

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад № 4 (МДОАУ д/с № 4)

Амурская область, г.Зeya, мкр. Светлый д.54 тел. (41658) 3-19-64 E-mail: alionushka.zeya@yandex.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
Коллектива МДОАУ д/с № 4
Протокол № 4 от 27.05.2026



УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего
МДОАУ д/с № 4
Н.А. Доценко
от 28.08.2026 № 44-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Осьминожки»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: разноуровневая.

Возраст обучающихся: 4-7 лет.

Срок реализации программы: 1 год, 108 часов.

Автор-составитель программы:

Паштынова Светлана Викторовна,
инструктор по физической культуре,
высшей квалификационной категории

Зeya, 2026

Оглавление

Нормативные документы	3
Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	10
1.3. Содержание программы	11
1.3.1. Учебный план	11
1.3.2. Содержание учебного плана	14
1.4. Планируемые результаты освоения программы	18
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы	19
2.1 Календарный учебный график дополнительной программы	19
2.2. Условия реализации программы	31
2.3. Формы аттестации	32
2.4. Оценочные материалы	32
2.5. Методические материалы	33
2.6. Рабочая программа воспитания	34
2.7. Календарный план воспитательной работы	37
3. Список литературы	38

Нормативные документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *Осьминожки*» (далее - Программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных, муниципальных нормативно-правовых документов и методических материалов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2025) «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 21.10.2024) Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

5. Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226);

6. Приказа Росстандарта от 03.12.2018 № 1050-ст «ГОСТ Р 7.0.100-2018. Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила;

7. Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 г. (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

8. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе

включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

9. Положением об оказании платных образовательных-услуг (Приказ № 56-од от 30.08.2022);

10. Уставом МДОАУ д/с № 4, утверждён приказом отдела образования администрации города Зеи от 23. 06.2021 г. № 185-од;

11. Локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность МДОАУ д/с № 4.

Методические рекомендации:

Приказ Минобрнауки Амурской области от 20.02.2026 № 193 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ (в новой редакции)»).

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Осьминожки» имеет *физкультурно-спортивную* направленность, профиль – обучение плаванию.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей среднего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам.

Умение плавать в дошкольном возрасте - это не просто полезный навык, а важный шаг для гармоничного развития ребенка, укрепления его здоровья и формирования уверенности в себе. Дошкольный период считается одним из самых благоприятных для освоения воды, так как в это время дети легче учатся новому, быстрее адаптируются к занятиям и воспринимают плавание как игру.

Актуальность

Физическая активность важна для нормального развития ребенка. Плавание способствует развитию координации движений, укреплению мышц,

улучшению осанки и дыхательной системы. Это особенно актуально в условиях современного образа жизни, когда дети часто проводят много времени сидя перед экранами гаджетов. Обучение плаванию в раннем возрасте помогает детям приобрести необходимые навыки безопасного поведения на воде. Занятия плаванием способствуют формированию уверенности в себе, преодолению страхов и повышению самооценки. Дети учатся ставить цели и достигать их, что положительно влияет на их психологическое состояние и социальную адаптацию. Регулярные занятия плаванием помогают укрепить иммунитет, повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям и стрессовым ситуациям. Особенно важно это в дошкольном возрасте, когда организм ребенка активно развивается и нуждается в дополнительной поддержке.

Отличительная особенность программы

Содержание программы направлено на формирование двигательной активности и физического развития детей. В занятия включены разные виды физических упражнений и игр, в том числе специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде, способствующих развитию дыхания и расслабления мышц. Обучение детей плаванию происходит через физические упражнения и игры.

