

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЕРСКОГО РАЙОНА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
СП детский сад
протокол № 2
от «17» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБОУ СОШ №4
от 17.09.2025 № 18 «В-О»

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
по обучению дошкольников плаванию
«Юные пловцы»**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Составила
Попова Татьяна Викторовна

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	6
1.3.	Содержание Программы	7
1.4.	Планируемые результаты	10
2.	Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации Программы	13
2.3.	Формы аттестации	14
2.4.	Виды контроля	14
2.5.	Методическое обеспечение Программы	15
3.	Список литературы	17
	Приложение1 Оценочные материалы	25
	Приложение 2 Диагностическая форма результатов обучения по Программе	25
	Приложение3 Календарный учебный график	

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Уровень программы - стартовый

Актуальность и практическая значимость.

Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. Кроме того, дополнительное образование способствует своевременному самоопределению ребёнка, повышению его конкурентоспособности в жизни, созданию условий для формирования каждым ребёнком собственных представлений о самом себе и окружающем мире и даёт возможность лучше подготовиться к школе.

Актуальность. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, бояться глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Практическая значимость. Внедрение Программы способствует совершенствованию и повышению качества образования, укреплению здоровья и развитию индивидуальных способностей учащихся.

Нормативно-правовое обеспечение программы

В настоящее время цели, содержание и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ представлены в следующих нормативных документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. СП 2.4.3648-20 Об утверждении санитарных правил "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;

3. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
4. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р и об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы);
5. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Терского района «Средняя общеобразовательная школа №4».

Отличительная особенность. Программа помогает выстроить единый, целенаправленный процесс, способствующий удовлетворению потребностей родителей (законных представителей) и повышению качества образования.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в занятиях физической культурой, формирование культуры здорового образа жизни, на достижение воспитанниками готовности к школе, а именно, необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Цель Программы: формирование здорового образа жизни у обучающихся, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в целом, и к плаванию, в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Возраст обучающихся Программа разработана для детей в возрасте от 5 до 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий плаванием.

При разработке программы учитываются возрастные психологические и индивидуальные особенности учащихся.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-7 лет

Физическое развитие

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают

наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой *моторики* пальцев рук.

Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

Теоретические сведения даются в процессе каждого занятия.

Каждое занятие условно делится на 3 части:

- подготовительную (вводную);
- основную;
- заключительную.

Объём программы

Программа рассчитана на 30 часов.

Срок освоения программы – 8 месяцев.

Форма обучения по программе – групповая, очная.

Наполняемость группы

1 год обучения – от 10 до 12 человек

Режим занятий

Занятия проводятся - 1 раз в неделю, 1 академический час, продолжительность академического часа для детей 5-6-лет – 25 - 30 мин., для детей 6 – 7 лет 30 - 35 мин.

1.2 Цели и задачи программы

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

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой;
- применение интеграции образовательных областей, направленных на оптимальную двигательную активность обучающихся;
- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей;
- содействовать развитию физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

При формировании Программы использованы следующие **принципы и подходы**:

1) Принцип комфортности. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, создание для каждого ребёнка ситуации успеха.

2) Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления даёт наилучшие результаты.

3) Систематичность. Все занятия проходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

4) Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

5) Наглядность. Это показ педагогом определённых упражнений и использование различных наглядных пособий и спортивного инвентаря.

6) Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребёнка.

7) Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных НОД и в домашних условиях.

8) Индивидуализация. Индивидуальный учёт способностей каждого ребёнка.

9) Принцип сотрудничества с семьёй, в результате которого происходит комплексное воздействие детского сада и семьи на ребёнка, создаются благоприятные возможности для развития способностей детей, повышается эффективность всего воспитательного процесса.

Занятие делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная - в воде. Каждая часть занятия имеет свои конкретные задачи, причем основная задача занятия решается именно в основной его части. Занятие строится таким образом, чтобы задачи подготовительной и заключительной частей были направлены на решение основной задачи занятия, подчинены ей.

Подготовительная часть (3-10 мин). Построение занимающихся, переключки, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть (5-20 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (2-5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов занятия.

Форма организации занятия по плаванию:

- традиционная;
- игровая;
- тренировочная;
- занятие, построенное на одном виде плавания;
- игровая;
- занятие с элементами синхронного плавания и аква-аэробики;
- контрольное занятие.

