с элементами соревнования	1	0	1	Занятие. Диагностические материалы.
	Итого:	32	1	31	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 94 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 94
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 г. № 270

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Раннее обучение плаванию»
на 2025-2026 учебный год

Педагог: Семенова Елена Михайловна

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	06.10.2025	25.05.2026	32	10.6	1 раз в неделю – 20 мин
2 год	07.10.2025	26.05.2026	32	13.3	1 раз в неделю – 25 мин
3 год	01.10.2025	20.05.2026	32	16	1 раз в неделю – 30 мин

**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Раннее обучение плаванию»
на 2025 -2026 учебный год**

Обучающие задачи:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие задачи:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представления о водных видах спорта

Воспитательные задачи:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; - воспитывать интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать внимательность на занятиях.

Ожидаемые результаты

Предметные

- правила поведения в бассейне и их выполнение;
- умение правильно выполнять упражнения общей и физической подготовки;
- погружаться в воду с головой, выполнять вдох над водой выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без;
- плавать на груди и спине с помощью ног;
- плавать на груди и спине с помощью рук;
- плавать способом «кроль» («басс»- индивидуально) на груди и спине с полной координацией движений (для подготовительных групп);
- правила поведения в бассейне;
- знать краткие сведения о строении и функциях организма;
- ознакомиться с информацией о влиянии плавания на организм;
- знать о назначении оборудования и инвентаря.

Метапредметные

- умение ориентироваться в водной среде: в открытых водоемах, аквапарках
- умение извлекать нужную информацию из разных видов источников, систематизировать её, анализировать и представлять в разных формах;
- умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Личностные

- умение общаться со сверстниками;
- умение работать в коллективе;
- умение радоваться успехам товарищей;
- умение слушать педагога и сверстника;
- умение вести себя на занятиях;
- уметь применять полученные знания на практике;

Содержание образовательной программы**Возраст детей 4-5 лет**

Месяц	Тема занятия	Цели занятия	Содержание	Количество занятий
Октябрь	Правила безопасности, гигиенические нормы	Формировать у детей уверенность в безопасности при нахождении в воде	Наглядные пособия, объяснение, игровая деятельность	4
	Игры по ознакомлению со свойствами воды	Формировать навык движения в воде при помощи ног	1. Умывание 2. Плескание 3. Паровозик 4. Карусели 5. Машинки 6. Волны на море 7. Уборка 8. Тропа здоровья	
Ноябрь	Игры по освоению с водой	Формировать у детей уверенность в безопасности при нахождении в воде	1. Солнышко и дождик 2. Змейка 3. Паровозик 4. Мы веселые ребята 5. Маленькие и большие ножки 6. Сердитая рыбка 7. Уборка 8. Тропа здоровья	4
Декабрь	Игровые упражнения, обучающие дыханию	Формирование навыка вдоха-выдоха	1. Резвый мячик 2. Горячий чай 3. Пузыри 4. Коробочка 5. Дровосек в воде 6. Пузырь 7. Гонка шаров	5
Январь	Игры и игровые упражнения, способствующие приобретению плавательных навыков.	Профилактика плоскостопия. Развивать координационные способности.	1. Как кто плавает 2. Передай соседу мяч 3. В гости к утке 4. Ниагарский водопад 5. Водяные жуки 6. Осьминожки 7. Уборка	3
Февраль	Игры и игровые упражнения, способствующие приобретению плавательных навыков.	Профилактика плоскостопия. Развивать координационные способности.	1. Как кто плавает 2. Передай соседу мяч 3. В гости к утке 4. Ниагарский водопад 5. Водяные жуки	4