Программа построена на основе программ:

- Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду»;
- Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

Педагогическая целесообразность

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Оздоровительное воздействие. Вода создаёт особую среду: она уменьшает статическую нагрузку на ещё не окрепший детский позвоночник, что помогает правильно формировать осанку. При этом активные движения ногами в безопорном положении укрепляют стопы и служат профилактикой плоскостопия. Ритмичная работа мышц и преодоление сопротивления воды положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы: улучшается кровообращение, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Кроме того, регулярные занятия оказывают закаливающий эффект, что

повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Развитие двигательных и координационных способностей. В воде, где привычные движения (бег, прыжки) становятся сложнее, ребёнок учится лучше контролировать своё тело. Это развивает ловкость, быстроту, выносливость, формирует ритмичность движений.

Преодоление страха и формирование безопасного поведения. Одна из важных педагогических задач - помочь ребёнку преодолеть водобоязнь. Умение уверенно и безбоязненно действовать в воде - это не только навык, но и жизнесберегающий фактор: осознанное безопасное поведение снижает риск несчастных случаев на воде.

Развитие личностных качеств и социальных навыков. В процессе занятий у детей формируются нравственно-волевые черты: целеустремлённость, настойчивость, самообладание, решительность, смелость. Групповые формы работы способствуют развитию умения действовать в коллективе, проявлять самостоятельность, помогать друг другу.

Стимулирование познавательного и творческого развития. Обучение плаванию часто строится через игровые формы. Игры в воде не только делают занятия увлекательными, но и развивают творческое самовыражение: ребёнок учится творчески применять освоенные навыки, придумывать сюжеты.

Формирование привычки к здоровому образу жизни. Программа помогает выработать у ребёнка осознанное отношение к своему здоровью, интерес к регулярным физическим нагрузкам и понимание ценности закаливания.

При этом педагогическая целесообразность проявляется и в том, как выстроена сама программа. Она учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей: материал подаётся постепенно, с опорой на ведущий вид деятельности дошкольников - игру. Педагог использует разные методы (наглядные, словесные, практические), чтобы у ребёнка сложилось чёткое представление о движениях, а затем закреплял их. Важен и медико-педагогический контроль: нагрузка дозируется с учётом самочувствия детей, температуры воды и воздуха.

Таким образом, педагогическая целесообразность - это не просто «научить держаться на воде», а создать условия для гармоничного развития личности ребёнка, где физическое, эмоциональное и социальное развитие идут рука об руку.

Адресат программы: программа адресована детям средней, старшей, подготовительной групп, посещающих детский сад.

Набор на программу не требует дополнительной подготовки

обучающихся. Дети принимаются без ограничения, конкурсных отборов и независимо от наличия у них природных данных.

Возрастные особенности детей

Средняя группа - 4-5 лет.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких, пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела — головного мозга.

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание.

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

Старшая группа - 5-6 лет.

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растет неравномерно — длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется

слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка.

К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечнососудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. Возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Подготовительная группа 6-7 лет.

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 подвержен деформации, что может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания.

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.

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.

Условия приема на занятия: набор на программу не требует дополнительной подготовки обучающихся. Дети принимаются без

ограничения, конкурсных отборов, независимо от наличия у них природных и специальных данных.

Необходимо:

- наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий в бассейне;
- индивидуальные средства гигиены (мыло/гель для душа, мочалка, полотенце, сменное белье);
- форма: купальник/плавки, шапочка, очки для плавания, резиновые тапочки.

Объём программы, срок освоения

Программа рассчитана на один учебный год обучения. Общая продолжительность образовательного процесса каждого уровня составляет 36 недель по 1 часу в неделю = 36 часов. С учетом того, что программа имеет три уровня обучения, общее количество часов по программе составляет 108 часов.

Форма обучения – очная.

Уровень программы - ознакомительный.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы - традиционная.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

По данной программе могут заниматься обучающиеся, с разным уровнем физической подготовки и индивидуальными образовательными потребностями в возрасте от 4 до 7 лет.

Для детей 1 года обучения (4-5 лет) закладываются первые основные двигательные навыки, т.к. дети преимущественно без специальной подготовки.