Методы обучения.

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

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

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

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

2. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;

- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

3. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно для того, чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

1.4. Планируемые результаты обучения

При успешном освоении программы у дошкольников наблюдаются следующие результаты:

- повышение работоспособности, устойчивости к сезонным заболеваниям, расширение адаптивных возможностей детского организма;
- развитость теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- освоение изучаемых технических элементов плавания;
- сформированность представлений о спортивных стилях плавания;
- проявление устойчивого интереса к занятиям по плаванию и нравственно-волевым качеств (настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, самостоятельность и т. д).

Планируемые результаты к завершению обучения:

- свободно перемещается, выполняет различные движения в воде;
- погружает лицо и голову в воду на задержке дыхания, открывает глаза в воде;
- выполняет вдох над водой и выдох в воду, серии «вдох-выдох» (у неподвижной опоры, в движении с опорой, без опоры);
- ныряет, достаёт предметы со дна, подныривает под предметы;
- выполняет упражнения на свободное лежание на воде с опорой и без «Стрелочка на груди», «Стрелочка на спине», «Поплавок», «Дельфины»;
- скользит на груди и спине с опорой и без;
- проплывает, выполняя попеременные движения ног «Кроль на груди, спине» в согласовании с дыханием;
- выполняет гребки «Кроль на груди, спине» в согласовании с дыханием.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план.

Занятия по плаванию должны проходить не ранее, чем через 30 мин после еды.

Занятия проводятся в первой половине дня.

В период обучения плаванию осуществляется медико-педагогический контроль за здоровьем каждого ребенка с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста. Начало занятий с 01.10.2025 до 15.05.2026.

Учебный план по плаванию на учебный год

Год обучения	«Юные пловцы»	
	В неделю	в год
2025 – 2026	1	30

Наименование программы	«Юные пловцы» Обучение детей плаванию
Начало учебного года	01.10.2025
Окончание учебного года	15.05.2026

Первое полугодие	12 недель /12 занятий
Второе полугодие	18 недель /18 занятий
Количество занятий в неделю	1 раз
Продолжительность занятий	5-6 лет 25 - 30 минут 6-7 лет 30-35 минут
Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)	

2.1. Содержание образовательной деятельности (учебный план).

Первый год обучения

Октябрь	
Занятие 1-2	Занятие 3-4
- Познакомить с правилами поведения в бассейне. - Закреплять умение самостоятельно, выполнять навыки личной гигиены. - Учить погружаться в воду прыжком. - Учить работать ногами способом кроль. - Учить делать выдох в воду. - Учить передвигаться в воде разными способами.	Диагностика плавательных умений
Ноябрь	
Занятие 5-6	Занятие 7-8
- Способствовать закаливанию организма. - Продолжать учить погружаться в воду прыжком. - Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками. - Продолжать учить делать вдох и выдох на границе воды и воздуха. - Продолжать учить работать ногами способом кроль. - Продолжать учить доставать предметы из воды. - Учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди - Воспитывать смелость, решительность	- Продолжать учить погружаться в воду прыжком. - Закреплять умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Продолжать учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». - Продолжать учить скользить с доской, лицо опущено в воду. - Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.
Декабрь	
Занятие 9 - 10	Занятие 11 - 12
- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».	- Развивать скоростно-силовые качества. - Совершенствовать умение передвигаться прыжками, погружаясь в воду с головой. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить работать ногами

- Продолжать учить работать ногами способом кроль. - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Продолжать обучать погружаться в воду с головой, доставать предметы со дна. - Продолжать учить скользить с плавательной доской. - Учить выполнять круговые движения руками назад.	способом кроль. - Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч. - Воспитывать смелость, решительность. - Развивать координационные способности. - Продолжать учить делать выдох в воду. - Воспитывать смелость, решительность.
Январь	
Занятие 13-14	Занятие 15-16
- Развивать скоростно-силовые качества. - Закреплять умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Закреплять умение собирать предметы со дна. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка, на груди проплывая в обруч». - Воспитывать волевые усилия, коллективных действий в игре. - Развивать координационные способности. - Продолжать учить делать выдох в воду. - Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».	- Закреплять умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». - Воспитание взаимопомощи и коллективным действиям в игре. - Способствовать закаливанию детского организма. - Продолжать учить погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна. - Продолжать учить выполнять движение ногами способом кроль.
Февраль	
Занятие 17-18	Занятие 19-20
- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Продолжать учить погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна.	- Продолжать учить скользить на груди с мячом, работая ногами способом кроль. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Закреплять умение погружаться в воду,

