

Управление образования и молодежной политики администрации
городского округа город Бор

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Мечта»

Принята:
на заседании
Педагогического совета
МАДОУ детского сада
Протокол № 5
от 27 августа 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»
(базовый уровень)**

Срок реализации программы – 4 года
Возраст детей: 3-7 лет

Автор-составитель:
Назарова Ирина Сергеевна
Педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Бор
2025г.

Содержание

№	Раздел	стр.1
1	Пояснительная записка	стр.3
2	Учебный план	стр.9
3	Содержание программы	стр.12
<i>Комплекс организационно-педагогических условий</i>		
4	Календарный учебный график	стр.16
5	Формы контроля, аттестации	стр.22
6	Оценочные материалы	стр.23
7	Методическое обеспечение	стр.25
<i>Воспитательный компонент</i>		
8	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	стр.25
9	Формы и методы воспитания	стр.26
10	Условия воспитания, анализ результатов	стр.27
11	Календарный план воспитательной работы	стр.28
<i>Условия реализации программы</i>		
12	Кадровое обеспечение	стр.28
13	Материально-техническое обеспечение	стр.28
14	Информационное обеспечение	стр.29

I.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Плавание» **физкультурно-спортивной направленности базового уровня** разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Актуальность: Плавание – жизненно необходимый навык и для ребенка и для взрослого. Для детей умение плавать – средство всестороннего развития и залог безопасности. Занятие плаванием – это прекрасная возможность воспитания трудолюбия, умения общаться со сверстниками и добиваться конкретной цели. Плавание является одним из естественных видов двигательной деятельности, уникальным средством физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную, сердечно -сосудистую и центральную нервную систему. Пребывание под водой вызывает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. Выполнение вдоха значительно затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому, только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания. Занятия плаванием значительно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии. Занятия плаванием, купание и игры в воде значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание является эффективным средством профилактики и лечения нарушений осанки и плоскостопия. Во время плавания в работу вовлекаются все группы мышц, позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. Занятия плаванием способствуют утверждению себя, как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное

стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Отличительные особенности: Данная программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей дошкольного возраста.

Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка.

Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения: базовый

Адресат программы: дети 3-7 лет.

Возрастные особенности детей:

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Особенности физического развития детей четвертого года жизни

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы, к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резкие и угловаты, низкая выносливость. Весоростовой показатель физического развития между

девочками и мальчиками почти одинаковы: рост-92-99 см, масса тела 14-16 кг. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Особенности физического развития детей пятого года жизни

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Особенности физического развития детей шестого года жизни

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующему воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастаёт осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Особенности физического развития детей седьмого года жизни

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные

с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Наполняемость группы: 10 человек.

Цель программы: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников средствами оздоровительного плавания.

Задачи:

Образовательные: Обучение основным плавательным навыкам: погружению, лежанию, скольжению. О способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий.

Развивающие:

Развитие двигательных способностей.

На занятиях плаванием совершают координацию движений, дыхательные функции.

Развитие пространственного восприятия, внимания, мышления и памяти. Например, используют игру «Водолазы» с различными вариациями и числом предметов, которые нужно достать со дна.

Развитие физических качеств. Овладение навыком плавания сопровождается развитием таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Воспитательные :

направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно- волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребёнок, который преодолел

страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе. Огромная радость и счастье светятся в его глазах, когда начинает понимать, что преодолел свой страх, стал сильнее и увереннее в себе. Сразу появляется огромное желание плавать и плавать. Это и есть настоящее самоутверждение личности.

Срок реализации программы: рассчитан на 4 года .

Объем программы: Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 72 учебных часа в год.

Режим занятий: Режим занятий – 2 раза в неделю.

От 3 до 5 лет – не более 20 мин

От 5 до 7 лет – не более 30 мин.

Форма обучения: очная

Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий, например, посредством программы (Skype, Телеграмм, ВКонтакте), записи лекций. Такая двухсторонняя форма коммуникации позволяет обучающимся, не имеющим возможности посещать все занятия в силу различных обстоятельств, получить доступ к изучению программы.

