

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Нижнетуринского муниципального округа  
детский сад «Золотой петушок»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 29 августа 2025 г.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
детского сада «Золотой петушок»  
 Пустовит Е.А./  
Приказ № 263 от 29 августа 2025 г.



Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Обучение плаванию»**

Возраст обучающихся: 4-10 лет  
Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:  
Чебыкина Н.В.,  
инструктор по физической культуре

г. Нижняя Тура

## СОДЕРЖАНИЕ

2. Основные характеристики общеразвивающей программы.....	3
2.1. Пояснительная записка.....	3
2.1.1. Направленность общеразвивающей программы.....	3
2.1.2. Актуальность программы.....	3
2.1.3. Отличительные особенности программы.....	8
2.1.4. Адресат общеразвивающей программы.....	8
2.1.5. Объём и срок освоения программы.....	11
2.1.6. Особенности организации образовательного процесса.....	12
2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	17
2.3. Планируемые результаты.....	17
2.4. Содержание общеразвивающей программы.....	26
3. Организационно-педагогические условия.....	32
3.1. Календарный учебный график.....	32
3.2. Условия реализации программы.....	33
3.3. Формы контроля и оценочные материалы.....	36
4. Список литературы.....	39

## **2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Пояснительная записка**

#### **2.1.1. Направленность общеразвивающей программы**

Направленность общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

#### **2.1.2. Актуальность программы**

Общеразвивающая образовательная программа по плаванию ориентирована на потребности современного детства и семьи, учитывает тенденции государственной политики и региональные социально-экономические факторы.

Программа разработана в строгом соответствии с современными законодательными актами Российской Федерации, регулирующими сферу дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка

в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в

субъектах Российской Федерации»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

20. Основная образовательная программа дошкольного образования.

21. Устав МАДОУ детский сад «Золотой петушок».

Эти документы подчеркивают важность физического воспитания и оздоровительных мероприятий для подрастающего поколения, ставя приоритетом создание условий для формирования здоровых привычек и активного образа жизни.

Средний Урал отличается резко континентальным климатом с долгой суровой зимой и короткой тёплой летней порой. Такая погода создаёт дополнительную нагрузку на детский организм, повышая риск заболеваемости ОРВИ и

снижая физическую активность. Регулярное занятие плаванием укрепляет иммунную систему, развивает дыхательную мускулатуру и помогает предотвратить заболевания дыхательной системы.

Дети дошкольного и младшего школьного возраста нуждаются в разнообразной двигательной активности для полноценного роста и развития. Плавание оказывает благотворное влияние на весь организм ребёнка: стимулирует кровообращение, улучшает координацию движений, развивает мышечный корсет и снижает вероятность нарушений осанки. Помимо физического аспекта, занятия плаванием положительно влияют на эмоциональное состояние ребёнка, снимают стресс и повышают самооценку.

Навык плавания является необходимым элементом выживания на воде. Осваивая этот навык, ребёнок приобретает способность самостоятельно справляться с возможными опасностями и становится более уверенным в себе.

Современные родители заинтересованы в создании оптимальных условий для всестороннего развития своего ребёнка. Многие отдают предпочтение плаванию, так как оно гармонично сочетает физическое воспитание с профилактическими мероприятиями и позволяет развивать важные жизненные компетенции. Педагогический опыт подтверждает эффективность систематического подхода к обучению плаванию именно в детском возрасте, когда закладываются основы двигательных навыков и формируется устойчивый интерес к физической культуре.

Таким образом, дополнительная образовательная программа по плаванию представляет собой своевременное и современное решение актуальной проблемы развития детской моторики, профилактики заболеваний и социального благополучия населения.

В связи с этим дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» для детей 3 - 10 лет приобретает особое значение, поскольку ее реализация не только помогает обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки плавания, но и может послужить эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

### **2.1.3. Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» разработана на основе программы Т.И Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду».

### **2.1.4. Адресат общеразвивающей программы**

Программа по обучению плаванию предназначена для детей дошкольного и младшего школьного возраста от 4 до 10 лет.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Организованная деятельность физическими упражнениями оказывает большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается фактором развития человека. Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные способности. В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один из них - возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук.

На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей заметно расширяются.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг. к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с

15-17 кг. (в 3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге еще больше. Легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой

произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **2.1.5. Объём и срок освоения программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа "Обучение плаванию" рассчитана на 1 год обучения для детей 3-10 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю с длительностью пребывания в воде до 45 мин. Количество занимающихся от 8 до 15 человек, допущенных врачом по состоянию здоровья. Основной формой занятий является групповое обучение.

