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 «20» 08 2026 № 1)

Утверждена
приказом
ГБДОУ ЦРР - детского сада № 29
Красносельского района СПб
от «21» 08 2026 № 53 – ах

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ «ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»

Возраст воспитанников 2-4 года
Срок реализации 2 года

Педагог дополнительного образования:
Никонова Ирина Олеговна

Санкт-Петербург
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Наименование раздела	**№ стр.**
	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	7
4.	Календарно-тематическое планирование второй год обучения	12
5.	Оценочные и методические материалы.	17
5.1.	Учебно-методический комплекс.	17
5.2.	Система контроля результативности обучения	18

1. Пояснительная записка.

Направленность программы	Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность на развитие физических способностей детей. Обучение плаванию - одно из важнейших звеньев в воспитании и развитии ребенка. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. Обучение детей плаванию является образовательной услугой и способствует реализации потребности детей в двигательной активности, закаливанию детского организма и укреплению здоровья детей. 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. 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 бояться 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.
Актуальность программы	**Актуальность программы определяется запросами детей и их родителей.** **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.
Отличительные особенности программы	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. 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 к стремлению научиться плавать.
Адресат программы	Возраст детей, осваивающих программу 2-4 года
Цель	Обучение и совершенствование умений и навыков детей дошкольного возраста различным 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 младшего возраста (2-4 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.
Планируемые результаты	К концу 1 года дети могут уметь: • Сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды; • Ознакомить детей с правилами поведения на воде; • Преодоление водобоязни. • Освоение различных видов движений на воде. • Снижение заболеваемости. • Повышение эмоционально-положительного тонуса в течение длительного времени. • Воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде; К концу 2 года дети могут уметь: • Дети преодолевают чувство страха перед водой; • Дети, посещающие занятия, получают дополнительное закаливание и физическое укрепление организма. • Развитие творческих способностей. • Формирование гибкости, пластичности художественно – эстетического вкуса. • Умение держаться на воде. • - учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой; • - учить открывать глаза в воде; • - знакомить с очками для плавания; • - учить делать вдох и выдох на суше и в воде; • - формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»); • - учить скольжению на груди и на спине;

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

Возраст	**Задачи**	**Ожидаемые результаты**	**Особенности каждого года обучения**
2-4 года	**Задачи первого года обучения:** Сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды; • Ознакомить детей с правилами поведения на воде; • Преодоление водобоязни. • Освоение различных видов движений на воде.	К концу обучения дети могут: -Погружать лицо и голову в воду -Выполнять вдох над водой и выдох в воду. -Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.	Группа детей профильная, имеет постоянный состав. Занятия проводятся по группам. Наполняемость до 10 человек, что позволяет продуктивно вести как групповую,

	• Снижение заболеваемости. • Повышение эмоционально-положительного тонуса в течение длительного времени. • Воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде. **Задачи второго года обучения:** Дети преодолевают чувство страха перед водой; • Дети, посещающие занятия, получают дополнительное закаливание и физическое укрепление организма. • Развитие творческих способностей. • Формирование гибкости, пластичности художественно – эстетического вкуса. • Умение держаться на воде. • - учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой; • - учить открывать глаза в воде; • - знакомить с очками для плавания; • - учить делать вдох и выдох на суше и в воде; • - формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»); • - учить скольжению на груди и на спине.	-Прыгают по бассейну с продвижением вперед. -Держаться на воде. - Погружают лицо в воду, погружаться в воду с головой; - Открывают глаза в воде; - Знакомы с очками для плавания; -Делают вдох и выдох на суше и в воде; -Есть навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»); - Есть навык скольжения.	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.