Формы организации занятий: групповая ,индивидуальная,командная

В процессе реализации программы будут использованы следующие формы занятий:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий:

- занятия тренировочного типа;
- сюжетно - игровое;
- игровые;
- контрольно-проверочное;
- в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде);
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

Все занятия (кроме вводного) имеют практико-ориентированный характер. Каждый учащийся может работать как индивидуально над собственными учебными творческими проектами, так и над общим в команде.

Прогнозируемые результаты:

Образовательные:

Знание и соблюдение правил поведения в бассейне; умение confidently держаться на воде; владение основами техники плавания (скольжение, работа ног и рук кролем).

Развивающие:

Укрепление здоровья, снижение заболеваемости; улучшение показателей физического развития; развитие координации движений в воде.

Воспитательные:

Проявление дисциплинированности, взаимопомощи; интерес к занятиям плаванием; сформированность положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Способы определения результативности:

Способы определения результативности: Определение результативности освоения ребенком программы происходит в ходе педагогических наблюдений и промежуточных аттестаций (2 раза в год: декабрь, май) в форме выполнения контрольных упражнений и игровых заданий.

Форма подведения итогов реализации программы: Итоговое занятие в форме игровых эстафет на воде, открытых занятий для родителей, выполнение контрольных нормативов (для старших групп).

3 критериям:
- высокий уровень
- средний уровень

2. Учебный план

модуль	Количество часов			Промежуточная аттестация по завершении реализации программы.
	Теория	Практика	Всего	
Модуль 3-4 лет	6	66	72	декабрь/ зачет май/ зачет
Модуль 4-5	6	66	72	декабрь/ зачет май/ зачет
Модуль 5-6 лет ппом	6	66	72	декабрь/ зачет май/ зачет
Модуль 6-7 лет	6	66	72	декабрь/ зачет май/ зачет
	24	264	288	
Всего				

2.1. Учебно-тематический план (72 часа)

Модуль 1

(дети 3-4 года)

Название раздела	Количество часов			Формы аттестации контроля
«Бассейн Дельфинчик»	всего	теория	практика	
	16	3	13	наблюдение
«Передвижения в воде»	32	3	29	наблюдение
«Игры на воде»	24		24	наблюдение

Формы контроля:

В соответствии с пунктом 4 ФГОС ДО требования к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга) и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

В программе «Плавание» оценка успешности овладения обучающимися содержания программы, основанная на методе наблюдения. В нее входит контрольные упражнения оценка результатов, оформление фотовыставок в течение года; использование сайта детского сада.

2.2. Учебно-тематический план (72 часа)

Модуль 2

(дети 4-5 года)

Название раздела	Количество часов			Формы аттестации контроля
	всего	теория	практика	
«Привыкаем к воде»	20	1	19	наблюдение
«Начинаем плыть»	28	1	27	наблюдение
«Я сам»	24		24	наблюдение

Формы контроля:

В соответствии с пунктом 4 ФГОС ДО требования к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга) и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

В программе «Плавание» оценка успешности овладения обучающимися содержания программы, основанная на методе наблюдения. В нее входит контрольные упражнения оценка результатов, оформление фотовыставок в течение года; использование сайта детского сада.

2.3. Учебно-тематический план (72 часа)

Модуль 3

(дети 5-6 года)

Название раздела	Количество часов			Формы аттестации контроля
	всего	теория	практика	
«Вводный»	24	1	23	наблюдение

«Без доски»	20	1	19	наблюдение
«Я умею плавать»	28	1	27	наблюдение

Формы контроля:

В соответствии с пунктом 4 ФГОС ДО требования к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые не подлежат непорядственной оценке, в том числе виде педагогической диагностики (мониторинга) и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

В программе «Плавание» оценка успешности овладения обучающимися содержания программы, основанная на методе наблюдения. В нее входят контрольные упражнения оценка результатов, оформление фотовыставок в течение года; использование сайта детского сада.

