

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №219»
протокол №1 от 26.08.2025

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №219»
от 26.08.2025 №108-осн

 О.В. Макушкина



Дело № 02-11

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА «ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы – 7 месяцев
Возраст воспитанников – 4-7 лет
Автор-составитель: Колодинова О.В., инструктор
по физической культуре

Барнаул
2025

Содержание:

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи по реализации программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей	5
1.5.	Планируемые результаты	7
1.6.	Оценка образовательной деятельности, формы аттестации	10
2.	Содержательный раздел	12
2.1	Учебный план по обучению плаванию детей 3-4 года	13
2.2.	Учебный план по обучению плаванию детей 4-5 лет	15
2.3	Учебный план по обучению плаванию детей 5-6 лет	18
2.4.	Учебный план по обучению плаванию детей 6-7 лет	21
2.5	Календарный учебный график	24
3.	Ресурсное обеспечение	25
3.1	Кадровое обеспечение	25
3.2.	Обеспечение безопасности НОД по плаванию	25
3.3.	Материально – техническое обеспечение программы	26
3.4.	Учебно – методическое обеспечение программы	27
3.5	Формы организации занятия, методы обучения и воспитания	27
4.	Список литературы	29
	Лист дополнений и изменений	31
	Перспективный план на 2025/2026 учебный год	32

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Обучение плаванию» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273);

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от: 8 мая, 6 июня 2023 г.);

3. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации» (в редакции от 12.01.2022);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

7. Лицензия на право ведения образовательной деятельности;

8. Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения МБДОУ «Детский сад №219».

Формирование здоровья ребёнка, полноценное развитие его организма одна из основных задач современного общества.

Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования важных черт личности: воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, развития умения действовать в коллективе, оказания помощи друг другу.

Рабочая программа по обучению детей 3-7 лет плаванию имеет физкультурно - спортивную направленность и разработана на основе программы Т.И.Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», которая допущена Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа спроектирована с учётом особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная

Форма обучения: очная, групповая. Занятия проводятся во вторую половину дня в вечернее время в количестве 10-12 человек.

Срок реализации Программы: 7 месяцев.

Количество занятий: в неделю – 2, в год – 56.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы – 3-7 лет. Группы сформированы по возрасту: 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет. Ограничения по уровню подготовки детей, их физическим способностям, половой принадлежности отсутствуют.

Длительность занятия определяется возрастом детей:

3-4 года – 15 минут

4-5 лет – 20 минут;

5-6 лет – 25 минут;

6-7 лет – 30 минут.

1.2. Цели и задачи по реализации программы

Цель и задачи по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

Оздоровительные:

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.

Воспитательные:

- воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

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.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - к 3-4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4 кг в возрасте 3-4 лет.

Весовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см., масса тела 14-16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая

определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована производительность движений.

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у трёх-, четырёхлетнего.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития её основных компонентов – сердца и кровеносных сосудов – ребёнок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции её функций. К пяти мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц.

Мелкие мышцы (кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

У пятилетнего ребёнка быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В течение шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и

качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она ещё не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость) и морально-волевых качеств (дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, Для них важен результат. Появляется возможность сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер..

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3-5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребёнка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат. Благоприятно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

Учитывая ухудшающееся состояние здоровья детей дошкольного возраста и влияние плавания на организм, занятия плаванием в этом возрасте особенно актуально.

1.5. Планируемые результаты

К концу реализации программы по обучению плаванию дети **должны:**

(от 3 до 4 лет)

Дети должны понимать:

- элементарные правила безопасного поведения в бассейне;
- названия плавательных упражнений;
- название плавательного инвентаря для обучения;

Дети должны уметь:

- выполнять элементарные передвижения в воде;
- уметь опускать лицо в воду;
- выполнять выдох в воду при погружении лица;
- погружаться в воду с головой;
- принимать горизонтальное положение в воде.

(от 4 до 5 лет)

Дети должны понимать:

- элементарные правила безопасного поведения в бассейне;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения.

Дети должны уметь:

- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду с головой;
- выполнять выдох в воду при погружении лица;
- выполнять игровые упражнения в воде;
- передвигаться в воде стилем «Кроль»;
- выполнять скольжение на груди с опорой;
- выполнять скольжение на спине с опорой.

(от 5 до 6 лет)

Дети должны понимать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной безопасности на воде;
- значение плавания в системе закаливания организма и физического развития;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения.

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;

- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять игровые ситуации.

Дети должны уметь использовать приобретённые умения в повседневной жизни:

- выполнение правил поведения и мер безопасности в закрытых и открытых водоёмах;
- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

(от 6 до 7 лет)

Дети должны понимать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма, в физическом развитии и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур.

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять игровые ситуации.

Дети должны уметь использовать приобретённые умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнение дыхательной гимнастики;
- соблюдение гигиенических требований;
- соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года;
- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

1.6. Оценка образовательной деятельности, формы аттестации

Формы подведения итогов: открытые занятия для родителей и спортивное развлечение.

Способами определения результативности реализации данной программы является:

- наблюдение в процессе образовательной деятельности;
- соревнования;
- тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится в апреле в виде контрольных упражнений.

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, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
3-4 года	Делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
4-5 лет	То же, что и в младшем возрасте, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
5-6 лет	То же и в среднем возрасте, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
6-7 лет	То же, что и в старшем возрасте, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Контрольное тестирование по возрастам.

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодилчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.
---------	---

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

	Лежание на спине с плавательной досочкой.
--	---

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	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.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
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.

Данные о результатах мониторинга заносятся в диагностическую карту. Полученные результаты являются основой для дальнейшего прогнозирования и планирования работы с детьми в следующий период обучения.

2. Содержательный раздел

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

2.1. Учебный план

Учебный план по обучению плаванию детей 3-4 года

№ п\п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Свободное передвижение в воде	22	2	20
2	Погружения в воду	18	1	17
3	Скольжение на груди	8	1	7
4	Скольжение на спине			
5	Обучение плаванию на груди при помощи рук, способом кроль в разных положениях.	8	1	7
6	Обучение плаванию при помощи движений рук и ног способом кроль на груди	—	—	—
7	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, руки – брасс, дельфин (свободно).	—	—	—
	Итого	56	5	51

Задачи обучения плаванию детей 3-4 лет.

Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, враспынную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук.

Работа над дыханием: продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

Правила поведения: соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладушки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, приседать в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя на воду.

Перспективный план НОД по обучению плаванию детей 3-4 лет

месяц	часы	Содержание программы
Октябрь	8	1-2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём. 3-4. Ознакомить детей со свойствами воды. Создать представление о движениях в воде, о плавании. 5-6. Учить детей самостоятельно двигаться по воде. 7-8. Учить детей двигаться в воде с плавающими предметами.
Ноябрь	8	1-2. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя. 3-4. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 5-6. Упражнять в выполнении разных движений в воде. 7-8. Учить детей опускать лицо в воду.
Декабрь	9	1-2. Учить детей опускать лицо в воду с выдохом. 3-4. Упражнять в выполнении разных движений в воде. 5-6. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. 7-8. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду. 9. Учить детей не бояться опускать лицо в воду.
Январь	6	1-2. Учить передвигаться в воде в разных направлениях. 3-4. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. 5-6. Учить смело погружать голову в воду.

Февраль	8	1-2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя. 3-4. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. Воспитывать уверенность в передвижении в воде. 5-6. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками. 7-8. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.
Март	9	1-2. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду. 3-4. Учить детей погружаться в воду с головой. 5-6. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох. Учить детей погружаться в воду с головой. 7-9. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде.
Апрель	8	1-2. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой. 3-4. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха. Учить передвигаться на руках по дну, вытянув ноги. 5-6. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду. 7-8. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.

Учебный план по обучению плаванию детей 4 – 5 лет

№ п/ п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Свободное передвижение в воде	16	2	14
2	Погружения в воду	16	1	15
3	Скольжение на груди	6	—	6
4	Скольжение на спине	—	—	—
5	Обучение плаванию на груди при помощи рук, способом кроль в разных положениях.	12	—	12
6	Обучение плаванию при помощи движений рук и ног способом кроль на груди	—	—	—
7	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на	6	1	5

	груди, руки – брасс, дельфин (свободно).			
	Итого	56	4	52

Задачи обучения плаванию детей 4-5 лет.

Воспитание гигиенических навыков. Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков. Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»).

Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрёстный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Перспективный план НОД по обучению плаванию детей 4-5 лет.

месяц	часы	Содержание программы
-------	------	----------------------

Октябрь	8	1-2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём. 3-4. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 5-6. Упражнять в выполнении разных движений в воде. 7-8. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду.
Ноябрь	8	1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. 2-3. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду. 4-5. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. 6-7. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено). 8. Учить детей работе рук кролем, при передвижениях в воде.
Декабрь	9	1-2. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. 3-4. Продолжать упражнять в погружении лица в воду. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 5-6. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно. 7-8. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 9. Приучать детей смело опускать лицо в воду.
Январь	6	1-2. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. 3-4. Приучать передвигаться организованно. 5. Учить детей выполнять ложиться на воду. 6. Упражнять в передвижении в воде.
Февраль	8	1-2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде). 3-4. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. Воспитывать уверенность в передвижении в воде. 5-6. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками. 7-8. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.

Март	9	1-2. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде. 3-4. Учить детей погружаться в воду с головой. 5-6. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох. Учить детей погружаться в воду с головой. 7-9. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде.
Апрель	8	1-2. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой. 3-4. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха. 5-6. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду. Приучать делать энергичные движения руками в воде. 7-8. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.

Учебный план по обучению плаванию детей 5 - 6 лет

№ п/ п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Свободное передвижение в воде	8	2	6
2	Погружения в воду	10	1	9
3	Скольжение на груди	16	1	15
4	Скольжение на спине	8	1	7
5	Обучение плаванию на груди при помощи рук, способом кроль в разных положениях.	8	1	7
6	Обучение плаванию при помощи движений рук и ног способом кроль на груди	—	—	—
7	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, руки – брасс, дельфин (свободно).	6	1	5
	Итого	56	7	49

Задачи обучения плаванию детей 5-6 лет.

Гигиеническое воспитание: учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость, целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда на спине» - то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за

поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?»), «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

Перспективный план НОД по обучению плаванию детей 5-6 лет.

месяц	часы	Содержание программы
Октябрь	8	1-2. Беседа о правилах поведения в бассейне. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине). 3-4. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды. 5-6. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 7-8. Упражнять в выполнении разных движений в воде.
Ноябрь	8	1-2. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду. Упражнять в умении выполнять выдох в воду. 3-4. Продолжать учить детей делать выдох в воду. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. 5-6. Продолжать учить детей делать выдох в воду. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. 7-8. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох.
Декабрь	9	1-2. Учить передвигаться и ориентироваться под водой. 3-4. Упражнять в умении лежать на воде. 5-6. Учить детей лежать на поверхности воды. 7-8. Учить работе рук способ кроль при скольжении. 9. Отрабатывать скольжение в воде.
Январь	6	1-2. Учить двигаться в воде прямо, боком. 3-4. Учить работать ногами, как при плавании кролем 5. Отрабатывать согласованность действий. Познакомить с движениями ног в воде.

		6. Учить детей выполнять скольжение. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду.
Февраль	8	1-2. Продолжать учить скольжению на груди. 3-4. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. 5-6. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди. 7-8. Учить детей всплывать и лежать на спине.
Март	9	1-2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем. 3-4. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду. 5-6. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. 7-9. Формировать навыки лежания на спине.
Апрель	8	1-2. Воспитывать смелость. Учить скользить на спине. 3-4. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине. Упражнять детей в скольжении. 5-6. Ознакомить с сочетанием вдоха, выдоха в воду и работу рук в горизонтальном положении. 7-8. Закреплять умение выполнять выдох в воду. Совершенствовать умение скользить на спине.

Учебный план по обучению плаванию детей 6 - 7 лет

№ п\п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Свободное передвижение в воде	2	1	1
2	Погружения в воду	10	1	9
3	Скольжение на груди	10	—	10
4	Скольжение на спине	4	—	4
5	Обучение плаванию на груди при помощи рук, способом кроль в разных положениях.	12	1	11
6	Обучение плаванию при помощи движений рук и ног способом кроль на груди	12	1	11
7	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, руки – брасс, дельфин (свободно).	6	—	6
	Итого	56	4	52

Задачи обучения плаванию детей 6-7 лет.