3. Календарно-тематическое планирование первый год

Название раздела, темы	**Содержание**	**Теория**	**Практика**
«В гости к воде»	Знакомить с помещением бассейна; Формировать знания	Рассказывать о свойствах воды бассейна;	Игровое упражнение «В гости к воде»

	о свойствах воды бассейна; Знакомить с оборудованием в бассейне	Знакомить с оборудованием в бассейне	
«Мы ребята смелые»	Продолжать ознакомление с водой; Знакомить с правилами поведения в бассейне; Учить входить в воду безбоязненно при помощи взрослого	Рассказывать О правилах поведения в бассейне; Учить входить в воду безбоязненно при помощи взрослого	Игровое упражнение «Мы ребята смелые»
«Кораблики»	Показ приемов самообслуживания, учить самостоятельно, передвигаться по дну бассейна	Рассказать технику самостоятельного, передвижения по дну бассейна	Игровое упражнение «Кораблики»
«Всё смогу сам»	Продолжать ознакомление с водой; Знакомить с правилами поведения; Закреплять навык безбоязненного спуска по лесенке в воду	Рассказать о правилах поведения и спуска по лесенке в воду	Игровое упражнение «Мы ребята смелые»
«Пузырики»	Учить детей делать вдох и задерживать дыхание. Ходьба в воде с поддержкой об бортик	Рассказать технику вдоха и задержки дыхание. Ходьба в воде с поддержкой об бортик	Игровое упражнение «Пузырики»
«Моя спортивная семья»	Формировать навык спуска в воду по лесенке с поддержкой. Продолжать учить самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных направлениях	Рассказать, как самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных направлениях	Игровое упражнение «Мы спортивная семья»
«Пойдём все вместе со мной»	Формировать навык окунаться в воду вместе С воспитателем Воспитывать безбоязненное отношение к воде; развивать координацию движений	Рассказать, как окунаться в воду вместе с воспитателем и о технике игровых упражнений	Игровое упражнение «Вместе со мной»; «Умойся».
«Поймай рыбку»	Формируем навык окунаться в воду с поддержкой; Продолжать учить	Продолжаем рассказывать, как окунаться в воду	Игровое упражнение «Поймай рыбку»

	самостоятельно, передвигаться по дну бассейна	с поддержкой;	
«Добежим до переходика»	Развивать навык спускаться в воду по лесенке с поддержкой. Ходьба и бег по дну бассейна. Окунаться с поддержкой свободные действия с предметом	Рассказать технику спускаться в воду по лесенке с поддержкой и о технике ходьбы и беге по дну бассейна.	Игровое упражнение «Добежим до переходика»; «Пойдем все вместе со мной».
«Принеси рыбку»	Учить спускаться в воду по лесенке по возможности без поддержки. Ходьба и бег по дну бассейна. Окунаться по возможности без поддержки.	Повторить технику спуска в воду по лесенке по возможности без поддержки. Ходьба и бег по дну бассейна..	Игровое упражнение «Принеси рыбку»; «Добежим до переходика»; «Умойся»
«Сделаем дождик»	Развивать навык входа в воду самостоятельно; Обучаем ходьбе с предметами; Свободные игры с предметами. Свободное плавание.	Рассказать о навыках входа в воду самостоятельно	Игровое упражнение «Сделай дождик»; «Все, все подойдите ко мне»
«Зимние чудеса на воде»	Учить входить в воду без поддержки ходьба в определенном направлении Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.	Рассказать, как ходить в воду без поддержки ходьба в определенном направлении	Игровое упражнение «Зимние чудеса на воде»; «Догони шарик».
«Море дом для **рыбок**»	Входить в воду и окунаться с поддержкой. Хлопать ладошками по воде. бросать мячик перед собой. приносить игрушки по просьбе. Свободное плавание.	Продолжаем рассказывать о правилах хода в воду и как окунаться с поддержкой.	Игровое упражнение «Море дом для рыбок»
«Хоровод»	Совершенствуем вход в воду, самостоятельно окунаться хлопать по воде, пытаться удержать воду в ладошках. бросать и догонять мячик. приносить мяч	Рассказать, как самостоятельно окунаться хлопать по воде,	Игровое упражнение «Хоровод»; «Догони мяч»
«Кто убежит»	Учить входить в воду, приседая по пояс ходьба по дну бассейна с парой окунаться, приседая по шею	Рассказать о правилах входа в воду, приседая по пояс.	Игровое упражнение «Попрыгаем как зайчики»; «Кто убежит»