2.4. Учебно-тематический план (72 часа)

Модуль 4

(дети 6-7 лет)

Название раздела	Количество часов			Формы аттестации контроля
	всего	теория	практика	
«Согласование»	24	1	23	наблюдение
«Я умею плавать»	24	1	23	наблюдение
«Лучше всех»	24		24	наблюдение

Формы контроля:

В соответствии с пунктом 4 ФГОС ДО требования к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые не подлежат непорядственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга) и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

В программе «Плавание» оценка успешности овладения обучающимися содержания программы, основанная на методе наблюдения. В нее входит контрольные упражнения оценка результатов, оформление фотовыставок в течение года; использование сайта детского сада.

3. Содержание программы

Модуль 1

Дети (3-4 года)

Перечень разделов	Теория	Практика
Раздел 1 «Бассейн Дельфинчик»	<p>Рассказать обучающимся о правилах поведения на занятиях в бассейне.</p> <p>Рассказать обучающимся о правилах личной гигиены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Знакомство» - «Техника безопасности» - «Личная гигиена»
Раздел «Передвижения в воде»	<p>Спуск в воду сопровождением.</p> <p>Вызвать интерес к занятиям плавания.</p> <p>Учить обучающихся, выполнять ходьбу с продвижением вперед.</p> <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в воду самостоятельно. 2. Построение вдоль поручня. 3. Ходьба по кругу обычная, на носках, высоко поднимая колено, приставные шаги, лицом, спиной в круг. 4. Хоровод – в одну и другую стороны. 5. Свободная ходьба, бег с нудлсом в руках. 6. Выход из воды самостоятельно. 	<ul style="list-style-type: none"> - «Ступенька за ступенькой» - «Шаг на месте» - «Приставные шаги» - «Ходьба с продвижением вперед» - «Бег» - «Ходьба с поворотом вокруг себя» - «Веселый хоровод» - «Преодоление препятствий» - «Попрыгушки» - «Крокодильчики» - «Дружная парочка» - «Ходьба в глубокой воде»
Раздел 3 «Игры на воде»	<p>Привлекать внимание детей к играм в воде.</p> <p>Рассказать о правилах игр на воде.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Азбука движений» - «Игры на ознакомления со свойствами воды» - «Игры на освоения передвижений в воде» - «Игры без предметов» - «Игры с предметами»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Модуль 2

Дети (4-5 лет)

Перечень разделов	Теория	Практика
Раздел 1. Привыкание к воде.	<p>Напомнить правила поведения в бассейне</p> <p>Учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки.</p> <p>Продолжать учить отрывать ноги от дна, делать выдох в воду</p> <p>Упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд</p> <p>Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох</p> <p>Продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Введение – правила поведения; - «Первые шаги» - «Вдох – выдох» - «Загребаем воду» - «Падаем и встаём» - «Открывай глаза»
Раздел 2. Начинаем плыть	<p>Учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»;</p> <p>Закреплять умение делать выдох в воду;</p> <p>Упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой;</p> <p>Продолжать учить детей активно работать прямыми ногами;</p> <p>Упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.</p> <p>Учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело</p> <p>Упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Про все, что плавает» - «Гребём руками» - «Работаем ногами» - «Плыvем с доской» - «Ускорение» - «Задержи дыхание» - «Смотри на дно» - «Скользим по поверхности» - «Прыгаем в воду»
Раздел 3. Я сам	<p>Учить детей с помощью игрушки ложиться на воду</p> <p>Продолжать учить садиться на дно без опоры;</p> <p>Отрабатывать выдох под водой;</p> <p>Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Лежим на воде» - «Лежим и смотрим вниз» - «Достаем до дна» - «Как струнка» - «Кто дальше» - «Отталкиваемся и скользим» - «Морская звезда» - «Отдыхаем на спине» - «Скользим на спине и груди»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Модуль 3

Дети (5-6 лет)

Перечень разд	Теория	Практика
Раздел 1 «Вводный»	Беседа с детьми о правилах безопасности на воде.	- «Разные виды ходьбы и бега»
Раздел 2 «Без доски»	Продолжать учить обучающихся работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» Продолжать учить ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; Обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; Тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»;	- «Работаем ногами» - «Достань со дна» - «Стрела» - «Поплавок» - «Медузы» - «Скользим как стрелы» - «Дельфины» - «Прыжок в воду» - «Нырок»
Раздел 3 «Я умею плавать»	Обучать прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд. Совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища;	- «Ныряем и плывем» - «Легко плывем» - «Дышим в сторону» - «Скользим с поворотом» - «Хоровод под водой»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Модуль 4