Гигиеническое воспитание: продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку.

Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

Воспитание физических качеств: развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):

Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

Игры и игровые упражнения: «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

Перспективный план НОД по обучению плаванию детей 6-7 лет.

месяц	часы	Содержание программы
Октябрь	8	1-2. Беседа о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. 3-4. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох. 5-6. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. 7-8. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох.
Ноябрь	8	1-2. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине. 3-4. Закрепить выполнение упражнения «стрела». Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды. 5-6. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках. 7-8. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями.
Декабрь	9	1-2. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду. 3-4. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем. 5-6. Побуждать плавать на груди и спине. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений. 7-8. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно. 9-10. Отрабатывать выдох в воду.
Январь	6	1-2. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Совершенствовать умение скользить на спине. 3-4. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при

		плавании способом кроль. 5. Упражнять в выполнении старта в воду. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде. 6. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине.
Февраль	8	1-2. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине. 3-4. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине. 5-6. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10. 7-8. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе. Воспитывать выдержку.
Март	9	1-2. Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль. 3-4. Учить выполнять движения в ускоренном темпе. Развивать выносливость. 5-6. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой. 7-8. Упражнять в скольжении.
Апрель	8	1-2. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине. 3-4. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе. Учить выполнять скольжение из любого и.п. 5-6. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками. Воспитывать настойчивость. 7-8. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы. Упражнять плавание в координации способом кроль.

2.5. Календарный учебный график

Наименование программы	«Обучение плаванию»
Начало учебного года	01.10.2025
Окончание учебного года	30.04.2026
Первое полугодие	13 недель /26 занятий
Второе полугодие	16 недель /30 занятия
Всего	29 недель/56 занятий
Продолжительность одного занятия	3-4 года – 15 минут 4-5 лет – 20 минут 5-6 лет – 25 минут 6-7 лет - 30 минут

Занятия проводятся с октября по апрель (7 месяцев), что обусловлено длительностью отопительного сезона в г.Барнауле. Количество занятий: в неделю – 2; в год – 56.

3. Ресурсное обеспечение

3.1. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется инструктором по физической культуре, имеющим среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых МБДОУ) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии с СП 2.4.3648-20. и включают следующее:

- освещённые и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне t воздуха в раздевалке (°C)	t воздуха в бассейне (°C)	t воды (°C)
26-27	29-31	29-32

3.2. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

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:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду 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.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- 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 непосредственно образовательной деятельности 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 непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

- не проводить непосредственно образовательную деятельность 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 непосредственно образовательной деятельности 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.

3.3. Материально-техническое обеспечение:

- плавательные доски 20 шт.
- мячи резиновые разных размеров 20 шт.
- мячи надувные разных размеров 10 шт.
- плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров 10 шт.
- тонущие игрушки 30 шт.
- надувные круги разных размеров 10 шт.
- нарукавники 15 пар.
- ласты в ассортименте 12 пар.
- калабашки 6 шт.
- нудлы 12 шт.
- разделительная дорожка 1 шт.

- кольцо баскетбольное на надувной основе 1 шт.
- кольцо баскетбольное на жесткой плавательной основе 1 шт.
- спасательные надувные жилеты 10 шт.
- дорожка массажная.
- плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»
- иллюстрации с изображением водных видов спорта
- картинки с изображением морских животных
- картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания
- фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания»
- картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы
- комплексы дыхательных упражнений
- подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

3.4. Учебно–методическое обеспечение:

1. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-80 с.
3. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
4. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айс-пресс, 2003. – 80 с.
5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.-96с. (Растим детей здоровыми).

3.5. Формы организации занятия

Форма обучения - групповые занятия, численностью детей 12 человек. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, т. к. в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть разной.

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

этого важнейшего элемента техники, подготавливать занимающихся к освоению скольжений — координационно, функционально, физически и т. д. Основой работы с дошкольниками является занятие с разной продолжительностью в зависимости от возрастной группы:

Младшая группа (3-4 года) - 15 мин

Средняя группа (4-5 года) - 20 мин

Старшая группа (5-6 лет) - 25 мин

Подготовительная группа (6-7 лет) - 30 мин

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

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

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

Форма организации занятия по плаванию:

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

Методы обучения и воспитания

Словесные методы:

- описание
- объяснение упражнений
- пояснение
- распоряжение
- команда
- рассказ
- беседа
- название упражнений.

Наглядные методы:

- показ
- имитация
- звуковые и зрительные ориентиры
- использование наглядных пособий.

Практические методы:

- упражнения
- конкретные задания
- игровые приемы

- поддержка и помощь.

Приемы:

- объяснение
- показ
- пояснение
- повторение
- подражание
- соревнования (индивидуальные и командные)
- анализ и оценка выполнения движений
- проверка
- вопросы

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении движений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупреждать и исправлять ошибки.

4. Список литературы:

1. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. -М., Просвещение, 1991 г.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду.. М.: Детство-пресс, 2003 г.
3. Рыбак М. Раз, два, три плыви.- М., Аркти-Кудиц, 2010 г.
4. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. -М., 2008 г.
5. Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти-Кудиц, 2005. – 24 с.
6. Булгакова И. Ж. Познакомьтесь – плавание / И.Ж.Булгакова. - М.: Астрель, 2002. – 160 с.
7. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников [Текст]: методическое пособие / Т. А. Протченко, Ю. А.Семенов. – М.: Айрис - дидактика, 2003. – 80 с.
8. Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н. Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.
9. Чеменева А. А., Столмакова Т. В.. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Содержание изменений, дополнений	Реквизиты документа

**Календарно-тематический план для проведения развивающих занятий по программе «Обучение плаванию» группа №1 (3 - 4 года)
на 2025/2026 учебный год**