- Продолжать учить скользить на груди с работой ног способом кроль. - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, оказывать помощь в сложной ситуации. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». - Воспитывать смелость, решительность. - Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у поручня.	- задерживая дыхание. - Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку. - Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у поручня. - Учить скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль. - Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.
Март	
Занятие 21-22	Занятие 23-24
- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». - Учить работать ногами способом кроль на спине у поручня. - Закреплять умение выполнять выдох в воду. - Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом в полу приседе, бегом. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». - Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.	- Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание. - Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку. - Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль. - Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание. - Продолжать учить делать выдох в воду. - Продолжать учить выполнять круговые движения руками вперед. - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». - Учить лежать на груди, выполняя упражнение, звездочка на груди. - Воспитывать смелость, решительность.
Апрель	
Занятие 25-26	Занятие 27-28
- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Продолжать учить скользить на груди, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить скользить на спине, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить лежать на спине, выполняя упражнение «Звездочка». - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Закреплять умение собирать предметы со дна бассейна.	- Продолжать учить выполнять делать вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». - Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом «кроль». - Закреплять умение делать выдох в

- Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом «кроль». - Продолжать обучать выполнять упражнение «Поплавок».	- воду. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Закреплять умение собирать предметы со дна. - Продолжать учить выполнять - круговые движения руками назад.
Май	
Занятие 29-30	
Диагностика плавательных умений	Итого: 30 занятий

2.2. Условия реализации программы.

Реализация программы осуществляется в бассейне МБОУ СОШ №4.

Образовательный процесс по Программе дополнительного образования дошкольного возраста организуется в соответствии с:

- санитарно – эпидемиологическими нормами и правилами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста;
- требованиями к материально- техническому обеспечению программы.

Плавательный бассейн расположен 2 этаже корпуса по ул. Совхозная, 16А.

Помещения бассейна включают в себя: холл, раздевальные, душевые для мальчиков и девочек, санузлы, зал чаши, технические помещения.

Материально-техническое обеспечение:

- плавательные доски.
- мячи резиновые разных размеров.
- мячи надувные разных размеров.
- плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров.
- тонущие игрушки.
- надувные круги.
- нарукавники.
- ласты в ассортименте.
- калабашки.
- нудлсы.
- разделительная дорожка.
- спасательные надувные жилеты.
- дорожка массажная.
- плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»
- иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- картинки с изображением морских животных
- картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания
- фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде.
- картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы
- комплексы дыхательных упражнений подборка стихов, потешет, загадок о воде, плавании.

Кадровое обеспечение

№	Наименование дополнительной образовательной программы	ФИО педагога	Уровень образования (какое образовательное учреждение окончил, год, специальность, квалификация по диплому)
1.	«Юные пловцы»	Попова Татьяна Викторовна инструктор по физической культуре, первая квалификационная категория.	Среднее специальное, Мурманское педагогическое училище, 1988 г. (воспитатель)

2.3. Формы аттестации

Для оценки уровня практического владения навыками плавания проводится контроль в форме наблюдения, диагностических и тестовых заданий.

В процессе обучения осуществляется контроль над уровнем знаний и умений учащихся. Система мониторинга разработана по видам контроля.

2.4. Виды контроля

Предварительный (стартовый) – имеет диагностические задачи и осуществляется в начале учебного года с целью выявления начальных имеющихся знаний, умений и навыков, определения уровня подготовки учащихся, связанного навыками плавания.

Текущий – предполагает систематическую проверку и оценку знаний, умений и навыков по окончании изучения конкретных тем в течение учебного года с целью оценки теоретических знаний, а также практических умений и навыков.

Промежуточный – осуществляется в середине учебного года и предполагает оценку теоретических знаний и практических умений и навыков, учащихся по итогам освоения учебного материала за полугодие и за первый год обучения.

Итоговый – проводится в конце обучения и предполагает оценку теоретических знаний и практических умений по итогам освоения всего учебного материала по программе.

