

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка – детский сад № 29  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБДОУ ЦРР –  
детского сада № 29  
Красносельского района СПб  
(протокол от 29.08.2024 №1)

Одобрена  
Советом родителей  
учреждения  
(протокол от 03.09.2024 №1)

Утверждена  
приказом ГБДОУ ЦРР -  
детского сада № 29  
Красносельского района СПб  
протокол от 30.08.2024 №69-ах



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ «ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

Возраст воспитанников 4-6 года  
Срок реализации 2 года

Педагог дополнительного образования:  
Сайкова Ирина Александровна

Санкт-Петербург  
2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	<b>Наименование раздела</b>	<b>№ стр.</b>
	Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ.	3
1.	Пояснительная записка.	4
2.	Задачи, ожидаемые результаты и особенности каждого года обучения	6
3.	Календарно-тематическое планирование первый год обучения	9
4.	Календарно-тематическое планирование второй год обучения	14
5.	Оценочные и методические материалы.	18
5.1.	Учебно-методический комплекс.	18
5.2.	Система контроля результативности обучения	19

**Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных  
общеобразовательных программ**

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
Условия реализации	Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155); СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п.5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

## 1. Пояснительная записка.

Направленность программы	<p>Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность на развитие физических способностей детей.</p> <p>Обучение плаванию - одно из важнейших звеньев в воспитании и развитии ребенка. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным.</p> <p>Обучение детей плаванию является образовательной услугой и способствует реализации потребности детей в двигательной активности, закаливанию детского организма и укреплению здоровья детей.</p> <p>Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям. На всех этапах обучения необходимо стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли детям удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению научиться плавать.</p> <p>Новизна программы связана с пониманием того, что плавание благотворно не только для физического развития ребёнка, но и для формирования 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 неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.</p>
Актуальность программы	<p><b>Актуальность программы определяется запросами детей и их родителей.</b></p> <p><b>Сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. В связи с этим актуальность выбранной программы не подлежит сомнению, поскольку проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников, физического совершенствования, овладения физической культурой, как частью общей культуры человека и остается весьма значимой в условиях модернизации российского образования.</b></p>
Отличительные особенности программы	<p>Отличительные особенности данной программы, от уже существующих, заключается в её тесной связи с игрой и в индивидуальном подходе к особенностям каждого ребёнка. Основную часть программы составляют физические игровые упражнения, освоение которых, помогает каждому ребёнку освоить элементы плавания и осознать ценность здорового образа жизни.</p> <p>Игры и игровые упражнения на суше и в воде ориентируется на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах, стремления к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и</p>

	к стремлению научиться плавать.
Адресат программы	Дети дошкольного возраста 4-6 лет
Цель	Обучение и совершенствование умений и навыков детей дошкольного возраста разным способам плавания, закаливания, укрепления и обеспечение всестороннего физического развития детского организма.
Задачи	Обучающие: — Формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием. — Формирование двигательных умений и навыков, необходимых для обучения плаванию. — Учить правилам безопасного поведения на воде. — Совершенствовать различные виды передвижений в воде.
	Развивающие: — Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно оздоровительной работы; — Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
	Воспитательные: — Воспитание интереса к занятиям плаванием; — Воспитание морально – волевых качеств личности (честности, решительности, целеустремлённости, настойчивости и находчивости и других качеств). — Воспитание умения действовать в коллективе.
	Оздоровительные: — Осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомить с элементарными правилами безопасного поведения на воде. — Укрепление опорно–двигательного аппарата и формирование правильной осанки. (удержание рациональной позы во всех видах деятельности). — Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребёнка способствует укреплению сердечно – сосудистой и дыхательных систем, улучшению обменных процессов в организме.
Условия реализации программы	Сроки реализации программы - 2 года обучения В группы по желанию записывают детей – родители, законные представители и заключают договор. Группы формируются с учётом возрастных особенностей. Занятия посещают дети (4-6 лет) В группах не более 10 человек. Занятия проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность НОД 45 минут: из них 10-15 минут разминка (сухое плавание) 30-35 минут НОД в воде. Материально техническое обеспечение: в спортивном зале и бассейне имеется необходимый инвентарь для проведения НОД.

