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 4-6 года
Срок реализации 2 года

Педагог дополнительного образования:
Никонова Ирина Олеговна

Санкт-Петербург
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Наименование раздела	**№ стр.**
1.	Пояснительная записка.	3
2.	Задачи, ожидаемые результаты и особенности каждого года обучения	5
3.	Календарно-тематическое планирование первый год обучения	8
4.	Календарно-тематическое планирование второй год обучения	13
5.	Оценочные и методические материалы.	17
5.1.	Учебно-методический комплекс.	17
5.2.	Система контроля результативности обучения	18
6.	Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы	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	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.

Планируемые результаты	К концу 1 года дети могут уметь: • Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям; • Освоение различных видов движений на воде. • Снижение заболеваемости. • Повышение эмоционально-положительного тонуса в течение длительного времени. • Продолжать учить, безбоязненно играть и плескаться. • Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др. Продолжать знакомить с некоторыми свойствами воды. • Обучать различным передвижениям в воде, погружению. • Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха. • Учить различным прыжкам в воде. • Учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду; • Учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств; К концу 2 года дети могут уметь: • Учить различным 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. • Дети, посещающие занятия, получают дополнительное закаливание и физическое укрепление организма. • Развитие творческих способностей. • Формирование гибкости, пластичности художественно – эстетического вкуса. • Воспитание коллективизма, посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде. • Учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств; • Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;

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

Возраст	**Задачи**	**Ожидаемые результаты**	**Особенности каждого года обучения**
4-6 года	**Задачи первого года обучения**: • Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их	-Погружать лицо и голову в воду -Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук	Группа детей профильная, имеет постоянный состав. Занятия проводятся по группам. Наполняемость

	особенностям; • Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться. • Освоение различных видов движений на воде. • Снижение заболеваемости. • Повышение эмоционально-положительного тонуса в течение длительного времени. • Продолжать учить, безбоязненно играть и плескаться. • Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др. Продолжать знакомить с некоторыми свойствами воды. • Обучать различным передвижениям в воде, погружению. • Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха. • Учить различным прыжкам в воде. • Учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду; • Учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств; **Задачи второго года обучения:** • Учить различным	-Выполнять вдох над водой и выдох в воду. - Выполнять выдох с погружением в воду. -Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. -Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. -Скользить по поверхности воды. - Освоить различные видов движений на воде. - Снизить заболеваемость. - Безбоязненно играть и плескаться. - Ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др. - Делать различные передвижения в воде, погружению. - Выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха. Прыжки в воде. - Скользить на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду; - Выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств; - Спускам в воду с бортика бассейна: спадам в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадам в	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.

	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. • Дети, посещающие занятия, получают дополнительное закаливание и физическое укрепление организма. • Развитие творческих способностей. • Формирование гибкости, пластичности художественно – эстетического вкуса. • Воспитание коллективизма, посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде. • Учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств; • Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;	воду вниз головой, из положения сидя на бортике. - Получать дополнительное закаливание и физическое укрепление организма. - Развить творческие способности. - Выполнять действия в команде. - Выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств; - Плавать удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;	

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, приседать 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, приседать в воду с опорой, лежание на груди с опорой, ноги вперед, самостоятельные игры с игрушками. Свободное плавание.	Рассказать Правила техники приседать 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 окунаться самостоятельно; 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, приседать 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 ходьба по бассейну; Учить падать в воду руки вперед, погружение в воду до глаз. Свободное плавание.	Рассказать правила падения в воду руки вперед.	Игровые упражнения: «Карета 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, выдохи 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, выдохи 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 выдохи 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, выдохи 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 звёздочки»	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 выдохи 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 «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 весёлые 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 весёлые 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, работа ног с опорой, в кругу выдохи в воду. Свободное плавание.	Рассказать правила выполнения упражнений на работу ног с опорой.	Игровые упражнения: «Кувшинки 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 выдохи в воду. Свободное плавание.	Рассказать технику выполнения игровых упражнений.	Игровые упражнения: «Мельница на воде»; «Мы веселые ребята».
«Поплыли рыбки»	Закрепляем навык 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 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, выдохи 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 выдохи 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, садиться на дно, плавание на груди с движением ног. Свободное плавание.	Рассказать правила техники подпрыгивания в обруч.	Игровые упражнения: «Юные 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 всплывание и лежание на воде по выбору скольжение на груди, скольжение на спине. Свободное плавание.	Рассказать правила техники всплывание 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, движения ног с выдохом, садиться на дно, плавание на груди с движением ног.	Рассказать технику подпрыгивания в обруч.	Игровые упражнения: «Я умею плавать»; «Море волнуется».

	Свободное плавание.		
«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**
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 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**	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 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,	• nsportal.ru • maam.ru • https://infourok.ru/metodika-obucheniya-plavaniyu-v-dou-1711026.html

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.	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 09:54 (MSK) Сертификат 00D2083435ED83CCB9FD105712B39B2917