<i>Виды контроля</i>	<i>Содержание</i>	<i>Методы и формы</i>	<i>Сроки контроля</i>
Предварительный (стартовый)	Начальный уровень подготовки воспитанников, имеющиеся умения и навыки, связанные с плаванием.	Наблюдение, игры	Октябрь
Текущий	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам программы.	Занятия-игры, упражнения, участие в соревнованиях	В течение учебного года
Промежуточный	Освоение учебного материала за полугодие.	наблюдения, игры, тестовые задания	Декабрь, апрель-май
Итоговый	Освоение учебного материала по итогам обучения.	диагностика	Апрель-май

2.5. Учебно –методическое обеспечение:

1. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя

дет.сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.

2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-80 с.

3. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.

4. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айс-пресс, 2003. – 80 с.

5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.-96с. (Растим детей здоровыми).

6. Чеменева А. А., Столмакова Т. В.. Система обучения плаванию детейдошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.

1. Плакат:

- «Правила поведения на воде»,

- «Правила поведения в бассейне».

2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

3. Картинки с изображением морских животных.

4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.

5. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

Комплексы дыхательных упражнений

3. Список литературы:

Для педагога

1. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-80 с.
3. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
4. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айс-пресс, 2003. – 80 с.
5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.-96с. (Растим детей здоровыми).
6. Сидорова И.В. Как научит ребёнка плавать, Айрис-Пресс, 2011 .
7. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.

Для родителей

1. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста.—М.:АРКТИ,2005.—24 с.
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать.— М.:Просвещение,1985.—80 с.
3. Сидорова И.В. Как научит ребёнка плавать, Айрис-Пресс, 2011 .

Для детей

1. Ю.Шигарова Кролик Вася учится плавать. Издательство Клевер, 2017.
2. С.Могилевская Восемь голубых дорожек
3. Сандра Гримм Якоб учится плавать. Издательство Альпина. Дети,2023.

Оценочные материалы.

Для отслеживания результативности работы с детьми в бассейне, правильности применения средств и методов физического воспитания, проводится постоянный медико-педагогический контроль. Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий. Этому служит диагностика плавательной подготовленности детей.

Цель – определение уровней плавательной способности, степени форсированности плавательных умений и навыков.

Задачи:

- Выявление плавательных способностей, умений и навыков детей;
- Определение стратегических задач по обучению плаванию на учебный год;
- Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению и развитию плавательных умений и навыков;
- Анализ динамики уровня освоения плавательных умений и навыков.

Сроки проведения диагностики:

- начальная - октябрь;
- заключительная - май.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

-Высокий уровень – ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

-Средний уровень – ребёнок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа или с помощью.

-Низкий уровень – ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора — на суше и в воде.

Приложение 2

Результаты проведения промежуточной (итоговой) аттестации учащихся объединения «Юные пловцы» за _____ учебный год

№	Фамилия, имя	Умеет выполнять многократные выдохи в воду.		Работает ногами лёжа на груди стиль «кроль»		Работает ногами лёжа на спине стиль «кроль»		Умеет проныривать под водой небольшое расстояние-1,5-2 метра.		Умеет проплывать облегчённым способом на груди 10-15 метров		Умеет проплывать облегчённым способом на спине 10-15 метров		Выполняет упражнения «Поплавок», «Дельфин», «Стрелочка на груди»"		Итоговый результат
		Нач. года	Кон. года.	Нач. года	Кон. года.	Нач. года	Кон. года.	Нач. года	Кон. года.	Нач. года	Кон. года.	Нач. года	Кон. года.	Нач. года	Кон. года.	
1																
2																
3																
4																
5																
...	Высокий уровень															
...	Средний уровень															
...	Низкий уровень															

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Юные пловцы

Год обучения – первый
Количество часов – 30
Педагог д/о: Попова Татьяна Викторовна
Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 25- 30 мин (5-6 лет), 30 – 35 мин (6 – 7 лет)
Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1.	октябрь	01.10. 07.10	10.30	групповая комплексное	2	Знакомство с правилами поведения в бассейне. Беседа о правилах личной гигиены Учить погружаться в воду прыжком. Учить работать ногами способом кроль. Учить делать выдох в воду. Учить передвигаться в воде разными способами.	Совхозная 16 А
2	октябрь	14.10 21.10	10.30	групповая комплексное	2	Диагностика плавательных умений	Совхозная 16 А
3	Октябрь Ноябрь	28.10 11.11	10.30	групповая комплексное	2	Продолжать учить погружаться в воду прыжком. Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками. Продолжать учить делать вдох	Совхозная 16 А