<p>Планируемые результаты</p>	<p>К концу 1 года дети могут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям;</li> <li>• Освоение различных видов движений на воде.</li> <li>• Снижение заболеваемости.</li> <li>• Повышение эмоционально-положительного тонуса в течение длительного времени.</li> <li>• Продолжать учить, безбоязненно играть и плескаться.</li> <li>• Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др. Продолжать знакомить с некоторыми свойствами воды.</li> <li>• Обучать различным передвижениям в воде, погружению.</li> <li>• Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.</li> <li>• Учить различным прыжкам в воде.</li> <li>• Учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;</li> <li>• Учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;</li> </ul> <p>К концу 2 года дети могут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить различным спускам в воду с бортика бассейна: спускам в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спускам в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.</li> <li>• Дети, посещающие занятия, получают дополнительное закаливание и физическое укрепление организма.</li> <li>• Развитие творческих способностей.</li> <li>• Формирование гибкости, пластичности художественно – эстетического вкуса.</li> <li>• Воспитание коллективизма, посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде.</li> <li>• Учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;</li> <li>• Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;</li> </ul>
-------------------------------	--

## 2. Задачи, ожидаемые результаты и особенности каждого года обучения.

Возраст	Задачи	Ожидаемые результаты	Особенности каждого года обучения
4-6 года	<p><b>Задачи первого года обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их</li> </ul>	<p>-Погружать лицо и голову в воду</p> <p>-Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук</p>	<p>Группа детей профильная, имеет постоянный состав. Занятия проводятся по группам. Наполняемость</p>

	<p>особенностям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.</li> <li>• Освоение различных видов движений на воде.</li> <li>• Снижение заболеваемости.</li> <li>• Повышение эмоционально-положительного тонуса в течение длительного времени.</li> <li>• Продолжать учить, безбоязненно играть и плескаться.</li> <li>• Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др. Продолжать знакомить с некоторыми свойствами воды.</li> <li>• Обучать различным передвижениям в воде, погружению.</li> <li>• Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.</li> <li>• Учить различным прыжкам в воде.</li> <li>• Учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;</li> <li>• Учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;</li> </ul> <p><b>Задачи второго года обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить различным</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполнять вдох над водой и выдох в воду.</li> <li>- Выполнять выдох с погружением в воду.</li> <li>-Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.</li> <li>-Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.</li> <li>-Скользить по поверхности воды.</li> <li>- Освоить различные видов движений на воде.</li> <li>- Снизить заболеваемость.</li> <li>- Безбоязненно играть и плескаться.</li> <li>- Ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.</li> <li>- Делать различные передвижения в воде, погружению.</li> <li>- Выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха.</li> <li>Прыжки в воде.</li> <li>- Скользить на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;</li> <li>- Выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;</li> <li>- Спускам в воду с бортика бассейна: спадам в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадам в</li> </ul>	<p>до 10 человек, что позволяет продуктивно вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми. Основной формой работы с детьми является занятие, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей. Формы организации деятельности воспитанников на занятии: фронтальная; в парах; групповая; индивидуально - групповая.</p>
--	--	--	---

<p>спускам в воду с бортика бассейна: спадам в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадам в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дети, посещающие занятия, получают дополнительное закаливание и физическое укрепление организма.</li> <li>• Развитие творческих способностей.</li> <li>• Формирование гибкости, пластичности художественно – эстетического вкуса.</li> <li>• Воспитание коллективизма, посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде.</li> <li>• Учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;</li> <li>• Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;</li> </ul>	<p>воду вниз головой, из положения сидя на бортике.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Получать дополнительное закаливание и физическое укрепление организма.</li> <li>- Развить творческие способности.</li> <li>- Выполнять действия в команде.</li> <li>- Выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;</li> <li>- Плавать удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;</li> </ul>	
--	---	--