			6. Осьминожки 7. Уборка	
Март	Игры и игровые упражнения, обучающие погружению и всплытию.	Формирование навыка опускания лица в воду на задержанном вдохе.	1. Кто быстрее спрячется 2. Пройди под мостом 3. Сядь на дно 4. Охотники и утки 5. Пятнашки с погружением	4
	Игры и игровые упражнения, для обучения скольжению на груди	Освоение обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, равновесия	1. Буксир 2. Попади в цель 3. Проплыви под мостом 4. Кто дальше 5. Фонтан 6. Ромашка	
Апрель	Игры и игровые упражнения, обучающие погружению и всплытию.	Совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.	1. Щука 2. Утки-нырки 3. Поплавок 4. Охотники и утки 5. Водолазы 6. Гудок 7. Насос	4
	Игры и игровые упражнения, для обучения скольжению на груди	Совершенствование положения тела при плавании, техники движений ногами кролем.	1. Кто выиграл старт 2. Не отставай 3. Гонка мячей 4. Змейкой проплыви 5. Скользящие рыбы 6. Волшебная палочка 7. Катание на санях	
Май	Игры и игровые упражнения, для обучения скольжению на груди	Совершенствование положения тела при плавании, техники движений ногами кролем.	1. Кто выиграл старт 2. Не отставай 3. Гонка мячей 4. Змейкой проплыви 5. Скользящие рыбы 6. Волшебная палочка 7. Катание на санях	3
	Сюжетная деятельность: «Сказки волшебного моря»	Подвести итоги усвоения детьми программного материала	«Сказки волшебного моря»	1

Возраст детей 5-6 лет

Месяц	Тема занятия	Цели занятия	Содержание	Количество занятий
Октябрь	Правила техники безопасности. Диагностические мероприятия.	Формировать в детях уверенность в безопасности при нахождении в воде	Наглядные пособия, объяснение, игровая деятельность	4
	Упражнения по освоению в воде (скольжение, лежание, всплывание)	Закаливание. Формировать навык движения в воде при помощи ног	1. Умывание 2. Плескание 3. Паровозик 4. Карусели 5. Машинки 6. Волны на море	

			7. Уборка 8. Диагностические материалы	
Ноябрь	Плавание на груди при помощи ног	Формирование навыка работы ног при плавании на груди	1. Змейка 2. Паровозик 3. Карусели 4. Лягушата 5. Маленькие и большие ножки 6. Солнышко и дождик 7. Волны на море 8. Фонтан 9. Моторчики	3
	Плавание на спине при помощи ног	Формирование навыка работы ног при плавании на спине	1. Плавание с доской 2. Плавание с аквапалкой 3. Плавание с мячом	1
Декабрь	Плавание на спине при помощи ног	Формирование навыка работы ног при плавании на спине	1. Плавание с доской 2. Плавание с аквапалкой 3. Плавание с мячом	2
	Игровая деятельность	Закаливание. Продолжать освоение детей с водой	1. Звездочка на груди 2. Звездочка на спине 3. Поплавок 4. Торпеда 5. Медуза	3
Январь	Игровая деятельность	Закаливание. Продолжать освоение детей с водой	1. Звездочка на груди 2. Звездочка на спине 3. Поплавок 4. Торпеда 5. Медуза 6. Стрелочка	3
	Вдох над водой, выдох в воду	Формировать навык выполнения вдоха над водой, выдоха в воду	Упражнения на дыхание в воде: «Горячий чай», «Дуй на игрушку», «Быстрые лодочки».	
Февраль	Вдох над водой, выдох в воду	Развивать координационные способности	Упражнения на дыхание в воде: «Горячий чай», «Дуй на игрушку», у опоры, без опоры, с подвижной опорой.	4
	Игры на формирование навыка вдоха над водой, выдоха в воду, работы ног	Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду. Развивать координационные способности	Упражнения на дыхание в воде: «Горячий чай», «Дуй на игрушку», у опоры, без опоры, с подвижной опорой.	
Март	Сюжетная деятельность «Морские фигуры»	Формировать представление о празднике «День защитника отечества». Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди	1. Пехота 2. Разведка 3. Водолазы 4. ВМФ 5. Переправа на груди и спине 6. Классифицировать игрушки животных на морских и сухопутных «Переправа на груди и	3