Дети (6-7 лет)

Перечень разделов	Теория	Практика
Раздел 1 «Согласование»	Беседа с детьми о правилах безопасности на воде. Обучать детей скольжению на спине; Продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль».	- «Руки и ноги» - «Водолазы» - «Меняем руки» - «Под воду с головой» - «Винт»
Раздел 2 «Я умею	Обучать прыжкам с погружением	- «Ныряем и плывем»

плавать»	под воду и продвижением вперёд. Закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»	- «Легко плывем» - «Дышим в сторону» - «Скользим с поворотом» - «Хоровод под водой»
Раздел 3 «Лучше всех»	Совершенствовать навык скольжения по воде; Учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде;	- «Кто дальше» - «Кто быстрее» - «Я плыву, танцую» - «Быстрее, выше, сильнее» - «Повторенье – мать ученья»

4..Календарный учебный график к программе « плавание » на 2025 - 2026 учебный год

4.1.Модуль 1

Дети 3-4 года

№	Дата	Тема	Форма занятия	Кол-во	Форма контроля
1	сентябрь	«Знакомство»	Ознакомительное занятие	2	Устный опрос
2	сентябрь	- «Техника безопасности»	ознакомительное занятие	2	наблюдение
3	сентябрь	«Личная гигиена»	ознакомительное занятие	2	наблюдение
4	сентябрь	«Ступенька за ступенькой»	Учебное занятие	2	наблюдение
5	октябрь	«Шаг на месте»	Учебное занятие	2	наблюдение
6	октябрь	«Приставные шаги»	Учебное занятие	2	наблюдение
7	октябрь	«Ходьба с продвижением вперед»	Учебное занятие	4	наблюдение
8	ноябрь	«Бег»	Учебное занятие	2	наблюдение
9	ноябрь	«Ходьба с поворотом вокруг себя»	Учебное занятие	4	наблюдение
10	ноябрь	«Преодоление препятствий»	Учебное занятие	2	наблюдение

11	декабрь	«Веселый хоровод»	Учебное занятие	4	наблюдение
12	декабрь	«Попрыгушки»	Учебное занятие	4	наблюдение
13	Январь	«Крокодильчики»	Учебное занятие	5	наблюдение
14	январь	«Дружная парочка»	Учебное занятие	3	наблюдение
15	февраль	«Ходьба в глубокой воде»	Учебное занятие	4	наблюдение
16	февраль	«Игры на ознакомления со свойствами воды»	Учебное занятие	4	наблюдение
17	март	«Азбука движений»	Учебное занятие	4	наблюдение
18	март	«Игры на освоения передвижений в воде»	Учебное занятие	4	наблюдение
19	апрель	«Игры с лодочками»	Учебное занятие	4	наблюдение
20	апрель	«Упражнения имитационного характера»	Учебное занятие	2	наблюдение
21	апрель	«Игры на ознакомления со свойствами воды»	Учебное занятие	2	наблюдение
22	май	«Игры без предметов»	Учебное занятие	4	наблюдение
23	май	«Игры с предметами»	Учебное занятие	4	наблюдение

4.2.Модуль 2

Дети (4-5 года)

№	Дата	Тема	Форма занятия	Кол-во	Форма контроля
1	сентябрь	«Введение – правила поведения;	Учебное занятие	3	Устный опрос
2	сентябрь	«Первые шаги»	Учебное занятие	2	наблюдение
3	сентябрь	«Вдох – выдох»	Учебное занятие	3	наблюдение
4	октябрь	«Загребаем воду»	Учебное занятие	4	наблюдение
5	октябрь	«Падаем и встаём»	Учебное занятие	4	наблюдение
6	ноябрь	«Открывай глаза»	Учебное занятие	2	наблюдение
7	ноябрь	«Про все, что плавает»	презентация	2	наблюдение
8	ноябрь	«Гребём руками»	Учебное занятие	4	наблюдение