Данный год обучения направлен на первичное знакомство с водным пространством, развитие устойчивой мотивации и приобретение первоначального опыта нахождения детей на воде. Преодоление водобоязни и знакомство со свойствами воды. (для начала это игры на мелководье (брызгание, пускание корабликов)), чтобы сформировать доверие к водной среде.

Для детей 2 года обучения (5-6 лет) идет закрепление двигательных навыков, усложнение движений.

На этом году обучения детьми приобретаются умения и навыки, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).

Для детей 3 года обучения (6-7 лет) предполагается продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).

Организационные формы обучения

Форма обучения – групповая.

Режим занятий

Занятия проходят 1 раз в неделю, во вторую половину дня, по 1 академическому часу и предполагают наличие здоровьесберегающих технологий, организационных моментов, динамических пауз, проветривания помещения.

Размер академического часа/занятия:

- средняя группа (4-5 лет) – 20 мин;
- старшая группа (5-6 лет) – 25 мин;
- подготовительная группа (6-7 лет) – 30 мин.

Наполняемость в группах - до 10 человек. Формирование группы не зависит от пола ребенка, уровня его подготовленности к освоению программы. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – укрепление психического и физического здоровья детей посредством занятий плаванием.

Задачи программы:

1 год обучения

1. Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства. Познакомить с правилами поведения в бассейне.
2. Научить детей самостоятельно передвигаться и ориентироваться в воде, уметь задерживать дыхание, делать выдохи в воду, задерживать дыхание в воде, открывать глаза в воде, находить и доставать предметы со дна бассейна.
3. Освоить технические элементы плавания, выполнять в воде несложные упражнения, играть в воде.
4. Воспитывать привычку пользоваться водой, ее потребности в дальнейших занятиях плаванием.
5. Формировать стойкие гигиенические навыки.

2 год обучения

1. Закреплять правила поведения в бассейне (через игровые ситуации).
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
3. Научить разнообразным способам передвижения в воде по команде педагога: лежание на груди, лежание на спине, скольжение на воде, погружаться в воду с задержкой дыхания, открывать глаза в воде, доставать предметы со дна бассейна, нырять в обруч.
4. Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом.

3 год обучения

1. Закреплять правила поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.
2. Совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния.
3. Учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания.
4. Совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них.
5. Совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания при плавании различными способами.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

1 год обучения – средняя группа (4-5 лет).

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Здравствуй, вода.	1	0,25	0,75	Текущий контроль, наблюдение
2	Обучение движениям в воде (горизонтальное положение на воде)	2	0.5	1.5	Текущий контроль, наблюдение
3	Обучение движениям в воде (передвигаться под водой).	3	1	2	Текущий контроль, наблюдение
4	Погружение под воду	2.5	0.5	2	Текущий контроль, наблюдение

5	Погружение под воду (выдох в воду).	3	0.5	2.5	Текущий контроль, наблюдение
6	Погружение под воду (глубокий вдох и полный выдох в воду)	2.5	0.5	2.5	Текущий контроль, наблюдение
7	Обучение скольжению на груди (упражнения на груди без опоры)	3	1	2	Текущий контроль, наблюдение
8	Обучение скольжению на груди	2.5	0.5	2	Текущий контроль, наблюдение
9	Обучение скольжению на груди (переворачиваться со спины на грудь)	1.5	0.5	1	Текущий контроль, наблюдение
10	Обучение технике плавания кролем (движения ног кролем на груди и спине)	3	1	2	Текущий контроль, наблюдение
11	Обучение технике плавания кролем (гребковые движения при плавании кролем)	3	1	2	Текущий контроль, наблюдение
12	Обучение технике плавания кролем	8	1.5	6.5	Текущий контроль, наблюдение
13	Диагностика	1	-	1	Текущий контроль, наблюдение
	Всего	36	8.75	27,25	