	свободные игры с передвижением Свободное плавание.		
«Догони шарик»	Обучать входить в воду и окунуться самостоятельно ходить по дну, взявшись за руки дойти до противоположной стороны бассейна за игрушкой	Рассказать, как самостоятельно ходить по дну, взявшись за руки	Игровое упражнение «Догони шарик»; «Поскачем как мяч»; «Принеси игрушку»
«Весёлые дельфины»	Учить садиться в воду и вставать ходьба по кругу приседать в воду бег по дну свободные игры с предметами	Рассказать техники, как садиться в воду и вставать ходьба по кругу приседать в воду	Игровое упражнение «Весёлые дельфины» ;«Кто убежит»; «Сделаем дождик»
«Водолазы»	Обучить, как погружаться в воду, присаживаясь брызгать воду на себя игра «Хоровод» приседать в воду по сигналу игра «Кораблики» Свободное плавание.	Рассказать о правилах погружении в воду, присаживаясь брызгать воду на себя	Игровое упражнение «Водолазы»
«Солнышко и дождик»	Формировать навык принимать горизонтальное положение скользить по воде с поддержкой за руки умывать лицо, наклонившись расходиться по бассейну по команде и возвращаться назад	Рассказать технику, как принимать горизонтальное положение скользить по воде с поддержкой за руки	Игровое упражнение «Солнышко и дождик»
«На поиски морских сокровищ»	Учить скользить по воде с поддержкой под живот «Сделать дождик», наклонившись над водой	Рассказать технику скольжения по воде с поддержкой под живот	Игровое упражнение «На поиски морских сокровищ»; «Рыбки, домой»; «Доползи до игрушки»
«Переправа»	Совершенствовать ходьбу и бег по дну бассейна стоя в кругу, приседать в воду. погружаться в воду до подбородка, до пояса. ложиться на воду из приседа.	Продолжать рассказывать о технике ходьбы и беге по дну бассейна стоя в кругу.	Игровое упражнение «Переправа»; «Маленькие и большие ножки»; «Бегом

	Свободное плавание.		за мячом»
«Насосы»	Обучать ходьбе по дну бассейна в различных направлениях окунаться погружение в воду ложиться на воду, вытягивая ноги, упор о дно бассейна	Рассказать о технике ходьбы по дну бассейна в различных направлениях окунаться погружение в воду	Игровое упражнение «Насосы»; «Островки»; «Нос утонул»; «Принеси игрушку»
«Приключения на воде»	Учить ходьбе по дну бассейна на руках, ноги вытянуты пытаться посмотреть в воду как в зеркальце свободные игры с игрушками Свободное плавание.	Рассказать о технике ходьбы по дну бассейна на руках, ноги	Игровое упражнение «Приключения на воде»; «Рыбки резвятся»
«Рыбки резвятся»	Учить ходьбе по дну бассейна - окунать все лицо в воду, стоя на коленях выбегать из воды самостоятельно Свободное плавание.	Рассказать о технике ходьбы по дну бассейна - окунать все лицо в воду	Игровое упражнение «Рыбки резвятся»; «Крокодилы»; «Смелые ребята»
«Паром»	Учиться подпрыгивать и приседать в воду; Приседать, опуская лицо в воду; Наклоняться вперед, ложиться на воду ходить по кругу, бегать по кругу, держась за руки	Рассказать о технике подпрыгивания и приседания в воду;	Игровое упражнение «Паром»
«Волна на море»	Упражнять, опираясь руками о воду, подпрыгивать Совершенствовать умение окунать лицо в воду самостоятельно; Совершенствуем лежание на воде, свободные передвижения с предметами Свободное плавание	Рассказать о правилах, как опираться руками о воду, подпрыгивая окунать лицо в воду	Игровое упражнение «Волна на море»; «Мячики»; «Карусель»
«Карусель»	Обучать правильному передвижению в разных направлениях стоя поливать воду на руки, плечи, лицо приседать и выпрыгивать из воды как можно выше ползать по дну бассейна	Рассказать о технике передвижениях в разных направлениях	Игровое упражнение «Карусель»; игра «Волны на море»
«Морские котики»	Упражнять в играх «Догоните меня»	Рассказать о правилах	Игровое упражнение