9	декабрь	«Работаем ногами»	Учебное занятие	3	наблюдение
10	декабрь	«Плывем с доской»	Учебное занятие	3	наблюдение
11	декабрь	«Ускорение»	Учебное занятие	2	наблюдение
12	январь	«Задержи дыхание»	Учебное занятие	3	наблюдение
13	январь	«Смотри на дно»	Учебное занятие	2	наблюдение
14	январь	«Скользим по поверхности»	Учебное занятие	3	наблюдение
15	февраль	«Прыгаем в воду»	Учебное занятие	4	наблюдение
16	февраль	«Лежим на воде»	Учебное занятие	2	наблюдение
17	февраль	«Лежим и смотрим вниз»	Учебное занятие	2	наблюдение
18	март	«Достаем до дна»	Учебное занятие	3	наблюдение
19	март	«Как струнка»	Учебное занятие	2	наблюдение
20	март	«Кто дальше»	Учебное занятие	3	наблюдение
21	апрель	«Отталкиваемся скользим»	Учебное занятие	4	наблюдение
22	апрель	«Морская звезда»	Учебное занятие	4	наблюдение
23	май	«Отдыхаем на спине»	Учебное занятие	4	наблюдение
24	май	«Скользим на спине и груди»	Учебное занятие	4	наблюдение

4.3.Модуль 3

Дети (5-6 года)

№	Дата	Тема	Форма занятия	Кол-во	Форма контроля
1	сентябрь	«Разные виды ходьбы и бега»	Учебное занятие	4	наблюдение
2	сентябрь	«Работаем ногами»	Учебное занятие	4	наблюдение
3	октябрь	«Достань со дна»	Учебное занятие	4	наблюдение
4	октябрь	«Гребем руками»	Учебное занятие	4	наблюдение
5	ноябрь	«Поплавок»	Учебное занятие	5	наблюдение
6	ноябрь	«Медузы»	Учебное занятие	3	наблюдение
7	декабрь	«Скользим как стрелы»	Учебное занятие	2	наблюдение
8	декабрь	«Дельфины»	Учебное занятие	6	наблюдение
9	январь	«Прыжок в воду»	Учебное занятие	4	наблюдение
10	январь	«Нырок»	Учебное занятие	4	наблюдение
11	февраль	«Ныряем и плывем»	Учебное занятие	5	наблюдение

12	февраль	«Под воду с головой»	Учебное занятие	3	наблюдение
13	март	«Дышим в сторону»	Учебное занятие	4	наблюдение
14	март	«Скользим с поворотом»	Учебное занятие	4	наблюдение
15	апрель	«Хоровод под водой»	Учебное занятие	3	наблюдение
16	апрель	«Стрела»	Учебное занятие	5	наблюдение
17	май	«Легко плывем»	Учебное занятие	4	наблюдение
18	май	«Кто дальше»	Учебное занятие	4	наблюдение

4.4.Модуль 4

Дети (6-7 года)

№	Дата	Тема	Форма занятия	Кол-во	Форма контрол
1	сентябрь	«Разные виды ходьбы и бега»	Учебное занятие	4	наблюдение
2	сентябрь	«Водолазы»	Учебное занятие	4	наблюдение
3	октябрь	«Меняем руки»	Учебное занятие	4	наблюдение
4	октябрь	«Под воду с головой»	Учебное занятие	4	наблюдение
5	ноябрь	«Руки и ноги»	Учебное занятие	4	наблюдение
6	ноябрь	«Ныряем и плывем»	Учебное занятие	4	наблюдение
7	декабрь	«Легко плывем»	Учебное занятие	4	наблюдение
8	декабрь	«Дышим в сторону»	Учебное занятие	4	наблюдение
9	январь	«Скользим с поворотом»	Учебное занятие	4	наблюдение
10	январь	«Ускорение»	Учебное занятие	4	наблюдение
11	февраль	«Прыжок в воду»	Учебное занятие	4	наблюдение
12	февраль	«Скользим как стрелы»	Учебное занятие	4	наблюдение
13	март	«Кто дальше»	Учебное занятие	4	наблюдение
14	март	«Быстрее, выше, сильнее»	Учебное занятие	4	наблюдение
15	апрель	«Повторенье – мать ученья»	Учебное занятие	4	наблюдение
16	апрель	«Винт»	Учебное занятие	4	наблюдение
17	май	«Задержи дыхание»	Учебное занятие	4	наблюдение
18	май	«Кто быстрее»	Учебное занятие	4	наблюдение