2 год обучения – старшая группа (5-6 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Здравствуй, вода.	1	0,25	0,75	Текущий контроль, наблюдение
2	Обучение движениям в воде (совершенствование выполнений упражнений)	2	-	2	Текущий контроль, наблюдение
3	Обучение движениям в воде (передвигаться под водой).	4	1	3	Текущий контроль, наблюдение
4	Погружение под воду	3	1	2	Текущий контроль, наблюдение
5	Погружение под воду (глубокий вдох и полный выдох в воду)	3	0.5	2.5	Текущий контроль, наблюдение
6	Обучение скольжению на	5	1,5	3,5	Текущий

	грудь				контроль, наблюдение
7	Обучение скольжению на груди (скольжение с правильным выдохом)	3	0.5	2.5	Текущий контроль, наблюдение
8	Обучение рациональному дыханию	3	1	2	Текущий контроль, наблюдение
9	Обучение технике плавания кролем	9	3	6	Текущий контроль, наблюдение
10	Спортивные игры	2	–	2	Текущий контроль, наблюдение
11	Диагностика	1	-	1	Текущий контроль, наблюдение
	Всего	36	9,75	26.25	

3 год обучения – подготовительная группа (6-7 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Здравствуй, вода.	1	0,25	0,75	Текущий контроль, наблюдение
2	Обучение движениям в воде (совершенствование выполнений упражнений)	4	1	3	Текущий контроль, наблюдение
3	Плавание на груди и спине.	10	2	8	Текущий контроль, наблюдение
4	Обучение рациональному дыханию	5	1	4	Текущий контроль, наблюдение
5	Обучение технике плавания кролем	9	2	7	Текущий контроль, наблюдение
6	Спортивные игры, спортивные праздники	6	1	5	Текущий контроль, наблюдение
7	Диагностические испытания по освоению программы	2	-	2	Текущий контроль, наблюдение
	Всего	36	6,25	29,75	

Практика: Игровые упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрела».

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

Тема 8. Обучение скольжению на груди, 2,5 часа.

Теория: учить делать упражнения на груди и спине.

Практика: Игровые упражнения «Лодочка», пальчиковая гимнастика «Винт», «Стрела».

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

Тема 9. Обучение скольжению на груди (переворачиваться со спины на грудь), 1,5 часа.

Теория: учить делать переворачиваться со спины на грудь и наоборот.

Практика: Игровые упражнения «Подводная лодка», «Крокодильчики».

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

Тема 10. Обучение технике плавания кролем (движения ног кролем на груди и спине), 3 часа.

Теория: обучать движению ног кролем на груди и спине.

Практика: Игровые упражнения «Торпеды», «Крокодильчики».

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

Тема 11. Обучение технике плавания кролем (гребковые движения кролем на груди), 3 часа.

Теория: учить гребковым движениям при плавании кроль на груди (стоя на месте).

Практика: Игровые упражнения «Фантом», «Футболист», «Лыжники», «Мельница».

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

Тема 12. Обучение технике плавания кролем, 8 часов.

Теория: учить скольжению на груди и спине с доской, учить скольжению на груди и спине с работой ног кролем и выдохом в воду.

Практика: Игровые упражнения «Торпеда», «Дельфин», «Лыжники», «Мельница», «Буксир», «Баржа».

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

Тема 13. Диагностика, 1 час.

Практика: Самостоятельные игры. Скольжение на груди 1,5 – 2 м.

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

2 год обучения – старшая группа (5-6 лет)

Тема 1. Здравствуй, вода, 1 час.

Теория: ознакомить с правилами поведения в воде и техникой безопасности.

груди.

Практика: Игровые упражнения «Шарики», «Пузыри», «Ветродуи».

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

Тема 9. Обучение технике плавания кролем (движения ног кролем на груди и спине), 9 часов.

Теория: обучать движению ног кролем на груди и спине, учить гребковым движениям при плавании кроль на груди (стоя на месте), учить скольжению на груди и спине с доской, учить скольжению на груди и спине с работой ног кролем и выдохом в воду.

Практика: Игровые упражнения «Торпеды», «Крокодильчики», «Фантом», «Футболист», «Лыжники», «Мельница», «Буксир», «Баржа».

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

Тема 10. Спортивные игры, 2 часа.