			спине».	
	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди, спине	Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди, на спине	Работа у опоры, у бортика. Плавание с доской, с аквапалкой, другие плавательные средства.	1
Апрель	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди, спине	Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди, на спине	Работа у опоры, у бортика. Плавание с доской, с аквапалкой, другие плавательные средства.	3
	Игровая деятельность под музыку	Формировать представление о празднике «День космонавтики»	1. Ракеты 2. Невесомость 3. Астероид 4. Путешествие на луну: -физподготовка (плавание, бег, центрифуга) -сбор провизии 5. «Три, два, один – пуск!»	1
Май	Сюжетная деятельность «Приключения хохотушки»	Формировать образное мышление. Развивать ловкость и плавательные навыки	1. Джунгли: лианы, обезьяны, слоны, крокодилы 2. Пустыня: жирафы, слоны, львы, бегемоты 3. Море волнуется: черепахи, осьминоги, медузы, звезды, акулы, дельфины.	3
	Игровая деятельность с элементами соревнования	Подвести итоги усвоения детьми программного материала	1. Морские фигуры 2. Дюпеша 3. Перевези пассажира 4. Перестрелка 5. Подведение итогов	1

Возраст детей 6-7 лет

Месяц	Тема занятия	Цели занятия	Содержание	Количество занятий
Октябрь	Правила техники безопасности. Диагностические мероприятия.	Формировать в детях уверенность в безопасности при нахождении в воде	Наглядные пособия, объяснение, игровая деятельность	2
	Упражнения по освоению в воде (скольжение, лежание, всплытие)	Закаливание. Формировать навык движения в воде при помощи ног	1. Поплавок 2. Морской бой 3. Насос 4. Звездочка 5. Медуза 6. Стрелочка 7. Диагностические материалы.	2
Ноябрь	Плавание на груди при помощи ног	Формирование навыка работы ног при плавании на груди	1. Работа ног у опоры 2. Паровозик 3. Работа ног с подвижной опорой	1

			4. Лягушата 5. Фонтан 6. Моторчики	
	Сюжетная деятельность «Мамин день!»	Продолжать формировать представление о празднике «Мамин день!»	1. Собираем овощи и фрукты (классифицируем) 2. Готовим обед 3. Собираем цветы 4. Уборка	1
	Плавание на спине при помощи ног	Формирование навыка работы ног при плавании на спине	1. Упражнения для профилактики плоскостопия 2. Упражнения с различными плавательными средствами 3. Работа ног с подвижной опорой	2
Декабрь	Плавание на груди при помощи рук	Формирование навыка работы рук при плавании на груди	1. Упражнения для развития мышц рук 2. Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди.	2
	Плавание на спине при помощи рук	Формирование навыка работы рук при плавании на спине	1. Упражнения для развития мышц рук 2. Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на спине.	3
Январь	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди, спине	Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду. Развивать координационные способности.	1. Учить выполнять многократные выдохи в воду. 2. Учить согласовывать движения ног с дыханием. 3. Насос 4. Неваляшка 5. Водолазы 6. Ручеек	2
	Игровая деятельность	Продолжать учить свободно передвигаться в воде. Развивать ловкость и плавательные навыки	1. Насос 2. Буксир 3. Перестрелка 4. Большая морская звезда 5. Водолазы 6. Ручеек 7. Лабиринты	1
Февраль	Игровая деятельность	Формировать образное мышление. Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду	1. Насос 2. Буксир 3. Перестрелка 4. Большая морская звезда 5. Водолазы 6. Ручеек	2

			7. Лабиринты	
	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди, спине	Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду. Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук	1. Упражнения у бортика 2. Упражнения с различными плавательными средствами. 3. Плыдем способом кроль на груди	2
Март	Сюжетная деятельность «Ай да масленица!»	Формировать представление о русских народных праздниках и забавах. Развивать ловкость, плавательные навыки.	1. Карусели 2. Ручеек 3. Чехарда 4. Салки 5. «Гори, гори ясно...» 6. Прыжки и соскоки	1
	Плавание на спине при помощи рук и ног	Согласование работы ног и рук на спине	1. Упражнения у бортика 2. Упражнения с различными плавательными средствами 3. Плыдем способом кроль на спине	2
	Плавание на груди при помощи ног и рук	Согласование дыхания, работы ног и рук на груди	1. Упражнения у бортика 2. Упражнения с различными плавательными средствами 3. Плыдем способом кроль на груди	1
Апрель	Игровая деятельность	Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду.	1. Насос 2. Буксир 3. Перестрелка 4. Большая морская звезда 5. Водолазы 6. Ручеек 7. Лабиринты	2
	Сюжетная деятельность «Полетели к звездам!»	Формировать представление о празднике «День космонавтики». Развивать общую выносливость, плавательные навыки.	1. Ракеты 2. Невесомость 3. Астероид 4. Путешествие на луну: -физподготовка (плавание, бег, центрифуга) -сбор провизии 5. «Три, два, один – пуск!»	1
	Игры на формирование навыка вдоха над водой, выдоха в воду, работы ног	Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди	1. Рыбаки и рыбка 2. Перестрелка 3. Невод 4. Акула 5. Морские фигуры 6. Перевези пассажира	1