### 3. Календарно-тематическое планирование первый год

Название раздела, темы	Содержание	Теория	Практика
«Наши правила»	Ознакомить детей с помещением бассейна. Правилами поведения в бассейне; Учить входить в воду самостоятельно, ходьба и бег с игрушкой в одном направлении, окунаться стоя в кругу. Свободное плавание.	Рассказать правила поведения в бассейне, вспомнить, как входить в воду самостоятельно.	Игровые упражнения: «Наши правила»; «Невод».
«Лодочки»	Обучать смело входить в воду пытаться выполнять «звездочку» Знакомить с ходьбой и бегом с отгребанием воды руками; Обучаем приносить назад игрушки по команде. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Лодочки»; «Кто выше».
«Подуем в воду»	Окунаться самостоятельно ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях; Совершенствуем выпрыгивание из воды. Свободное плавание.	Рассказать правила, как окунаться самостоятельно/ ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях.	Игровые упражнения: «Подуем в воду».
«Полежи на воде»	Формировать способности самостоятельного лежания на груди; Продолжаем формировать навыки смело входить в воду, ходьба и бег с отгребанием воды руками назад, приносить игрушки по команде. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Полежи на воде»; «Звездочка».
«Скользим по воде»	Учить погружению в воду с головой, ходьба и бег, останавливаясь по сигналу, прыжки с продвижением вперед. Свободное плавание.	Рассказать Правила погружению в воду с головой.	Игровые упражнения: «Скользим по воде»; «Воробышки».
«Настоящие рыбки»	Ходьба и бег, помогая руками; Подпрыгивать, отталкиваясь руками, лежание на спине с опорой. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Настоящие рыбки»; «Кто выше»; «Невод».

«Подводные лодки»	Обучать погружению в воду с головой, задержав дыхание. Совершенствуем ходьбу и бег, меняя направление. Свободное плавание.	Рассказать правила погружению в воду с головой, задержав дыхание.	Игровые упражнения: «Подводные лодки»; «Покажи пятки» «Карусель».
«Морские котики»	Учить ходить от бортика к бортику, присесть в воду с опорой; Формировать навык лежания на груди с опорой, ноги вперед, самостоятельные игры с игрушками. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Морские котики»; «Мы веселые ребята».
«Катера»	Продолжать обучать ходьбе от бортика к бортику, присесть в воду с опорой, лежание на груди с опорой, ноги вперед, самостоятельные игры с игрушками. Свободное плавание.	Рассказать Правила техники присесть в воду с опорой лежание на груди с опорой, ноги вперед.	Игровые упражнения: «Катера»; «Мы веселые ребята».
«Лежи держись, скользи»	Упражнять во всплывании и лежании на спине с подвижной и неподвижной опорой; Формировать навык погружения в воду с головой, ходьба и бег, останавливаясь по сигналу, прыжки с продвижением вперед. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Лежи держись, скользи»; «Воробышки».
«Повторим, что умеем»	Ходьба и бег, помогая руками Подпрыгивать, отталкиваясь руками Учиться лежать на спине с опорой. Свободное плавание.	Рассказать Правила, как лежать на спине с опорой.	Игровые упражнения: «Повторим, что умеем»; «Кто выше»; «Невод».
«Настоящие рыбки»	Учиться самостоятельно окунаться; ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях; Обучаемся выпрыгиванию	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Настоящие рыбки»;

	из воды. Свободное плавание.		«Солнышко и дождик».
«Поиграем»	Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед бег, падая в воду по сигналу, погружение в воду. Свободное плавание.	Рассказать Правила падения в воду по сигналу.	Игровые упражнения: «Поиграем»; «Насос»; «Сердитая рыбка».
«Кто не спрятался?»	Обучать ходьбе от бортика к бортику, присесть в воду с опорой; Формируем навык лежания на груди с опорой, ноги вперед, самостоятельные игры с игрушками. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Кто не спрятался?».
«Катера с мотором»	Продолжать обучать ходьбе по бассейну; Учить падать в воду руки вперед, погружение в воду до глаз. Свободное плавание.	Рассказать правила падения в воду руки вперед.	Игровые упражнения: «Катера с мотором»; «Покатай лодочку».
«Поскользим»	Учить окунаться самостоятельно; Совершенствуем навык ходьбы и бега с игрушкой в разных направлениях, выпрыгивать из воды. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Поскользим»; «Солнышко и дождик».
«Водомеры»	Учить погружению с головой с опорой, выдох в воду с пузырями, открывание глаз, лежание на груди с упором на руки, двигая ногами. Свободное плавание.	Рассказать правила погружению с головой с опорой.	Игровые упражнения: «Водомеры»; «Карусели», «Бегом за мячом».
«Держись и скользи»	Упражнять во всплывании и лежании на спине с подвижной и неподвижной опорой; Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук, приседая, выдох в воду, движение ног с опорой, ходьба на руках с движением ног. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Держись и скользи».