	№ занятия	Тема занятия/дата проведения	Содержание занятия
октябрь			
1 неделя	1(1)	Знакомство с бассейном 01.10.2025	1. Беседа о правилах поведения в бассейне. Ознакомление с помещениями бассейна. Вход с помощью инструктора в воду. Ознакомление со свойствами воды. Правила поведения в воде.
2 неделя	1(2) 2(3)	Элементарные движения руками и ногами 06.10.2025 Погружения 08.10.2025	1. Учить самостоятельно входить в чашу бассейна, не бояться воды. Приучать не бояться попадания брызг в лицо. Учить детей погружать в воду нос. Подуть на воду 2. Учить уверенно передвигаться по бассейну. Учить детей уверенно погружать в воду нос. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.
3 неделя	1(4) 2(5)	Передвижения 13.10.2025 Элементарные движения руками и ногами 15.10.2025	1. Закрепить умения различных видов передвижений в воде по бассейну разными способами. 2. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. Способствовать личной привитию навыков гигиены.
4 неделя	1(6) 2(7)	Погружения 20.10.2025 Дыхание 22.10.2025	1. Продолжать приучать детей самостоятельно погружать лицо в воду «Пузыри». 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду «Вода кипит».
5 неделя	1(8) 2(9)	Игры и игровые упражнения 27.10.2025 Плавание 29.10.2025	«Сделаем дождик», «Волны на море». Передвижения в строю с изменением направления. Передвижения с заданием, с предметом.
	1(10)	Плавание 30.10.2025 (за 02.11.2025)	Передвижения в строю с изменением направления. Передвижения с заданием, с предметом.
ноябрь			
1 неделя	1(11)	Передвижения 05.11.2025	Ходьба друг за другом без опоры. Заморозка, Невод, Паучки,

2 неделя	1(12)	Погружения 10.11.2025	Приседание до подбородка. Умывание лица. Пузыри, волны.
	2(13)	Дыхание 12.11.2025	Подуть на игрушку. Полоса препятствий, Вода кипит.
3 неделя	1(14)	Игры и игровые упражнения 17.11.2025	«Роботы», «Маленькие и большие ножки», «Фонтаны».
	2(15)	Плавание 19.11.2025	«Пираты», свободное передвижение с игрушкой.
4 неделя	1(16)	Элементарные движения руками и ногами	Хлопки ладонками по воде «Ладушки». Закрепить умения различных видов передвижений в воде по дну бассейна разными способами.
	2(17)	24.11.2025 Игры и игровые упражнения 26.11.2025	«Пузыри», «Достань дно рукой», «Птички моют носики», «Сделай ямку». Совершенствовать различные виды передвижений.
декабрь			
1 неделя	1(18)	Дыхание 01.12.2025	Выдохи на воду и под воду, у опоры и без неё. Продолжать закреплять навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания
	2(19)	Игры и игровые упражнения 03.12.2025	«Лягушата», «Жучок – паучок». «Чья воронка глубже», «Смелые ребята».
2 неделя	1(20)	Плавание 08.12.2025	Свободное передвижение с игрушкой, свободные игры с игрушкой.
	2(21)	Передвижения 10.12.2025	Ходьба с различным положением рук. Различная ходьба: руки за спину; руки за голову; руки вытянуты вперед.
3 неделя	1(22)	Игры и игровые упражнения 15.12.2025	Маленькие и большие ножки», «Фонтаны», «Карусели».
	2(23)	Дыхание 17.12.2025	Продолжительный выдох на игрушку. «Пузыри», «Воронка».
4 неделя	1(24)	Элементарные движения руками и ногами	Круговые движения рук «Мельница». Движение рук из стороны в сторону.
	2(25)	22.12.2025 Погружения 24.12.2025	Погружение плеч и подбородка в воду. «Маленькие и большие»
5 неделя	1(26)	Плавание 29.12.2025	Свободное передвижение с игрушкой. Формировать способности движения ногами по типу кроля на суше и в воде.

Итого: 13 недель/26 занятий			
январь			
1 неделя	1(27)	Элементарные движения руками и ногами 12.01.2026	Хлопки ладонками по воде «Ладушки». Круговые движения рук «Мельница».
	2(28)	Дыхание 14.01.2026	Движение рук из стороны в сторону. Продолжительный выдох на игрушку. Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду.
2 неделя	1(29)	Погружения 19.01.2026	Приседание с касание рукой дна. Умывание. Брызгание в лицо водой. Опускание лица в воду.
	2(30)	Дыхание 21.01.2026	Продолжительный выдох на игрушку. «Вода кипит».
3 неделя	1(31)	Игры и игровые упражнения 26.01.2026	«Пузыри», «Достань дно рукой», «Птички моют носики», «Сделай ямку». «Солнышко и дождик».
	2(32)	Плавание 28.01.2026	Свободное передвижение с игрушкой. Нептун. Рыбалка.
февраль			
1 неделя	1(33)	Передвижения 02.02.2026	Ходьба вдоль бортика с работой рук вперед, назад. Различная ходьба: - по кругу; - в рассыпную.
	2(34)	Игры и игровые упражнения 04.02.2026	«Карусели». Маленькие и большие ножки», «Фонтаны».
2 неделя	1(35)	Погружения 09.02.2026	Опускание лица в воду. Упражнение «Насос»: -до плеч; -до подбородка; - с головой.
	2(36)	Элементарные движения руками и ногами 11.02.2026	Движение прямыми ногами, упоре лежа (на спине, на груди). Упражнение «Мельница»
3 неделя	1(37)	Дыхание 16.02.2026	Упражнение «Пузыри». Дуть на игрушку.
	2(38)	Плавание 18.02.2026	Задержка дыхания. Свободное передвижение с игрушкой. Бег, прыжки с предметами.
4неделя	1(39)	Игры и игровые упражнения 25.02.2026	«Лягушата», «Жучок – паучок». «Чья воронка глубже», «Смелые ребята».
март			