Май	Сюжетная деятельность «Приключения хохотушки»	Формировать образное мышление. Развивать ловкость и плавательные навыки	1. Джунгли: лианы, обезьяны, слоны, крокодилы 2. Пустыня: жирафы, слоны, львы, бегемоты 3. Море волнуется: черепахи, осьминоги, медузы, звезды, акулы, дельфины.	1
	Игровая деятельность с элементами соревнования	Подвести итоги усвоения детьми программного материала	1. Морские фигуры 2. Дюпеша 3. Перевези пассажира 4. Перестрелка 5. Подведение итогов	1

**Календарно – тематический план
Возраст детей 4-5 лет (1 год обучения)**

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Наименование разделов/ модулей				
Подводящие упражнения на суше: «Тропа здоровья»	1	1	06.10.2025	
Правила безопасности, гигиенические нормы	0,5	1,5	13.10.2025	
Приучать детей не бояться брызг	0	1	20.10.2025	
Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна (без опоры и с подвижной опорой)	0	1	27.10.2025	
Обучать передвижениям в воде	0	1	10.11.2025	
Воспитывать безбоязненное отношение к воде			17.11.2025	
Обучать передвижениям от одного бортика к другому	0	1	24.11.2025	
Обучать передвижению прыжками с продвижением вперед	0	1	01.12.2025	
Побуждать детей выполнять разные движения в воде	0	1	08.12.2025	
Обучать навыку глубокий вдох – медленный выдох	0	1	15.12.2025	
Обучать упражнениям на погружение лица в воду	0	1	22.12.2025	
Обучать навыку задержки дыхания (на 5-8с)	0	1	29.12.2025	
Обучать детей погружению под воду	0	1	12.01.2026	
Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде			19.01.2026	
Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»)	0	1	24.01.2026	
Обучать движениям ног, как при плавании кролем	0	1	02.02.2026	
Продолжать обучать детей всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»)	0	1	09.02.2026	
Плавание при помощи ног способом кроль с подвижной опорой	0	1	16.02.2026	

Плавание при помощи ног способом кроль с подвижной опорой и согласование дыхания	0	1	24.02.2026	
Согласование дыхания и работа ног способом кроль	0	1	02.03.2026	
Обучать опусканию лица в воду и скольжению	0	1	10.03.2026	
Продолжать обучать упражнениям на всплытие «Поплавок»			16.03.2026	
Продолжать обучать принимать горизонтальное положение тела	0	1	23.03.2026	
Обучать скольжению на груди с опорой	0	1	30.03.2026	
Продолжать обучать скольжению на груди без опоры	0	1	06.04.2026	
Совершенствование упражнений на погружение с головой	0	1	13.04.2026	
Совершенствование упражнений на согласование дыхания и работы ног способом кроль	0	1	20.04.2026	
Совершенствование упражнений на скольжение с опорой и без	0	1	27.04.2026	
Совершенствование движений ногами кролем	0	1	04.05.2026	
Совершенствование различных передвижений в воде			12.05.2026	
Совершенствование упражнений на дыхание, всплытие, скольжение	0	1	18.05.2026	
Подведение итогов усвоения материала	0	1	25.05.2026	
Итого:	1,5	30,5		

Возраст детей 5-6 лет (2 год обучения)

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Наименование разделов/ модулей				
Теория. Диагностические мероприятия	1	1	07.10.2025	
Правила безопасности, гигиенические нормы	0,5	1,5	14.10.2025	
Обучать детей погружению под воду	0	1	21.10.2025	
Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»)	0	1	28.10.2025	
Плавание при помощи ног способом кроль с подвижной опорой на груди	0	1	11.11.2025	
Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде на груди			18.11.2025	
Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде на спине	0	1	25.11.2025	
Плавание при помощи ног способом кроль с подвижной опорой на спине	0	1	02.12.2025	
Продолжать обучение движениям ногами способом кроль на груди и на спине	0	1	09.12.2025	
Обучение упражнению «Звезда» на спине	0	1	16.12.2025	
Совершенствовать упражнения на всплытие, лежание на груди и на спине	0	1	23.12.2025	