Теория: Объяснения правила игры.

Практика: Игра «Охотники и утки».

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

Тема 11. Диагностика, 1 часа.

Практика: Самостоятельные игры. Скольжение на груди 1,5 – 2 м.

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

3 год обучения – подготовительная группа (6-7 лет).

Тема 1. Здравствуй, вода, 1 час.

Теория: ознакомить с правилами поведения в воде и техникой безопасности.

Практика. Игровые упражнения «Тоннель».

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

Тема 2. Обучение движениям в воде (совершенствование выполнения упражнений), 4 часа.

Практика: Игровые упражнения «Водолазы», «Сколько пальцев», «Найди зайку».

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

Тема 3. Плавание на груди и спине, 10 часов.

Теория: продолжать обучать выдоху с поворотом головы. Учить работать ногами при плавании кролем на груди. Закреплять умения дрейфовать на спине.

Практика: Игровые упражнения «Водолазы», «Тоннель», «Торпеда», «Лодочка», «Кто быстрее», «Звездочка».

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

Тема 4. Обучение рациональному дыханию, 5 часов.

Теория: продолжать обучать детей работе рук кролем на груди, согласовывая с дыханием.

Практика: Игровые упражнения «Мельница», «Поплавок», «Шарики».

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

Тема 5. Обучение технике плавания кролем, 9 часов.

Теория: учить согласованному движению рук и ног с дыханием при плавании кролем.

Практика: Самостоятельные игры, игровые упражнения «Морской бой».

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

Тема 6. Спортивные игры, спортивные праздники, 6 часов.

Теория: Объяснения правила игры «Охотники и утки».

Практика: Игра «Охотники и утки». Спортивный праздник «Мойдодыр», «Весёлый водяной».

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

Тема 7. Диагностические испытания по освоению программы, 2 часа.

Практика: самостоятельные игры. Скольжение на груди 1,5 – 2 м.

Форма контроля: Текущий контроль, наблюдение.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Главный ожидаемый результат: психически и физически здоровый ребенок, не боящийся воды.

1 год обучения

1. Сформированы теоретические и практические основы освоения водного пространства. Ознакомлены с правилами поведения в бассейне.
2. Научились самостоятельно передвигаться, ориентироваться и уметь задерживать дыхание в воде, делать выдохи в воду, открывать глаза в воде, находить и доставать предметы со дна бассейна.
3. Научились выполнять технические элементы плавания, несложные упражнения в воде, играть на воде.
4. Сложилась устойчивая потребность в систематических занятиях плаванием: он осознанно связывает приобретённые навыки с ценностью здорового образа жизни, проявляет инициативность, решительность и умение творчески применять освоенные движения в игровых ситуациях.
5. Сформированы стойкие гигиенические навыки.

2 год обучения

1. Закреплены правила поведения в бассейне (через игровые ситуации).

2. Совершенствован опорно-двигательный аппарат, сформирована правильная осанка, повысилась работоспособность организма.

3. Научились разнообразным способам передвижения в воде по команде педагога: лежание на груди, лежание на спине, скольжение на воде, погружение в воду с задержкой дыхания, открыть глаза в воде, достать предметы со дна бассейна, нырять в обруч.

4. Развита координационные возможности, умение владеть своим телом.

3 год обучения

1. Закреплены правила поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.

2. Совершенствованы способы плавания: неспортивные и спортивные; умеют проплыть, постоянно увеличивая расстояния.

3. Умеют дышать с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания.

4. Отработана техника отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них.

5. Научились согласовывать движение рук, ног с различными вариантами дыхания при плавании различными способами.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятия
1 год обучения	09.09.2026	26.05.2027	36	36	36	1 раз в неделю по 20 мин
2 год обучения	09.09.2026	26.05.2027	36	36	36	1 раз в неделю по 25 мин
3 год обучения	09.09.2026	26.05.2027	36	36	36	1 раз в неделю по 30 мин

2.1 Календарный учебный график дополнительной программы

Комплекс организационно-педагогических условий учитывает

организационную структуру образовательного процесса.