Комплекс организационно-педагогических условий

4..Календарный учебный график к программе « плавание » на 2025 - 2026 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
01.09.2025	31.05.2026	36	72	2 раза в неделю по 1 часу мин)

График учебного процесса:

- Комплектование групп: 01-15 сентября 2025 г.
- Начало занятий: 16 сентября 2025 г.
- Окончание занятий: 26 мая 2026 г.
- Каникулы: зимние с 31.12.2025 по 07.01.2026; летние с 27.06.2026 по 31.08.2026.
- Промежуточная аттестация: декабрь 2025 г., май 2026 г.

Календарный учебный график – отражен в Приложении № 1

5. Формы контроля, аттестации

В процессе реализации программы и для отслеживания успехов обучающихся педагог использует следующие виды контроля:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входящий контроль		
Проводится в первые недели учебного года (сентябрь)	Определить исходный уровень адаптации к воде и физической подготовленности.	Наблюдение, беседа
Текущий контроль		
В течении учебного года. По окончании изучения темы или раздела.	Проверка усвоения предыдущего материала, выявление пробелов в знаниях и умениях.	Педагогическое наблюдение, устный опрос, выполнение упражнений по образцу.
Промежуточная аттестация		
После каждого модуля обучения	Выявление знаний, умений, навыков, приобретенных за период обучения.	Выполнение контрольных упражнений (тестов), игровые эстафеты.

6.Оценочный материал

Оценочные материалы к программе, система диагностики достижения обучающихся планируемых результатов освоения программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений обучающихся.

В процессе

диагностики исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Диагностика проводится 2 раза в год. Возможна периодичность наблюдений, которые обеспечивают полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе диагностики информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков, обучающихся в каждой группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Уровень формирования и развития определяется по трем критериям: высокий, средний, низкий.

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

3-4 года

Фамилия имя ребёнка	Передвижения мелкой воде -разными видами ходьбы и	Передвижения глубокой воде – разными в ходьбы и бега	Упражнение «Крокодильчик	Передвижения в упоре на рук опорой дна различных направлениях
---------------------	---	--	--------------------------	---

4-5 лет

Фамилия имя ребёнка	Разные виды ход бега, передвижен	Умение изобр фигуры на воде	Опускание лица в воду	Принятие, горизонтального положения у поручня и с доской
---------------------	----------------------------------	-----------------------------	-----------------------	--

5-6 лет

Фамилия имя	Ориентировка	Ориентировка	Контрольные	Выполнение
-------------	--------------	--------------	-------------	------------

ребёнка	на воде	под водой	упражнения	комбинаций групп
---------	---------	-----------	------------	------------------

6-7 лет

Фамилия имя ребёнка	Выполнять выдохов в ритмичный вдох выдох в сочетании движениями ног.	Ориентировка водой. Открывание под водой	Контрольные упражнения	Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, «Поплавок», упражнение на длительность лежания.
---------------------	--	--	------------------------	--

7.Методическое обеспечение

№ п/з	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	групповые	Словесный (объяснение, команды),	Плавательные доски, нарукавники, нудлы, игрушки, тонущие предметы, обручи, мячи	Игровые эстафеты
2.	игровые	наглядный (показ, жестикуляция),	Плавательные доски, нарукавники, нудлы, игрушки, тонущие предметы, обручи, мячи	Игровые эстафеты
3.	практические	(упражнения, игровой, соревновательный методы)	Плавательные доски, нарукавники, нудлы, игрушки, тонущие предметы, обручи, мячи	Наблюдение

Применяемые педагогические технологии: здоровьесберегающие, игровые, личностно-ориентированного обучения, технологии дифференцированного и индивидуального подхода.