Продолжать обучение движениям ногами способом кроль на спине	0	1	30.12.2025	
Продолжать обучение движениям ногами способом кроль на груди с согласованием дыхания	0	1	13.01.2026	
Обучать вдоху над водой, выдоху в воду			20.01.2026	
Обучать вдоху над водой, выдоху в воду одновременно с работой ногами способом кроль	0	1	27.01.2026	
Обучать вдоху во время поворота головы в сторону, при плавании на груди у опоры	0	1	03.02.2026	
Совершенствование упражнений «Звездочка», «Медуза» на спине и на груди	0	1	10.02.2026	
Продолжать обучение вдоху над водой и выдоху в воду у опоры и без опоры	0	1	17.02.2026	
Продолжать обучение работы ногами и согласование дыхания на груди у опоры			24.02.2026	
Продолжать обучение работы ногами и согласование дыхания на груди с подвижной опорой	0	1	03.03.2026	
Совершенствование упражнений «Звездочка», «Медуза», «Поплавок», «Стрелочка» на спине и на груди	0	1	10.03.2026	
Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди	0	1	17.03.2026	
Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на спине с подвижной опорой	0	1	24.03.2026	
Продолжать обучение плаванию на спине без опоры	0	1	31.03.2026	
Продолжать обучение технике скольжения на груди и на спине	0	1	07.04.2026	
Совершенствовать технику движения работы ног способом кроль на груди без опоры	0	1	14.04.2026	
Совершенствовать технику движения работы ног способом кроль на спине без опоры			21.04.2026	
Совершенствование техники различных передвижений в воде шагом, бегом, прыжками	0	1	28.04.2026	
Совершенствование упражнений «Звездочка», «Медуза», «Поплавок», «Стрелочка» на спине и на груди	0	1	05.05.2026	
Совершенствовать технику движения работы ног способом кроль на груди без опоры и согласование дыхания	0	1	12.05.2026	
Совершенствовать технику движения работы ног способом кроль на спине без опоры способом «Стрелочка»	0	1	19.05.2026	
Подвести итоги усвоения детьми программного материала	0	1	26.05.2026	
Итого:	1,5	30,5		

Возраст детей 6-7 лет (3 год обучения)

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Наименование разделов/ модулей				
Теория. Диагностические мероприятия	1	1	01.10.2025	
Правила поведения в бассейне на занятии	0,5	1,5	08.10.2025	
Диагностические задания	0	1	15.10.2025	
Продолжать обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»)	0	1	22.10.2025	
Продолжать обучение движениям ногами способом кроль на груди и на спине у опоры	0	1	29.10.2025	
Продолжать обучение движениям ногами способом кроль на груди и на спине с опорой	0	1	05.11.2025	
Продолжать обучение движениям ногами способом кроль на груди и на спине без опоры	0	1	12.11.2025	
Совершенствование техники различных передвижений в воде шагом, бегом, прыжками	0	1	19.11.2025	
Обучать плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании у опоры	0	1	26.11.2025	
Обучать плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании без опоры	0	1	03.12.2025	
Продолжать обучение движениям рук способом кроль на груди	1	0	10.12.2025	
Обучать плаванию кролем на спине при помощи движений рук	0	1	17.12.2025	
Продолжать обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук	0	1	24.12.2025	
Обучать плаванию кролем на груди при помощи движений рук и согласования дыхания у опоры	0	1	14.01.2026	
Обучать плаванию кролем на груди при помощи движений рук и согласования дыхания с подвижной опорой	0	1	21.01.2026	
Совершенствовать технику плавания на спине с опорой и без	0	1	28.01.2026	
Продолжать обучение вдоху над водой при плавании способом кроль на груди	0	1	04.02.2026	
Продолжать обучение технике плавания на спине способом кроль	0	1	11.02.2026	
Продолжать обучение технике плавания на спине и на груди способом кроль	0	1	18.02.2026	
Совершенствование техники различных передвижений в воде шагом, бегом, прыжками	0	1	25.02.2026	
Обучать согласованию работы рук и ног при плавании кролем на спине	0	1	04.03.2026	