1 неделя	1(40)	Элементарные движения руками и ногами 02.03.2026	Упражнение «Мельница».
	2(41)	Погружения 04.03.2026	Попеременные движения «Лодочка». Попеременное движение рук. Вращение рук в разных направлениях. Пузыри. Волны. Шарик.
2 неделя	1(42)	Игры и игровые упражнения 11.03.2026	«Достань игрушку». «Смелые ребята». «Найди себе пару», «Бегом за мячом».
3 неделя	1(43)	Плавание 16.03.2026	Свободное передвижение с игрушкой. Скольжение с плавающими предметами.
	2(44)	Погружения 18.03.2026	Погружение с головой без поддержки. Упражнение «Насос»: -до плеч; -до подбородка; - с головой.
4 неделя	1(45)	Передвижения 23.03.2026	Передвижение в воде: -«Ледокол»; -«Цапли»; -«Лодочки с веслами»; -«Спиной вперед»
	2(46)	Дыхание 25.03.2026	Многократные выдохи в воду с задержкой дыхания. Упражнение «У кого больше пузырей».
5 неделя	1(47)	Плавание 30.03.2026	Свободное передвижение с игрушкой. Ходьба с доской, нудлом.
апрель			
1 неделя	1(48)	Игры и игровые упражнения 01.04.2026	«Насос», «Достань дно рукой», «Найди себе пару», «Бегом за мячом». «Достань игрушку», «Солнышко и дождик».
2 неделя	1(49)	Передвижения 06.04.2026	Различные передвижения в воде с движением рук, как при плавании способом «Кроль», «Брасс».
	2(50)	Погружения 08.04.2026	Опираясь руками о дно, принимать горизонтальное положение. Приседание в воду с головой.
3 неделя	1(51)	Элементарные движения руками и ногами	Имитационные движения ног, как при плавании «Кроль», на груди держась за поручни.
	2(52)	Игры и игровые упражнения 13.04.2026 15.04.2026	Упражнение «Крокодил» с работой ног, как при плавании «Кроль». «Маленькие и большие ножки». «Найди пару».

4 неделя	1(53)	Плавание 20.04.2026	Свободное плавание с нарукавниками и кругами.
	2(54)	Дыхание 22.04.2026	Многократные выдохи в воду с задержкой дыхания.
5 неделя	1(55)	Игры и игровые упражнения 27.04.2026	Стрелочка с поддержкой. Открывание глаз в воде.
	2(56)	Плавание 29.04.2026	Скольжение с удерживающими предметами на скорость. Свободное плавание.
Итого: 16 недель/30 занятий			
Всего 29 недель/ 56 занятий			

**Календарно-тематический план для проведения развивающих занятий по программе «Обучение плаванию» группа №2 (4 - 5 лет)
на 2025/2026 учебный год**

	№ занятия	Тема занятия/дата проведения	Содержание занятия
октябрь			
1 неделя	1(1)	Знакомство с бассейном 02.10.2025	Беседа на тему «Плавание - один из самых популярных и любимых видов спорта », беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в бассейне», Комплекс упражнений на суше.
2 неделя	1(2)	Передвижения 07.10.2025	Различные виды ходьбы: - по кругу; - в рассыпную. Бег по кругу. Передвижение: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»; -«Ледокол»
	2(3)	Движения рук и ног 09.10.2025	Движение рук способом «Кроль». Движение рук способом «Брасс». Движение рук способом «Кроль»
3 неделя	1(4)	Погружения 14.10.2025	Погружение в воду с головой с открыванием глаз.
	2(5)	Дыхание 16.10.2025	Многократные выдохи в воду.
4 неделя	1(6)	Скольжение 21.10.2025	Скольжение на груди с плавательной доской.
	2(7)	Лежание на груди и спине. 23.10.2025	Самостоятельное погружение лица в воду. Упражнение стрелочка с поддержкой Горизонтальное лежание на груди. Лежание на груди с поддержкой.
5 неделя	1(8)	Игры и игровые упражнения 28.10.2025	«Жучок -паучёк», «Карусели» Упражнение «Насос». «Насос», «Сердитая рыбка».
	2(9)	Плавание 30.10.2025	Свободное плавание с кругами. Плавание с доской. Плавание с нудлом.
ноябрь			
1 неделя	1(9)	Лежание на груди и спине. 06.11.2025	Свободное плавание с кругами. Упражнения «Звезда» на груди с изменением задания.

2 неделя	1(10)	Передвижения 11.11.2025	Ходьба в различных направлениях.
	2(11)	Движения рук и ног 13.11.2025	Бег в рассыпную. Движение рук и ног способом «Кроль». Движение рук с разведением в стороны.
3 неделя	1(12)	Погружения 18.11.2025	Погружение в воду до подбородка. Погружение в воду до глаз.
	2(13)	Дыхание 20.11.2025	Многократные выдохи в воду. Упражнение «Остудим чай»
4 неделя	1(14)	Скольжение 25.11.2025	«Стрелочка» на спине держась за поручни.
	2(15)	Лежание на груди и спине. 27.11.2025	«Звездочка» на спине с поддержкой. «Лодочки плывут», «Водолазы», «Насос».
декабрь			
1 неделя	1(16)	Плавание 02.12.2025	Свободное плавание. «Лодочки плывут», «Водолазы», «Насос».
	2(17)	Погружения 04.12.2025	Погружение в воду всего лица, с выдохом в воду. Пузыри.
2 неделя	1(18)	Передвижения 09.12.2025	Различные виды ходьбы и бега в воде. «Пузырь», «Невод», «Море волнуется».
	2(19)	Движения рук и ног 11.12.2025	Движение рук способом «Кроль», «Брасс». «Найди себе пару».
3 неделя	1(20)	Погружения 16.12.2025	Погружение под воду с головой. «Лодочки плывут», «Водолазы».
	2(21)	Дыхание 18.12.2025	Упражнение «Воронка». Упражнение «Остудим чай» Многократные выдохи в воду.
4 неделя	1(22)	Скольжение 23.12.2025	«Стрелочка» на спине держась за поручни. «Пузырь», «Невод», «Море волнуется».
	2(23)	Лежание на груди и спине. 25.12.2025	Горизонтальное лежание на спине. Горизонтальное лежание на спине, груди.
5 неделя	1(24)	Игры и игровые упражнения 30.12.2025	«Пузырь», «Невод», «Море волнуется». «Найди себе пару». «Лодочки плывут», «Водолазы».
Итого: 13 недель/24 занятия			