Воспитательный компонент

8. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания:

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

формировать стойкие гигиенические навыки;

формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;

способствовать эмоциальному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде

Целевые ориентиры :

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей;

- настойчивости, последовательности, принципиальности.

9. Формы и методы воспитания.

Занятия в бассейне: Обеспечивают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных программой.

Занятия в форме круговой тренировки: Вводную и заключительную часть проводят в традиционной форме, в течение времени, отведённого для выполнения общеразвивающих упражнений и основных движений, организуют круговую тренировку.

Занятия, построенные на играх в воде: Привлекают возможностью применить знания и плавательные умения для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся игровой обстановки.

Методы:

Словесные методы: Включают объяснение, рассказ, беседу, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет. Помогают занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, осмыслить и устранить ошибки.

Наглядные методы: Включают показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Помогают понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практические методы: Упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Это облегчает освоение техники плавания, позволяет избежать излишних ошибок.

Соревновательный и игровой методы: Широко применяются в начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой.

Метод непосредственной помощи Применяется, если после объяснения и показа задания новичок не может его выполнить. Инструктор берёт руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

10. Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива при реализации программы в МАУ ДО ЦВР «Алиса» в соответствии с нормами и правилами работы ОУ.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с

другом, в коллективе, к выполнению своих заданий по программе. К методам оценки результативности реализации программы в частности воспитания: педагогическое наблюдение, отзывы родителей и педагогов.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

11. Календарный план воспитательной работы

РАЗДЕЛ	МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
Духовно-нравственное развитие	Беседа «Правила дружбы и безопасности в бассейне»	Сентябрь	Фотоотчет
Работа одаренными детьми	Игровой досуг «Веселые дельфины»	Декабрь	Видеозапись, награждение
Воспитание семейных ценностей	Открытое занятие «Папа, мама, я – плавающая семья»	Март	Совместные фото, отзывы родителей

Условия реализации программы

12. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

13. Материально-техническое обеспечение программы

В МАДОУ детского сада «Мечта» имеются условия для реализации программы. Материально-техническая база позволяет в системе проводить работу с 3-7 лет на занятиях по плаванию.

В МАДОУ имеется бассейн. К бассейну примыкают: раздевалка и душ, оборудованный душевыми кабинами.

Вид помещения	Оснащение
Раздевалка	Лавочки, шкафчики для раздевания.
Душ	Душевые кабинки.
Бассейн	Мячи, обручи, пенопластовые доски, нарукавники. Мелкие игры – тонущие и плавающие, большие, надувные игрушки, очки плавания, разделительные дорожки.

Занятия проводятся в крытом бассейне, соответствующем требованиям СанПиН. Наличие раздевалок, душевых, санузлов.

14. Информационное обеспечение

Нормативно-правовые документы:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации...».
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования...».
(и другие по списку из шаблона)

Список литературы

1. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду » -М., 1991 г.
2. Рыбак М. «Раз, два, три плыви». - М., 2010 г.
3. Пищикова Н. Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»-М., 2008 г.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
5. Н. Ж. Булгакова Плавание пособие для инструкторов общественников М.Физкультура и спорт 1984
6. В.С. Васильев Обучение маленьких детей плаванию. Физкультура и спорт 1961
7. Т. А.Воробьева, О.И. Крупенчук Мяч и речь. СПб Дельта 2001
8. И.Д.Ловейко, М.И.Фонарев Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей Ленинград Медицина 1988
9. Г.Левин Плавайте с малышами Минск Полымя 1981
10. А.И.Сорокина, Е.Г.Батурина Игры с правилами в детском саду М.1970
11. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова « Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» 2011г
12. Герхард Левин Плавание для малышей Москва "Физкультура и спорт" 1974Т.
13. Рыбьякова «Плавание. Уроки профессионала» Питер 2016
14. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/01/17/HYPERLINK>
<https://www.google.com/url?q=http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/01/17/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-obucheniyu-plavaniyu&sa=D&usg=AFQjCNHOEqsZfSKGb4pFwOrHZT2-lIKXmQ>"programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-obucheniyu-plavaniyu