Продолжать обучение вдоху над водой при плавании способом кроль на груди и движению руками	0	1	11.03.2026	
Продолжать обучение технике плавания на спине способом кроль	0	1	18.03.2026	
Продолжать обучение технике плавания на спине и на груди способом кроль	0	1	25.03.2026	
Знакомить с техникой работы ног способом «дельфин» на груди	0	1	01.04.2026	
Совершенствование техники различных передвижений в воде шагом, бегом, прыжками	0	1	08.04.2026	
Знакомить с техникой движения рук способом «дельфин» на груди	0	1	15.04.2026	
Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди	0	1	22.04.2026	
Совершенствовать технику всплывания, лежания, скольжения в воде	0	1	29.04.2026	
Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди	0	1	06.05.2026	
Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине	0	1	13.05.2026	
Подвести итоги усвоения детьми программного материала	0	1	20.05.2026	
Итого:	1,5	30,5		

Методические и оценочные материалы

Формы и методы реализации программы:

- наглядно - зрительный (рассматривание иллюстраций, фотографий, показ, исполнение педагогом);
- словесный (объяснение, беседа, диалог, рассказывание сказок, пересказ сюжета);
- практический (имитация упражнений, тренинг, физические упражнения, игровые приемы).

Основная форма реализации организаций занятий – групповая.

Используются следующие формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- игра;
- сюжетное занятие.

Основная форма проведения занятия – учебное занятие с использованием игровой деятельности.

Для достижения поставленной цели программы применяются следующие методы обучения:

1. Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
2. Наглядные: показ иллюстративного материала; показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
3. Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используются столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных задач.

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомит с подъемной силой.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

Результат (задачи)	Возраст детей
I этап	
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	4-5 лет
II этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	4-6 лет
III этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	6-7 лет
IV этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	6-7 лет

Информационные источники

1. Арзамасцева Л.С., Н.В. Миклева, Д.Д. Морозова «Обучение плаванию и аквааэробике в ДОУ» с учетом требований программы развития и воспитания детей в детском саду «Детство», 2011
2. Булгакова Н.Ж.- Познакомьтесь – плавание. М., АСТ, 2002.
3. Воронова Е.К. Программа обучения дошкольников плаванию в детском саду. Детство-пресс, 2003.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание лечебное и спортивное. Ростов-на-дону, Феникс, 2001
5. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Плавание. Игровой метод обучения 2009 Издательство: Терра-Спорт
6. Кошанов А. И Начальное обучение плаванию, М., 2006.
7. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Издательство: ТЦ Сфера, М., 2009.

8. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста Издательство: Скрипторий 2003; 2008.
9. Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду. ТЦ Сфера 2008.

Оценочные материалы

На различных этапах обучения используются различные виды и формы контроля:

1. Формы предварительного контроля обучения используются различные виды и формы контроля: устный опрос.
2. Формы текущего контроля:
 - тестирование;
 - наблюдение;
 - опрос.
3. Формы промежуточного контроля: тестирование умений и навыков освоения с водой.
4. Итоговые формы контроля: диагностические материалы.
5. Формами проведения итогов реализации программы являются:
 - опрос;
 - игровые соревнования;
 - итоговое занятие.

Контрольное тестирование 4-5 лет

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под поролоновую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди с предметом.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине на рукавник или с аквапалкой.

Контрольное тестирование 5-6 лет

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние обруч.
	Подныривание под поролоновую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног.
	Скольжение на спине.
	Скольжение и передвижение на груди с предметом.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше» у бортика.
Лежание	Упражнение «Поплавок». Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. Лежание на спине с плавательной доской.

Контрольное тестирование 6-7 лет

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
	Согласование дыхания, работы ног и рук.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. Лежание на спине с плавательной доской.

При оценке двигательных навыков детей, используются следующие обозначения:
Высокий уровень –навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень –ребенок выполняет упражнение с помощью взрослого.

Низкий уровень – ребенок не выполняет упражнение.