«Киты»	Учить ходьбе поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушку; Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем обхватив колени, проходить в обруч, окунаясь, лежание на груди с опорой. Свободное плавание.	Рассказать правила.	Игровые упражнения: «Киты»; «Медвежонок Умка и рыбки».
«Спрячемся в воду»	Бег «Лошадки» по бассейну, погружение с головой с опорой, выдох в воду с пузырями, открывание глаз лежание на груди с упором на руки, двигая ногами. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Спрячемся в воду»; «Карусели», «Бегом за мячом».
«Как же быстро я плыву»	Обучать бегу вдоль бортика с гребковыми движениями рук, приседая, выдох в воду, движение ног с опорой, ходьба на руках с движением ног, прыжки от бортика к бортику, подпрыгивание в обруч. Свободное плавание.	Рассказать правила бега вдоль бортика с гребковыми движениями рук.	Игровые упражнения: «Как же быстро я плыву»; «Жучок – паучок».
«Буду плавать лучше всех»	Учить ходьбе спиной вперед, упражнение «Полоскание белья», погружение в воду с выдохом, скольжение на груди, попеременные движения ног с опорой, пытаться скользить на спине. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Буду плавать лучше всех»; «Хоровод».
«Рыбаки и рыбки»	Продолжать обучать бегу и ходьбе в разных направлениях с гребковыми движениями рук, упражнение «Кто быстрее», подпрыгивание в обруч, приседая выдох в воду, свободные передвижения по бассейну. Свободное плавание.	Рассказать правила выполнения упражнения «Кто быстрее».	Игровые упражнения: «Рыбаки и рыбки».
«На груди и на спине»	Пытаться скользить упражнение «Насос», открывание глаз в воде, выдох в воду. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «На груди и на спине»; «Насос»;

			«На буксире».
«Я плыву!»	Учиться погружаться с головой в воду с выдохом, Закрепляем ходьбу друг за другом, разгребая воду руками, приставными шагом пытаться делать «поплавок» лежание на груди с работой ног с опорой. Свободное плавание.	Рассказать правила погружения с головой в воду с выдохом.	Игровые упражнения: «Я плыву!»; «Буксир» «Караси и щука».
«Дельфины и киты»	Продолжать обучать бегу вдоль бортика с гребковыми движениями рук, приседая, выдох в воду движение ног с опорой, ходьба на руках с движением ног, прыжки от бортика к бортику, подпрыгивание в обруч. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Дельфины и киты»; «Жучок – паучок».
«Морские звездочки»	Пытаться скользить упражнение «Насос»; открывание глаз в воде выдох в воду. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений	Игровые упражнения: «Морские»; «На буксире». звёздочки»
«Кораблики»	Закрепляем бег и ходьбу в разных направлениях с гребковыми движениями рук. подпрыгивание в обруч, приседая выдох в воду. свободные передвижения по бассейну. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Кораблики»; «Кто быстрее».

#### 4. Календарно-тематическое планирование второй год

Название раздела, темы	Содержание	Теория	Практика
«Вспомним правила»	Рассказать о свойствах воды; Продолжать учить безбоязненно заходить в воду, держаться на воде; Повторяем правила безопасности нахождения в бассейне.	Рассказать правила безопасности нахождения в бассейне.	Игровые упражнения: «Вспомним правила».
«Поплавки, медузы, звёзды»	Учить ходьбе спиной вперед; Упражнять в погружение в воду с выдохом; Обучаем скольжению на груди попеременные движения ног с опорой. Свободное плавание.	Рассказать правила техники ходьбе спиной вперед.	Игровые упражнения: «Поплавки, медузы, звёзды»; «Полоскание белья»; «Хоровод».
«Следи за работой ножек»	Продолжаем обучать ходьбе поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушку, хлопки по воде движение рук в воде вправо-влево, присесть, обхватив колени проходить в обруч, окунаясь лежание на груди с опорой. Свободное плавание.	Рассказать правила игровых упражнений и правила ходьбы поперек бассейна в полуприседе.	Игровые упражнения: «Следи за работой ножек»; «Медвежонок Умка и рыбки».
«Торпеды»	Упражняем в ходьбе и беге по бассейну разными способами, выдохи в воду, движение ног с опорой, погружение в воду с головой, свободные игры с мячом. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Торпеды»; «Стрела».
«Караси и карпы»	Учимся самостоятельно окунаться, бег и ходьба в разных направлениях по сигналу, лежание на груди, скольжение с выдохом. Свободное плавание.	Рассказать правила игровых упражнений и правила, как самостоятельно окунаться.	Игровые упражнения: «Караси и карпы»; «Поезд в туннель».
«Осьминожки»	Обучаемся самостоятельно окунаться, бегу и ходьбе в разных направлениях по сигналу, лежание на груди. скольжение с выдохом	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Осьминожки»; «Медуза»; «Звезда»; «Поплавок».
«Дышим	Пытаться скользить	Рассказать	Игровые