январь			
1 неделя	1(25)	Передвижения 13.01.2026	Различные виды ходьбы: - по кругу; - в парах.
	2(26)	Движения рук и ног 15.01.2026	Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»; - с ускорением. Бег по кругу. Движение ног способом «Кроль», держась за поручни. Движение рук и ног способом «Кроль».
2 неделя	1(27)	Погружения 20.01.2026	Погружение по команде. Погружение в воду до носа. Погружение под воду дотронуться дна.
	2(28)	Дыхание 22.01.2026	Многократные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»
3 неделя	1(29)	Скольжение 27.01.2026	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской. Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.
	2(30)	Лежание на груди и спине. 29.01.2026	«Звездочка» на спине с поддержкой. Горизонтальное лежание на спине без поддержки.
февраль			
1 неделя	1(31)	Игры и игровые упражнения 03.02.2026	«На буксире», «Море волнуется». Свободное плавание.
	2(32)	Плавание 05.02.2026	Свободное купание с игрушками, кругами. «Найди себе пару», «Карусель».
2 неделя	1(33)	Передвижения 10.02.2026	Бег вдоль бортика помогая гребковыми движениями рук. Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»; - с ускорением. Бег по кругу.
	2(34)	Движения рук и ног 12.02.2026	Круговые движения руками. «Мельница». Движение рук способом «Кроль».
3 неделя	1(35)	Погружения 17.02.2026	Подпрыгивание вверх с последующим погружением. Погружение под воду с головой.
	2(36)	Скольжение 19.02.2026	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской. «Стрелочка» на груди держась за поручни.
4 неделя	1(37)	Дыхание 24.02.2026	Многократные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?».
	2(38)	Лежание на груди и спине. 26.02.2026	Упражнение «Насос» Вдохнув медленно лечь на грудь, задержав дыхание. Горизонтальное лежание на спине, груди.
март			

1 неделя	1(39) 2(40)	Дыхание 03.03.2026 Передвижения 05.03.2026	Подуть на игрушку «Чья игрушка дальше?». Многократные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?». Ходьба парами. Ходьба руки за спину, тело наклонено вперед «Уточки»
2 неделя	1(41) 2(42)	Движения рук и ног 10.03.2023 Погружения 12.03.2026	Движение рук в право, в лево. Движение ног способом «Кроль», держась за поручни. Движение ног с опорой способом «Кроль».
3 неделя	1(43) 2(44)	Погружения 17.03.2026 Дыхание 19.03.2026	Погружение под воду с головой. Погружение по воду с головой с открыванием глаз. Выдохи в воду. Упражнение «Остудим горячий чай».
4 неделя	1(45) 2(46)	Скольжение 24.03.2026 Лежание на груди и спине 26.03.2026	Различные виды скольжения с кругом. Скольжение на груди и на спине (с плавательной доской). «Звездочка» на спине и груди. Самолетики, Паучки.
5 неделя	1(47)	Плавание 31.03.2026	Свободное плавание. «Нырни в обруч».
апрель			
1 неделя	1(48)	Передвижения 02.04.2026	Ходьба спиной вперед, с работой рук без выноса из воды. «Сердитая рыбка», «Смелые ребята». Работа ног «Кроль» на груди у опоры. «Смелые ребята».
2 неделя	1(49) 2(50)	Погружения 07.04.2026 Лежание на груди и спине 09.04.2026	Погружение под воду с головой. «Солнышко и дождик». Упражнение «Поплавок». «Найди свой домик».
3 неделя	1(51) 2(52)	Игры и игровые упражнения 14.04.2026 Плавание 16.04.2026	«Сердитая рыбка», «Смелые ребята». «Найди свой домик». Свободное купание с игрушками, кругами. «Поезд в тоннель».
4 неделя	1(53) 2(54)	Лежание на груди и спине 21.04.2026 Скольжение 23.04.2026	«Звездочка» на спине и груди. Упражнение «Поплавок». Скольжение на груди и на спине с плавательной доской. Скольжение с мячом.

5 неделя	1(55)	Игры и игровые упражнения 28.04.2026	«Смелые ребята», «Торпеды». Свободное плавание.
	2(56)	Погружения 30.04.2026	Погружение в воду с головой с открыванием глаз.
Итого: 16 недель/32 занятия			
Всего 29 недель/ 56 занятий			

**Календарно-тематический план для проведения развивающих занятий по программе «Обучение плаванию» группа №3 (5 - 6 лет)
на 2025/2026 учебный год**

	№ занятия	Тема занятия/дата проведения	Содержание занятия
октябрь			
1 неделя	1(1)	Знакомство с бассейном 02.10.2025	Беседа на тему «Плавание - один из самых популярных и любимых видов спорта », беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в бассейне», Комплекс упражнений на суше.
2 неделя	1(2)	Дыхание 07.10.2025	Многократные выдохи в воду с погружение головы в воду.
	2(3)	Погружения 09.10.2025	Погружение в воду с головой с открыванием глаз.
3 неделя	1(4)	Дыхание 14.10.2025	Многократные выдохи в воду. «Смелые ребята».
	2(5)	Передвижения 16.10.2025	Различные виды ходьбы: -«Ледокол»; -«Цапли»; -«Лодочки с веслами»
4 неделя	1(6)	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Скольжение на груди. «Поезд в тоннель».
	2(7)	21.10.2025 Игры и игровые упражнения 23.10.2025	««Солнышко и дождик», «Дельфины»
5 неделя	1(8)	Плавание 28.10.2025	Свободное плавание с игрушками. «Сердитая рыбка».
	2(9)	Скольжение 30.10.2025	«Стрелочка» На груди и на спине с плавательной доской.
ноябрь			
1 неделя	1(10)	Передвижения 06.11.2025	Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди.
2 неделя	1(11)	Погружения 11.11.2025	Погружение под воду. «Солнышко и дождик». «Дельфины»
	2(12)	Лежание на воде 13.11.2025	Горизонтальное лежание на спине взявшись за бортики «Звездочка».

3 неделя	1(13)	Дыхание 18.11.2025	Выдохи в воду.
	2(14)	Работа ног и рук в стиле «Кроль» 20.11.2025	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика. «Карусели».
4 неделя	1(15)	Плавание 25.11.2025	Свободное плавание. «Стрелочка».
	2(16)	Лежание на груди и спине. 27.11.2025	«Звездочка» на спине с поддержкой. «Лодочки плывут», «Водолазы», «Насос».
декабрь			
1 неделя	1(17)	Передвижения 02.12.2025	Различные виды ходьбы: — «лодочки»; — «цапли»;
	2(18)	Игры и игровые упражнения 04.12.2025	— с круговыми вращениями рук в различных направлениях; – работой рук облегченным кролем. «Торпеды», «Водолазы». «Караси и карпы», «Сердитая рыбка», «Карусели».
2 неделя	1(19)	Лежание на воде 09.12.2025	Горизонтальное лежание на груди и на спине.
	2(20)	Дыхание 11.12.2025	Многократные выдохи в воду с открыванием глаз под водой.
3 неделя	1(21)	Работа ног и рук в стиле «Кроль» 16.12.2025	Работа ног, как при плавании кролем на груди (вдох через сторону).
	2(22)	Игровые упражнения 18.12.2025	Игра «Смелые ребята» (с выдохом в воду). «Караси и карпы».
4 неделя	1(23)	Скольжение 23.12.2025	«Стрелочка» на спине держась за поручни. «Пузырь», «Невод», «Море волнуется».
	2(24)	Лежание на груди и спине. 25.12.2025	Горизонтальное лежание на спине. Горизонтальное лежание на спине, груди.
5 неделя	1(25)	Передвижения 30.12.2025	Различные виды ходьбы: - «Гигантские шаги»; - спиной вперед; - с вращениями рук в различных направлениях; - с имитацией работы рук облегченным кролем.
Итого: 13 недель/25 занятий			