	стоя в кругу «сделай дождик», не вытирая лицо игра «Кто выше» передвигаться «крокодильчиками» свободные игры с игрушками	выполнения игровых упражнений	««Морские котики»; «Догоните меня»; «Сделай дождик»; «Кто выше»

4. Календарно-тематическое планирование второй год

Название раздела, темы	**Содержание**	**Теория**	**Практика**
«Вспомним правила»	Ознакомить детей с помещением бассейна. Правилами поведения в бассейне. Учить входить в воду самостоятельно ходьба и бег вдоль бассейна с опорой	Рассказать о правилах поведения в бассейне и выполнения игровых упражнений	Игровое упражнение «Мы ребята смелые»
«Лодочки»	Учить входить в воду самостоятельно; Упражнять в ходьба в различных направлениях; Формировать умение дуть в воду, наклонившись поднимание ног лежа на животе с опорой Свободное плавание.	Рассказать О правилах выполнения игрового упражнения	Игровое упражнение «Лодочки»
«Цапли»	Упражнять в ходьба, высоко поднимая ноги; Учить погружаться до подбородка; Упражнять в лежание на животе с опорой Свободное плавание.	Рассказать о технике ходьбы, высоко поднимая ноги	Игровое упражнение «Цапли»; «Остуди чай»; «Лягушки и цапля»
«Остуди чай»	Упражнять в погружение всего лица в воду в ограниченное пространство (ладоши) Учить садиться на дно, поработать ногами; Совершенствовать в ходьбе вдоль бортика игры с надувными игрушками Свободное плавание.	Рассказать о технике погружение всего лица в воду в ограниченное пространство	Игровое упражнение «Моем носик» «Фонтан» «Лодочки плывут»

«Хоровод»	Учить входить в воду осторожно; Обучать прыжкам с продвижением вперед вдоль бортика; Упражнять в брызгах воду в лицо; Учить приседать, окунувшись до носа; Повторять передвижение от бортика к бортику Свободное плавание.	Рассказать о правилах, как входить в воду осторожно прыгать с продвижением вперед вдоль бортика	Игровое упражнение «Хоровод»
«Помешаем воду носом»	Учить ходьбе и бегу в разных направлениях без опоры; умываться, опуская нос в воду Свободное плавание	Рассказать правила ходьбы и бега в разных направлениях без опоры	Игровое упражнение «Мячики»; «Хоровод»; «Принеси игрушку»
«Подводные лодки»	Учить соблюдать правила при входе в воду Совершенствуем прыжки с продвижением в разных направлениях; Упражняем передвижение то медленно, то быстро п о команде; свободное плавание	Рассказать правила, как соблюдать правила при входе в воду и о правилах выполнения игрового упражнения	Игровое упражнение «Помешать воду носом» «Лодочки плывут»
«Найди себе пару»	Учить приседать – выпрыгивать, поливать воду на руки, плечи, лицо; свободные игры с передвижением Свободное плавание.	Рассказать о правилах выполнения игрового упражнения	Игровое упражнение «Мешать воду носом»
«Водный паровозик»	Продолжить учить входить в воду самостоятельно, ходьба и бег в разные стороны, поочередное приседание в парах Учить лежанию с упором о дно на прямых руках, поднимание ног назад с опорой свободное передвижение с игрушками; Свободное плавание.	Рассказать о технике входа в воду и рассказать о правилах выполнения игрового упражнения ,	Игровое упражнение «Водный паровозик»