правильно»	упражнение «Насос», открывание глаз в воде, выдох в воду. Свободное плавание.	правила игровых упражнений.	упражнения: «Дышим правильно»; «Мы веселые ребята».
«Ноги как хвосты»	Учить упражнению на задержку дыхания с опорой, погружение с головой, с выдохом, лежание на груди, работа ногами, лежание на спине, скольжение на груди. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Ноги как хвосты»; «На буксире» с движением ног.
«Юные подводники»	Обучать ходьбе спиной вперед упражнение «Полоскание белья» погружение в воду с выдохом, скольжение на груди, попеременные движения ног с опорой, пытаться скользить на спине. Свободное плавание.	Рассказать правила техники скользить на груди.	Игровые упражнения: «Юные подводники»; «Хоровод».
«Мы веселые ребята»	Обучать бегу парами, упражнение «Насос», работа ног с опорой лежание на спине, выдохи в воду, скольжение на груди с выдохом. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Мы веселые ребята»; «Поезд в туннель».
«Вдох выдох»	Учить, произвольно окунаться, выдохи в воду с поворотом головы, согласование работы ног с дыханием на груди, скольжение на спине. гребки руками стоя Свободное плавание.	Рассказать правила техники выдоха в воду с поворотом головы.	Игровые упражнения: «Вдох выдох»; игра «Фонтан».
	Совершенствуем ходьбу и бег парами в разных направлениях, работа ног с опорой, лежание на спине, самостоятельное плавание с игрушками. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Море волнуется»; Медуза»; «Звезда»; «Поплавок».
«Кувшинки и лилии»	Обучать окунаться в воду по сигналу, упражнение на лежание по сигналу, скольжение на груди с выдохом,	Рассказать правила выполнения упражнений на работу ног	Игровые упражнения: «Кувшинки

	работа ног с опорой, в кругу выдох в воду. Свободное плавание.	с опорой.	и лилии»; «Мы веселые ребята».
«Мельница на воде»	Совершенствуем навык, как окунаться в воду по сигналу, упражнение на лежание по сигналу, скольжение на груди с выдохом, работа ног с опорой, в кругу выдох в воду. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Мельница на воде»; «Мы веселые ребята».
«Поплыли рыбки»	Закрепляем навык произвольно окунаться выдох в воду с поворотом головы согласование работы ног с дыханием на груди скольжение на спине гребки руками стоя Свободное плавание.	Рассказать правила выдоха в воду с поворотом головы.	Игровые упражнения: «Поплыли рыбки»; «Фонтан».
«Зайчата купаются»	Учить падать в воду самостоятельно, погружение в воду с головой, работа ног с опорой, бег парами, скольжение на груди, скольжение на спине. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Зайчата купаются»; «Смелые ребята».
«Бесстрашные моряки»	Формируем навык произвольно окунаться, выдох в воду с поворотом головы, согласование работы ног с дыханием на груди, скольжение на спине, гребки руками стоя. Свободное плавание.	Рассказать Правила, как произвольно окунаться выдох в воду с поворотом головы.	Игровые упражнения: «Бесстрашные моряки»; «Фонтан».
«Подуем на воду»	Формировать навык открывания глаз в воде в парах, бег, догоняя свою пару, скольжение с игрушкой на груди, скольжение на груди с выдохом в воду. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Подуем на воду»; «Винт», «Водолаз».
«Юные спортсмены»	Совершенствуем умение подпрыгивание в обруч, лежание на груди с опорой, движения ног с выдохом,	Рассказать правила техники подпрыгивания в обруч.	Игровые упражнения: «Юные