январь			
2 неделя	1(26)	Лежание на воде 13.01.2026	«Звездочка» на груди и на спине. Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза». Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.
	2(27)	Скольжение 15.01.2026	
3 неделя	1(28)	Передвижения 20.01.2026	Различные виды ходьбы: - «рак»; - «краб»; Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине. Многократные выдохи в воду. Игра «Поезд в туннель», Игра «Охотники и утки».
	2(29)	Дыхание 22.01.2026	
4 неделя	1(30)	Лежание на воде 27.01.2026	Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза». «Звездочка» на спине с поддержкой. Горизонтальное лежание на спине без поддержки. Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт», Игра «Караси и карпы».
	2(31)	Игровые упражнения 29.01.2026	
Февраль			
1 неделя	1(32)	Лежание на воде 03.02.2026	Упражнение «Звездочка». Горизонтальное лежание на спине с работой рук Горизонтальное лежание на груди, без опоры Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. Игра «Водолазы», Игра «Торпеды».
	2(33)	Работа ног и рук в стиле «Кроль» 05.02.2026	
2 неделя	1(34)	Передвижения 10.02.2026	Различные виды ходьбы: - спиной вперед с одновременным вращением рук назад; - тоже, вперед; - с имитацией работы рук облегченным кролем на груди; Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.
	2(35)	Работа ног и рук в стиле «Кроль» 12.02.2026	
3 неделя	1(36)	Погружения 17.02.2026	Подпрыгивание вверх с последующим погружением. Погружение под воду с головой. Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской. «Стрелочка» на груди держась за поручни.
	2(37)	Скольжение 19.02.2026	

4неделя	1(38)	Игровые упражнения 24.02.2026	Игра «Маленькие и большие ножки», Игра «Жучок-паучок». Свободное плавание. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Плавание облеченным кролем на спине.
	2(39)	Плавание 26.02.2026	
март			
1 неделя	1(40)	Игровые упражнения 03.03.2026	Игра «Дельфины на охоте». Игра «Усатый сом». Игра «Дельфины на охоте», игра «Караси и карпы». Свободное плавание. «Водолазы». Игра «Найди себе пару».
	2(41)	Плавание 05.03.2026	
2 неделя	1(42)	Работа ног и рук в стиле «Кроль» 10.03.2026	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. «Карусели». Многократные выдохи в воду. Выдохи в воду. Игра «Водолазы».
	2(43)	Дыхание 12.03.2026	
3 неделя	1(44)	Погружения 17.03.2026	Погружение под воду с головой. Погружение по воду с головой с открыванием глаз. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской, выполняя выдох в воду.
	2(45)	Плавание 19.03.2026	
4 неделя	1(46)	Лежание на воде 24.03.2026	Горизонтальное лежание на спине без поддержки. Игра «Карусели». Игра «Поезд в туннель» «Звездочка» на спине и груди.
	2(47)	Лежание на груди и спине 26.03.2026	
5	1(48)	Игры и игровые упражнения 31.03.202	«Смелые ребята», «Торпеды». Свободное плавание.
апрель			
1 неделя	1(49)	Плавание 02.04.2026	Свободное плавание. «Нырни в обруч».

2 неделя	1(50) 07.04.2026 2(51) 09.04.2026	Передвижения Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Различные виды ходьбы: - с различным положением рук; - спиной вперед; - боком. Игра «Ледокол» Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.
3 неделя	1(52) 14.04.2026 2(53) 16.04.2026	Погружения Лежание на груди и спине	Погружения под воду. Игра «Поезд в туннель». Игра «Караси и карпы». Упражнение «Поплавок». «Найди свой домик».
4 неделя	1(54) 21.04.2026 2(55) 23.04.2026	Игры и игровые упражнения Плавание	Игра «Маленькие и большие ножки», игра «Жучок-паучок», Плавание облегченным кролем на груди и спине. Произвольное плавание с игрушками.
5 неделя	1(56) 28.04.2026	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте. Согласование работы одной руки с работой ног, как при плавании кролем на груди, другой рукой держась за бортик бассейна. Упражнение «Поплавок». Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.
Итого: 16 недель/31 занятия			
Всего 29 недель/ 56 занятий			

**Календарно-тематический план для проведения развивающих занятий по программе «Обучение плаванию» в группе №4 (6 - 7 лет)
на 2025/2026 учебный год**

	№ занятия	Тема занятия/дата проведения	Содержание занятия
октябрь			
1 неделя	1(1)	Знакомство с бассейном 01.10.2025	Беседа на тему «Плавание - один из самых популярных и любимых видов спорта », беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в бассейне», Комплекс упражнений на суше.
2 неделя	1(2) 2(3)	Дыхание 06.10.2025 Погружения 08.10.2025	Многократные выдохи в воду с погружение головы в воду. Погружение в воду с головой с открыванием глаз.
3 неделя	1(4) 2(5)	Дыхание 13.10.2025 Передвижения 15.10.2025	Многократные выдохи в воду. «Смелые ребята». Различные виды ходьбы: -«Ледокол»; -«Цапли»; -«Лодочки с веслами»
4 неделя	1(6) 2(7)	Работа ног и рук в стиле «Кроль» 20.10.2025 Игры и игровые упражнения 22.10.2025	Скольжение на груди. «Поезд в тоннель». ««Солнышко и дождик», «Дельфины»
5 неделя	1(8) 2(9)	Скольжение 27.10.2025 Передвижения 29.10.2025	«Стрелочка» на груди и на спине с плавательной доской. Различные виды ходьбы: - с различным положением рук; - спиной вперед; - боком.
	1(10)	Передвижения 01.11.2025 (за 03.11.2025)	Различные виды ходьбы: - с различным положением рук; - спиной вперед; - боком.
ноябрь			
1 неделя	1(11)	Погружения 05.11.2025	Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди.