«Пройди в обруч»	Продолжать обучать соблюдать правила при входе в воду; Совершенствовать прыжки с продвижением в разных направлениях; Совершенствовать передвижения то медленно, то быстро по команде; Свободное плавание.	Напомнить, как соблюдать правила при входе в воду и как прыгать с продвижением в разных направлениях	Игровое упражнение «Пройди в обруч»; «Найди себе пару»
«Сделаем пузыри»	Совершенствовать передвижение по дну бассейна на руках; Развивать прыжки с продвижением в разных направлениях; Свободное плавание.	Рассказать технику передвижение по дну бассейна на руках	Игровое упражнение «Крокодильчики» «Насос»
«Спрячемся под воду»	Повторить ходьбу и бег в разных направлениях без опоры; Учить умываться, опуская нос в воду Свободное плавание.	Рассказать о правилах выполнения игрового упражнения	Игровое упражнение «Мячики»; «Хоровод»; «Принеси игрушку»
«Лодочки плывут»	Продолжать учить входить в воду самостоятельно; Совершенствовать ходьбу и бег парами в указанном направлении, работу ног вверх – вниз, прыжки из воды Свободное плавание.	Рассказать правила техники работы ног вверх – вниз прыжки из воды	Игровое упражнение «Лодочки плывут»; «Кто выше»; «Карусели»
«Фонтанчики»	Учить детей работать ногами, попеременно Упражнять приседать – выпрыгивать, поливать воду на руки, плечи, лицо свободные игры с передвижением Свободное плавание.	Рассказать правила работы ногами, попеременно	Игровое упражнение «Фонтанчики»; «Мешать воду носом»

«Полежим на воде»	Учить всплывать и лежать на воде. Ходить и бегать парами в разных направлениях; Совершенствовать движение ног, имитируя кроль на груди, погружение с головой в воду Свободное плавание.	Рассказать о технике выполнения, как всплывать и лежать на воде	Игровое упражнение «Полежим на воде»; «Бегом за мячом»
«Буйки»	Учить окунаться в воду самостоятельно, приседать и выпрыгивать из воды игры с плавающими игрушками Свободное плавание	Рассказать правила, как окунаться в воду самостоятельно приседать и выпрыгивать из воды	Игровое упражнение «Лодочки плывут»; «Остуди чай»
«Ледоколы»	Продолжать совершенствовать вход в воду и окунуться, ходьбу, разгребая воду руками приседая до подбородка, выход из воды; Совершенствуем прыжки из воды, опираясь руками о воду Свободное плавание.	Рассказать о правилах выполнения игрового упражнения	Игровое упражнение «Ледоколы»; «Карусель»
Тюлени»	Совершенствуем бег вдоль бортика, разгребая воду руками; Упражняем в прыжках вперед, дуть в воду; Обучать работе ног как кролем на спине Свободное плавание.	Рассказать правила техники бега вдоль бортика, разгребая воду руками	Игровое упражнение «Тюлени»; «Воробышки»; «Кораблики»; «Круги и воронка»
«Киты»	Учить окунаться в воду самостоятельно; Формировать навык приседать и выпрыгивать из воды игры с плавающими игрушками Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровое упражнение «Киты»; «Лодочки плывут»; «Остуди чай»
«Спрячемся в воду»	Упражняем навык входить в воду самостоятельно; Продолжать обучать в ходьбе и беге парами в указанном направлении; Совершенствуем работу ног вверх – вниз; прыжки из воды; Свободное плавание.	Рассказать правила ходьбы и бега парами в указанном направлении	Игровое упражнение «Спрячемся в воду»; «Кто выше»; «Карусели»