	садиться на дно, плавание на груди с движением ног. Свободное плавание.		спортсмены»; «Море волнуется».
«Водные приключения»	Обучаем бегу с самостоятельным падением в воду, скольжение на груди, скольжением на спине, свободное плавание. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Водные приключения»; «Щука».
«На буксире»	Учить окунаться с головой, бег за игрушкой, дуть на игрушку, выдохи в воду, скольжение на груди с предметом с работой ног, выпрыгивать из воды, гребки руками, стоя на дне.	Рассказать правила скольжения на груди с предметом с работой ног.	Игровые упражнения: «На буксире»; «Смелые ребята».
«Проплыви лучше всех»	Совершенствовать навык, как окунаться с головой бег за игрушкой, дуть на игрушку, выдохи в воду, скольжение на груди с предметом с работой ног выпрыгивать из воды, гребки руками, стоя на дне	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Проплыви лучше всех»; «Смелые ребята».
«Нырки»	Закреплять навык всплытие и лежание на воде по выбору скольжение на груди, скольжение на спине. Свободное плавание.	Рассказать правила техники всплытие и лежание на воде.	Игровые упражнения: «Нырки»; «Водолазы».
«Насосы»	Совершенствовать навык, как произвольно окунаться, выдохи в воду с поворотом головы, согласование работы ног с дыханием на груди, скольжение на спине гребки руками стоя. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Насосы»; «Фонтан».
«Мячики»	Скольжение на груди с работой ног, подпрыгивание под обруч. поднимание предметов со дна, свободные игры с мячом. Свободное плавание.	Рассказать правила игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Мячики».
«Я умею плавать»	Совершенствовать умение в подпрыгивании в обруч, лежание на груди с опорой,	Рассказать технику подпрыгивания	Игровые упражнения: «Я умею плавать»;

	движения ног с выдохом, садиться на дно, плавание на груди с движением ног. Свободное плавание.	в обруч.	«Море волнуется».
«Маленькие подводники»	Упражнять в плавании на груди с работой ног с опорой, плавание на спине с работой ног с опорой скольжение на груди с гребковыми движениями рук свободные игры Свободное плавание.	Рассказать правила плавания на груди с работой ног с опорой.	Игровые упражнения: «Маленькие подводники».
«Покажи, что умеешь»	Совершенствуем умение лежание на груди, движение ног в кроле, выдохи в воду с поворотом головы, скольжение на груди с работой ног. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: Покажи, что умеешь»; «Поезд в туннель».

## 5. Оценочные и методические материалы.

### 5.1. Учебно-методический комплекс.

Педагогические методики и технологии	Дидактические материалы	Информационные источники
<p><b>Словесные методы:</b> рассказ, описание, объяснение, пояснение, беседа, анализ, объяснение ошибок, указания.</p> <p><b>Наглядные методы:</b> показ, практические, соревновательные, игровые.</p> <p><b>Медико-гигиенические технологии</b> - контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий</p> <p><b>Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности</b> – главная задача, это сохранение здоровья, сохранение жизни и интеграция в общую систему здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Игровая технология</b> -</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды на воде под водой» Москва, Физкультура и спорт 2000.</li> <li>2. Еремеева Л.Ф. «Научите ребёнка плавать» Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие, Санкт-Петербург, Детство Пресс, 2005.</li> <li>3. Мрыхин Р. П. «Я учусь плавать» Феникс</li> <li>4. Рыбак М., Грушева Г., Потапова Г., «Раз, два, три, плыви» Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. М., Обруч, 2010.</li> <li>5. Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками» Творческий центр «Сфера», Москва, 2012</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a></li> <li>• <a href="http://maam.ru">maam.ru</a></li> <li>• <a href="https://infourok.ru/metodika-obucheniya-plavaniyu-v-dou-1711026.html">https://infourok.ru/metodika-obucheniya-plavaniyu-v-dou-1711026.html</a></li> </ul>

<p>организация педагогического процесса в форме различных педагогических игр.</p> <p><b>Личностно-ориентированные технологии</b> – максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительные технологии</b> – направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка.</p>	<p>7. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», Санкт-Петербург, Детство Пресс, 2011</p>	
--	---	--

#### 5.2 Система контроля результативности обучения.

<b>Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения</b>	<b>Периодичность проведения контроля результативности обучения</b>
Открытые занятия	2 раза в год