2 неделя	1(12)	Погружения 10.11.2025	Погружение под воду. «Солнышко и дождик». «Дельфины»
	2(13)	Лежание на воде 12.11.2025	Горизонтальное лежание на спине взявшись за бортики «Звездочка».
3 неделя	1(14)	Дыхание 17.11.2025	Выдохи в воду.
	2(15)	Работа ног и рук в стиле «Кроль» 19.11.2025	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика. «Карусели».
4 неделя	1(16)	Плавание 24.11.2025	Свободное плавание. «Стрелочка».
	2(17)	Лежание на груди и спине. 26.11.2025	«Звездочка» на спине с поддержкой. «Лодочки плывут», «Водолазы», «Насос».
декабрь			
1 неделя	1(18)	Передвижения 01.12.2025	Свободные передвижения, прыжки в воде. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания.
	2(19)	Игры и игровые упражнения 03.12.2025	Торпеды», «Водолазы». «Караси и карпы», «Сердитая рыбка», «Карусели».
2 неделя	1(20)	Лежание на воде 08.12.2025	Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень.
	2(21)	Дыхание 10.12.2025	Многократные выдохи в воду. Игра «Винт».
3 неделя	1(22)	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону.
	2(23)	15.12.2025 Игровые упражнения 17.12.2025	Игра «Дельфины на охоте». Свободное купание.
4 неделя	1(24)	Скольжение 22.12.2025	Скольжения с различными положениями. «Стрелочка» на груди и на спине.
	2(25)	Лежание на груди и спине. 24.12.2025	Горизонтальное лежание на груди и на спине. «Звездочка» на груди и на спине.

5 неделя	1(26)	Передвижения 29.12.2025	Различные виды ходьбы, прыжки. Свободное передвижение в воде.
Итого: 13 недель/26 занятий			
январь			
2 неделя	1(27)	Лежание на воде 12.01.2026	Лежание на груди и на спине. Горизонтальное лежание на груди и на спине без опоры. Игра «Жучок-паучок».
	2(28)	Скольжение 14.01.2026	Скольжения на груди и на спине. Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.
3 неделя	1(29)	Передвижения 19.01.2026	Произвольные передвижения в воде. Ходьба с работой рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.
	2(30)	Дыхание 21.01.2026	Выдохи в воду. Игра «Поезд в туннель».
4 неделя	1(31)	Лежание на воде 26.01.2026	Горизонтальное лежание на груди и на спине без опоры. Горизонтальное лежание на груди с работой рук облегченным кролем. «Звездочка»
	2(32)	Игровые упражнения 28.01.2026	Горизонтальное лежание на спине с работой рук. Игра «Сердитая рыбка».
Февраль			
1 неделя	1(33)	Лежание на воде 02.02.2026	Упражнение «Звездочка». Горизонтальное лежание на спине с работой рук Горизонтальное лежание на груди, без опоры.
	2(34)	Работа ног и рук в стиле «Кроль» 04.02.2026	Работа ног способом кроль на груди и на спине, у опоры. Плавание кролем на груди при помощи ног и рук, выполняя выдох в воду. Плавание кролем на спине при помощи ног, руки — вдоль туловища.
2 неделя	1(35)	Передвижения 09.02.2026	Различные виды ходьбы: - спиной вперед с одновременным вращением рук назад; - тоже, вперед; - с имитацией работы рук облегченным кролем на груди;
	2(36)	Работа ног и рук в стиле «Кроль» 11.02.2026	Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.
3 неделя	1(37)	Погружения 16.02.2026	Подпрыгивание вверх с последующим погружением. Погружение под воду с головой.
	2(38)	Скольжение 18.02.2026	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской. «Стрелочка» на груди держась за поручни.

4неделя	1(39)	Игровые упражнения 25.02.2026	«Водолазы». Игра «Найди себе пару». Игра «Караси и щука».
март			
1 неделя	1(40) 2(41)	Игровые упражнения 02.03.2026 Погружения 04.03.2026	Игра «Поезд в туннель» под водой. Свободное плавание. Погружения под воду, собирание игрушек со дна. Игра «Водолазы».
2 неделя	1(42)	Передвижения 11.03.2026	Различные виды ходьбы с различным положением рук: - спиной вперед; - боком.
3 неделя	1(43) 2(44)	Лежание на воде 16.03.2026 Плавание 18.03.2026	«Звездочка» на груди. Упражнение «Поплавок», «Медуза» Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской, выполняя выдох в воду.
4 неделя	1(45) 2(46)	Скольжение 23.03.2026 Дыхание 25.03.2026	Скольжения на груди и на спине при задержке дыхания, голова опущена в воду. «Стрелочка» на груди и на спине. Многократные выдохи в воду.
5 неделя	1(47)	Игры и игровые упражнения 30.03.2026	Игра «Водолазы», игра «Сердитая рыбка» Свободное плавание. «Нырни в обруч» под водой.
апрель			
1	1(48)	Передвижения 01.04.2026	Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменной темпа движения. Игра «Ледокол»
2 неделя	1(49) 2(50)	Погружения 06.04.2026 Лежание на груди и спине 08.04.2026	Погружения под воду. Свободное купание. Игра «Караси и карпы». «Звездочка» на груди и на спине. Упражнение «Поплавок». «Найди свой домик».

3 неделя	1(51)	Игры и игровые упражнения 13.04.2026	Игра «Поезд в туннель», игра «Дельфины на охоте».
	2(52)	Плавание 15.04.2026	Плавание при помощи работы ног кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине. Плавание кролем на груди (на задержке дыхания) и на спине при помощи работы рук и ног.
4 неделя	1(53)	Работа ног и рук в стиле «Кроль» 20.04.2026	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, у бортика. Работа ног, как при плавании способом кроль на спине, у бортика на вытянутых руках держась за бортик бассейна.
	2(54)	Скольжение 22.04.2026	Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.
5 неделя	1(55)	Дыхание 27.04.2026	Дыхание в координации с работой рук и ног при плавании кроль.
	2(56)	Плавание 29.04.2026	Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.
Итого: 16 недель/30 занятий			
Всего 29 недель/ 56 занятий			