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам СП 2.4.43648-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020 (ред. от 30.08.2024).

Каждое занятие построено таким образом, что его теоретическая часть занимает 0,25 от общего времени проведения, а практическая 0,75.

1 год обучения – средняя группа (4-5 лет)

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество занятий (часов)	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1	09.09.26	15:10-15:30	вводное	1	Здравствуй, вода.	Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
2	16.09.26	15:10-15:30	комбинированное занятие	1	Обучение движениям в воде (горизонтальное положение на воде)	Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
3	23.09.26	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
4	30.09.26	15:10-15:30	комбинированное занятие	1	Обучение движениям в воде (передвигаться под водой).	Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
5	07.10.26	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
6	14.10.26	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
7	21.10.26	15:10-15:30	комбинированное занятие	1	Погружение в воду	Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел

							ьная работа
8	28.10.26	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
9	11.11.26	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
10	18.11.26	15:10-15:30	комбинированное занятие	1	Погружение в воду (вдох в выдох)	Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
11	25.11.26	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
12	02.12.26	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
13	09.12.26	15:10-15:30	комбинированное занятие	1	Погружение в воду (глубокий вдох и полный выдох)	Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
14	16.12.26	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
15	23.12.26	15:10-15:30	комбинированное занятие	1	Обучение скольжению на груди (упражнения на груди без опоры)	Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
16	30.12.26	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
17	13.01.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа

18	20.01.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1	Обучение скольжению на груди	Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
19	27.01.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
20	03.02.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1	Обучение скольжению на груди (со спины на грудь)	Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
21	10.02.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
22	17.02.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1	Обучение технике плавания кролем (движение ног кролем на груди и спине)	Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
23	24.02.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
24	03.03.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
25	10.03.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1	Обучение технике плавания кролем (гребковые движения при плавании кролем)	Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
26	17.03.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
27	24.03.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
28	31.03.27	15:10-15:30	комбинир	1	Обучение	Бассейн	Текущий

			ованное занятие		технике плавания кролем	МДОАУ д/с № 4	контроль, наблюдение, самостоятельная работа
29	07.04.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
30	14.04.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
31	21.04.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
32	28.04.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
33	05.05.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
34	12.05.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
35	19.05.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1		Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
36	26.05.27	15:10-15:30	комбинированное занятие	1	диагностика	Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа

2 год обучения – старшая группа (5-6 лет)

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество занятий	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
-------	------	--------------------------	---------------	--------------------	--------------	--------------------------	----------------

				(часов)			
1	09.09.26	15:40-16:05	вводное	1	Здравствуй, вода.	Бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
2	16.09.26	15:40-16:05	комбинированное занятие	1	Обучение движениям в воде (совершенствование выполнения упражнений)	бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
3	23.09.26	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
4	30.09.26	15:40-16:05	комбинированное занятие	1	Обучение движениям в воде (передвижение под водой)	бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
5	07.10.26	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
6	14.10.26	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
7	21.10.26	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
8	28.10.26	15:40-16:05	комбинированное занятие	1	Погружение под воду	бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
9	11.11.26	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
10	18.11.26	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	
11	25.11.26	15:40-16:05	комбинированное	1	Погружение в воду (глубокий	бассейн МДОАУ	Текущий контроль,

			занятие		вдох и полный выдох в воду)	д/с № 4	наблюдение, самостоятельная работа
12	02.12.26	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
13	09.12.26	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
14	16.12.26	15:40-16:05	комбинированное занятие	1	Обучение скольжению на груди	бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
15	23.12.26	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
16	30.12.26	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
17	13.01.27	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
18	20.01.27	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
19	27.01.27	15:40-16:05	комбинированное занятие	1	Обучение скольжению на груди (скольжение с правильным выдохом)	бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
20	03.02.27	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
21	10.02.27	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение,