						и выдох на границе воды и воздуха. Продолжать учить работать ногами способом кроль. Продолжать учить доставать предметы из воды. Учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди Воспитывать смелость, решительность	
4.	Ноябрь	18.11 25.11	10.30	групповая комплексное	2	Продолжать учить погружаться в воду прыжком. Закреплять умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. Продолжать учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди. Продолжать учить выполнять упражнения «Стрелочка на груди», «Поплавок». - Продолжать учить скользить с доской, лицо опущено в воду. - Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.	Совхозная 16 А
5.	Декабрь	02.12 09.12	10.30	групповая комплексное	2	Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».	Совхозная 16 А

						Продолжать учить работать ногами способом кроль. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». Продолжать обучать погружаться в воду с головой, доставать предметы со дна. Продолжать учить скользить с плавательной доской. Учить выполнять круговые движения руками назад.	
6	Декабрь	16.12 23.12	10.30	групповая комплексное	2	Развивать скоростно-силовые качества. Совершенствовать умение передвигаться прыжками, погружаясь в воду с головой. Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». Продолжать учить работать ногами способом кроль. Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч. Развивать координационные способности. Продолжать учить делать выдох в воду.	Совхозная 16 А
7	Январь	13.01 20.01	10.30	групповая комплексное	2	Развивать скоростно-силовые качества.	Совхозная 16 А

						Закреплять умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. Закреплять умение выполнять упражнения «Дельфины», «Поплавок» Закреплять умение собирать предметы со дна. Продолжать учить выполнять упражнения «Стрелочка, на груди проплывая в обруч». Воспитывать волевые усилия, коллективных действий в игре. Развивать координационные способности. Продолжать учить делать выдох в воду. Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.	
8	Январь Февраль	27.01 03.02	10.30	групповая комплексное	2	Закреплять умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. Учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». Учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». Воспитание взаимопомощи и коллективным действиям в игре.	Совхозная 16 А

						Продолжать учить погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна. Продолжать учить выполнять движение ногами способом кроль.	
9	Февраль	10.02 17.02	10.30	групповая комплексное	2	Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. Продолжать учить погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна. Продолжать учить скользить на груди с работой ног способом кроль. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, оказывать помощь в сложной ситуации. Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у поручня.	Совхозная 16 А
10	Февраль Март	24.02 03.03	10.30	групповая комплексное	2	Продолжать учить скользить на груди с мячом, работая ногами способом кроль. Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». Закреплять умение погружаться в воду,	Совхозная 16 А

						задерживая дыхание. Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку. Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у поручня. Учить скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль. Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание. Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	
11	Март	10.03 17.03	10.30	групповая комплексное	2	Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине», «Стрелочка на спине». Учить работать ногами способом кроль на спине у поручня. Закреплять умение выполнять выдох в воду. Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом в полу приседе, бегом. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.	Совхозная 16 А
12.	Март	24.03 31.03	10.30	групповая комплексное	2	Закреплять умение погружаться в воду,	Совхозная 16 А

						задерживая дыхание. Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку. Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль. Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание. Продолжать учить делать выдох в воду. Продолжать учить выполнять круговые движения руками вперед. Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». Учить лежать на груди, выполняя упражнение, звездочка на груди. Воспитывать смелость, решительность.	
13.	Апрель	07.04 14.04	10.30	групповая комплексное	2	Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. Продолжать учить скользить на груди, работая ногами способом кроль. Продолжать учить скользить на спине, работая ногами способом кроль. Продолжать учить лежать на спине, выполняя упражнение «Звездочка». Закреплять умение выполнять	Совхозная 16 А

						упражнение «Дельфины». Закреплять умение собирать предметы со дна бассейна. Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль. Продолжать обучать выполнять упражнение «Поплавок».	
14.	Апрель	11.04 26.04	10.30	групповая комплексное	2	Продолжать учить выполнять делать вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль. Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль. Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль. Закреплять умение делать выдох в воду. Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». Закреплять умение собирать предметы со дна. Продолжать учить выполнять - круговые движения руками назад.	Совхозная 16 А
15.	Май	05.05 12.05	10.30	групповая комплексное	2	Диагностика плавательных умений	Совхозная 16 А