«Сквозь препятствия»	Совершенствуем бег вдоль бортика, Упражняем навык разгребать воду руками; Учить прыгать вперед, дуть в воду; Упражняем навык работы ног как кролем на спине игра «Кораблики» Свободное плавание.	Рассказать правила бега вдоль бортика, разгребая воду руками	Игровое упражнение «Сквозь препятствия»; «Воробышки»; «Круги и воронка» ; «Кораблики»
«Друг за другом»	Учить окунаться в воду самостоятельно, приседать и выпрыгивать из воды; игры с плавающими игрушками. Свободное плавание.	Рассказать о технике. Как окунаться в воду самостоятельно приседать и выпрыгивать из воды	Игровое упражнение «Друг за другом»; «Лодочки плывут»; «Остуди чай»
«Пойдём со мной»	Обучать ходьбе и бегу в различных направлениях с движениями рук; Совершенствуем навык окунаться в воду с головой дуть на воду; Упражняем навык погружение по сигналу преподавателя Свободное плавание.	Рассказать о правилах ходьбы и беге в различных направлениях	Игровое упражнение «Пойдём со мной»; «Остуди чай»; «Фонтанчик»
«Аквалангисты»	Обучать окунаться самостоятельно; Развиваем перебежки на другую сторону свободная игра с большим мячом Свободное плавание.	Рассказать технику, как окунаться самостоятельно.	Игровое упражнение «Аквалангисты»; «Волны на море»; «У кого больше пузырей»
«Погружение под воду»	Учить окунаться самостоятельно; Контролируем перебежки на другую сторону, погружаться в воду парами свободная игра с большим мячом Свободное плавание.	Продолжать рассказывать отехнике, как окунаться самостоятельно.	Игровое упражнение «Погружение под воду»; «Волны на море»; «У кого больше пузырей»

«Попрыгаем как зайчики»	Учить различной ходьбе в воде бег за игрушками, дуть на игрушки; Учим выдох в воду Свободное плавание.	Рассказать о различных видах ходьбы	Игровое упражнение «Попрыгаем как зайчики»; «Спрячемся под воду»
«Весёлые крабики»	Учить входу в воду самостоятельно; Совершенствуем хлопки по воде, двигая ладони по-разному Совершенствуем выходи на воду Свободное плавание.	Рассказать о правилах выполнения игрового упражнения	Игровое упражнение «Весёлые крабики»; «Насос»; «Найди свой домик»
«Водопад»	Продолжать обучать ходьбе и бегу в различных направлениях с движениями рук; Развиваем навык окунаться в воду с головой дуть на воду; Совершенствуем погружение по сигналу преподавателя Свободное плавание.	Рассказать о технике выполнения игрового упражнения	Игровое упражнение ««Водопад»; «Остуди чай»; «Фонтанчик» погружение по сигналу

5. Оценочные и методические материалы.

5.1. Учебно-методический комплекс.

Педагогические методики и технологии	**Дидактические материалы**	**Информационные источники**
Словесные методы: рассказ, описание, объяснение, пояснение, беседа, анализ, объяснение ошибок, указания. **Наглядные методы:** показ, практические, соревновательные, игровые. **Медико-гигиенические технологии** - контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий **Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности** – главная	1. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды на воде под водой» Москва, Физкультура и спорт 2000. 2. Еремеева Л.Ф. «Научите ребёнка платать» Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие, Санкт-Петербург, Детство Пресс, 2005. 3. Мрыхин Р. П. «Я учусь плавать» Феникс 4. Рыбак М., Грушева Г., Потапова Г., «Раз, два, три, плыви» Методическое пособие для дошкольных образовательных	• nsportal.ru • maam.ru • https://infourok.ru/metodika-obucheniya-plavaniyu-v-dou-1711026.html

задача, это сохранение здоровья, сохранение жизни и интеграция в общую систему здоровьесберегающих технологий. **Игровая технология** - организация педагогического процесса в форме различных педагогических игр. **Личностно-ориентированные технологии** – максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. **Физкультурно-оздоровительные технологии** – направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка.	учреждений. М., Обруч, 2010. 5. Рыбак М.В. «Занятия 6. в бассейне с дошкольниками» Творческий центр «Сфера», Москва, 2012 7. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», Санкт-Петербург, Детство Пресс, 2011	

5.2 Система контроля результативности обучения.

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения	**Периодичность проведения контроля результативности обучения**
Открытые занятия	2 раза в год

6. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

5. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02 июня 2026 г. №19 ""Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

7. Распоряжение «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.08.2022 г. №1676-р.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 29 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Поташко Ирина Анатольевна, заведующая

26.10.26 09:53 (MSK) Сертификат 00D2083435ED83CCB9FD105712B39B2917