*Таблица 1*

**Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на учебный год**

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов	
	В неделю	В год	В неделю	В месяц
Группа обучающихся 3-4 лет	1	29	45 мин	180 мин
Группа обучающихся 4-5 лет	1	29	45 мин	180 мин
Группа обучающихся 5-6 лет	1	29	45мин	180 мин
Группа обучающихся 6-7 лет	1	29	45 мин	180 мин
Группа обучающихся 7-8 лет	1	30	45 мин	180 мин
Группа обучающихся 8-9 лет	1	30	45 мин	180 мин
Группа обучающихся 9-10 лет	1	30	45 мин	180 мин

### **2.1.6. Особенности организации образовательного процесса**

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила. Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная со младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании ООД в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма.

Режим дня, включающий ООД по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Организованная образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды. ООД по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование. Большая роль в подготовке и проведении ООД по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности, готовят подгруппы к ним, знакомят детей с

правилами поведения в бассейне, непосредственно во время ООД, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяют, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от ООД, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед ООД по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к ООД. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить охлаждения детей, и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятия по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекция помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

*Таблица 2*

**Температурный режим и глубина воды**

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина бассейна (м)
Группа обучающихся 3-4 лет	+ 30... +32 0С	+26. +28 0С	0,4-0,5
Группа обучающихся 4-5 лет	+ 28... +29 0С	+24. +28 0С	0,7-0,8
Группа обучающихся 5-6 лет	+ 27. +28 0С	+24. +28 0С	0,8
Группа обучающихся 6-7 лет	+ 27. +28 0С	+24. +28 0С	0,8
Группа обучающихся 7-8 лет	+ 27. +28 0С	+24. +28 0С	1,25
Группа обучающихся 8-9 лет	+ 27. +28 0С	+24. +28 0С	1,25
Группа обучающихся 9-10 лет	+ 27. +28 0С	+24. +28 0С	1,25

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

**Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает**

**следующие правила:**

- Дополнительные занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Допускать детей к дополнительным занятиям по плаванию только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время дополнительного занятия внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении дополнительного занятия по плаванию.
- Не проводить дополнительные занятия по плаванию раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.

- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности дополнительных занятий по плаванию.

**Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:**

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственной образовательной деятельности.

## **2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

Ведущая цель программы: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечение всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей 3-10 лет.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

## **2.3. Планируемые результаты**

### **Дети 3 - 4 лет**

В младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением

детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

**Задачи обучения:**

- Продолжать учить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить не бояться входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

**Гигиенические навыки:** пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** соблюдать основные правила поведения.

**К концу года дети могут:**

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.

- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

#### **Дети 4 -5 лет**

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как: ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине.

Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку.

Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

### **Задачи обучения:**

- Продолжать учить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

**Гигиенические навыки:** пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

### **К концу года дети могут:**

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.

- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

### **Дети 5 - 6 лет**

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

#### **Задачи обучения:**

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

**Гигиенические навыки:** самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи. **Правила поведения:** знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

**К концу года дети могут:**

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.

- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

### **Дети 6 - 8 лет**

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное - необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

#### **Задачи обучения:**

- Продолжать знакомить со свойствами воды.

- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

**Гигиенические навыки:** самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

**К концу года дети могут:**

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

### **Дети 8 - 10 лет**

#### **Основными показателями успешной реализации программы является:**

- Устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде.
- Адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей.
- Общее позитивное самовосприятие.
- Сформированность плавательных навыков.

**К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дети 8-10 лет должны уметь:**

- проплыть без остановки 10 метров (в зависимости от возраста);
- выполнять плавательные движения без существенных ошибок.

**Должны знать/иметь представление:**

- основные элементы техники плавания;
- основные правила безопасности на воде;
- роль и значение плавания в жизни человека;
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой.

#### **2.4. Содержание общеразвивающей программы**

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого занимающегося в рамках реализации целевой программы. За время занятий занимающиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Спортивно-оздоровительное плавание призвано оберегать жизнь и здоровье занимающихся.

**Цели начального обучения плаванию дошкольников.**

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

### **Задачи обучения.**

- Учить не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.

## Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оно тесно взаимосвязано со всеми навыками.

## Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- **принцип сознательности и активности** - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- **принцип наглядности** - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания,

представления движений в воде и их совершенствование;

- **принцип доступности** - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- **принцип индивидуального подхода** - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- **принцип постепенности в повышении требований** - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

#### **Методы обучения:**

- **словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- **наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- **практические:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при **использовании различных**

**средств обучения плаванию.**

***1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:***

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

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

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

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

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

***4. Простейшие спады и прыжки в воду:***

- спады;

- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

**5. Игры и игровые упражнения, способствующие:**

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

Основной принцип обучения детей - учить плавать технически правильно, для того, чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного

материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным.

Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

#### **3.1. Календарный учебный график**

*Таблица 4*

**Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на учебный год**

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов	
	В неделю	В год	В неделю	В месяц
Группа обучающихся 3-4 лет	1	29	45 мин	180 мин
Группа обучающихся 4-5 лет	1	29	45 мин	180 мин
Группа обучающихся 5-6 лет	1	29	45мин	180 мин

<b>Группа обучающихся 6-7 лет</b>	1	29	45 мин	180 мин
<b>Группа обучающихся 7-8 лет</b>	1	30	45 мин	180 мин
<b>Группа обучающихся 8-9 лет</b>	1	30	45 мин	180 мин
<b>Группа обучающихся 9-10 лет</b>	1	30	45 мин	180 мин

### **3.2. Условия реализации программы**

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании МАДОУ детского сада «Золотой петушок» г. Нижняя Тура.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

*Таблица 5*

**Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года**

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин
			В одной подгруппе
Обучающиеся 3-4 лет	2	8-10	45 мин
Обучающиеся 4-5 лет	2	10-12	
Обучающиеся 5-6 лет	2	10-12	
Обучающиеся 6-7 лет	2	10-12	
Обучающиеся 7-8 лет	2	10-12	
Обучающиеся 8-9 лет	2	10-12	
Обучающиеся 9-10 лет	2	10-12	

Дополнительная образовательная программа состоит из трех основных разделов: «Освоение (совершенствование) техники плавания», «Развитие двигательных способностей на суше и воде», «Выполнение контрольных нормативов».

Содержание раздела «Освоение (совершенствование) техники плавания» направлено на освоение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений пловца, изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания кролем на груди и спине.

Содержание раздела «Развитие двигательных способностей на суше и воде» ориентировано на физическое развитие, физическую подготовку и укрепление здоровья детей. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений плавания, подвижных игр и двигательных действий на воде.

Практический раздел программы «Выполнение контрольных нормативов» предполагает выполнение специальных упражнений, направленных на проверку качества приобретенных умений и навыков, усвоение знаний и способов плавательной деятельности.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа "Обучение плаванию" рассчитана на 1 год обучения для детей 3-10 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю с длительностью пребывания в воде до 45 мин. Количество занимающихся от 8 до 12 человек, допущенных врачом по состоянию здоровья. Основной формой занятий является групповое обучение. Теоретические сведения даются в процессе каждого занятия. Каждое занятие условно делится на 3 части:

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

Подготовительная (вводная) часть занятия, начинается на суше и продолжается в воде. Занятие в такой последовательности позволяет в первой части лучше организовать группу, сообщить задачи предстоящего занятия и теоретические сведения, выполнять общеразвивающие, специальные и подготовительные упражнения.

В основной части, проводимой в воде, дети обучаются плаванию, выполняют комплексы подготовительных подводящих и специальных упражнений; совершенствуют полученные навыки, осваивают технику плавания.

В заключительной части, проводятся подвижные игры в воде, подводятся итоги, дается задание на дом.

В группах детей дошкольного возраста почти все упражнения проводятся в игровой форме. На занятиях часто используются разнообразные плавающие и тонущие предметы и игрушки.

Каждое пятое занятие является контрольным. Дети проплывают столько, сколько смогут, а педагог оценивает технику плавания.

В заключении курса обучения проходит открытое занятие с приглашением родителей.

### **3.3. Формы контроля и оценочные материалы**

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и

навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

*Таблица 6*

*Контрольное тестирование детей среднего возраста*

<b>Навык плавания</b>	<b>Контрольное упражнение</b>
Ныряние	Погружение головы в воду.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди. Упражнение “Крокодильчик”

*Таблица 7***Контрольное тестирование детей старшего возраста**

<b>Навык плавания</b>	<b>Контрольное упражнение</b>
Нырание	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с опорой о плавательную доску.
	Скольжение на спине с опорой о плавательную доску.
	Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

*Таблица 8***Контрольное тестирование детей подготовительной к школе группы**

<b>Навык плавания</b>	<b>Контрольное упражнение</b>
Нырание	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.

в воде	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора - общественника / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/ Л.Н.Волошина. - М.: АРКТИ, 2005. - 108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.: Скрипторий 2003, 2005. – 143 с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для

педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. - 143 с.

5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа /А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993.

6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 95 с. - (Азбука спорта).

7. Макаренко Л.П. Юный пловец /Л.П.Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985. - 80 с.

9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991. - 158 с.

10. Плавание - крепость здоровья / Журнал Дошкольное воспитание. - 2001. - № 6, 7.

11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д. Сажина. М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).

12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 64 с. - (Синяя птица).

14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524464

Владелец Пустовит Елена Александровна

Действителен с 06.02.2026 по 06.02.2027