							самостоятел ьная работа
22	17.02.27	15:40-16:05	комбинир ованное занятие	1	Обучение рациональному дыханию	бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
23	24.02.27	15:40-16:05	комбинир ованное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
24	03.03.27	15:40-16:05	комбинир ованное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
25	10.03.27	15:40-16:05	комбинир ованное занятие	1	Обучение технике плавания кролем	бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
26	17.03.27	15:40-16:05	комбинир ованное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
27	24.03.27	15:40-16:05	комбинир ованное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
28	31.03.27	15:40-16:05	комбинир ованное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
29	07.04.27	15:40-16:05	комбинир ованное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
30	14.04.27	15:40-16:05	комбинир ованное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
31	21.04.27	15:40-16:05	комбинир ованное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел

							бная работа
32	28.04.27	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
33	05.05.27	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
34	12.05.27	15:40-16:05	комбинированное занятие	1	Спортивные игры	бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
35	19.05.27	15:40-16:05	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
36	26.05.27	15:40-16:05	комбинированное занятие	1	Диагностика	бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа

3 год обучения - подготовительная группа (6 – 7 лет)

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество занятий (часов)	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1	09.09.26	16:15-16:45	вводное	1	Здравствуй, вода	бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
2	16.09.26	16:15-16:45	комбинированное занятие	1	Обучение движениям в воде (совершенствование)	бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
3	23.09.26	16:15-16:45	комбинированное занятие	1	выполнений упражнений)	бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа

4	30.09.26	16:15-16:45	комбинированное занятие	1	Плавание на груди и спине.	бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
5	07.10.26	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
6	14.10.26	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
7	21.10.26	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4 бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
8	28.10.26	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
9	11.11.26	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
10	18.11.26	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
11	25.11.26	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
12	02.12.26	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
13	09.12.26	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа

14	16.12.26	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
15	23.12.26	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
16	30.12.26	16:15-16:45	комбинированное занятие	1	Обучение рациональному дыханию	бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
17	13.01.27	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
18	20.01.27	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
19	27.01.27	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
20	03.02.27	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
21	10.02.27	16:15-16:45	комбинированное занятие	1	Обучение технике плавания кролем	бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
22	17.02.27	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
23	24.02.27	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
24	03.03.27	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн	Текущий

			ованное занятие			МДОАУ д/с № 4	контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
25	10.03.27	16:15-16:45	комбинир ованное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
26	17.03.27	16:15-16:45	комбинир ованное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
27	24.03.27	16:15-16:45	комбинир ованное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
28	31.03.27	16:15-16:45	комбинир ованное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
29	07.04.27	16:15-16:45	комбинир ованное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
30	14.04.27	16:15-16:45	комбинир ованное занятие	1	Спортивные соревнования	бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
31	21.04.27	16:15-16:45	комбинир ованное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
32	28.04.27	16:15-16:45	комбинир ованное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
33	05.05.27	16:15-16:45	комбинир ованное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с № 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятел ьная работа
34	12.05.27	16:15-16:45	комбинир ованное	1		бассейн МДОАУ	Текущий контроль,

			занятие			д/с 4	наблюдение, самостоятельная работа
35	19.05.27	16:15-16:45	комбинированное занятие	1		бассейн МДОАУ д/с 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа
36	26.05.27	16:15-16:45	комбинированное занятие	1	Диагностика	бассейн МДОАУ д/с 4	Текущий контроль, наблюдение, самостоятельная работа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в плавательном бассейне, соответствующем санитарным нормам и правилам.

В бассейне имеется следующее оборудование:

- зона для разминки;
- чаша бассейна с разным уровнем воды;
- помещение раздевалки, туалет, душевые;
- спортивно-игровое и обучающее оборудование (надувные круги, нарукавники, плавательные доски, обручи, колобашки, резиновые игрушки, тонущие игрушки, карточки-схемы).

Информационное обеспечение:

1. Как научить ребенка плавать с помощью игры <https://yandex.ru/video/preview/1057013393118785153> (дата обращения 30.07.2026).

2. Использование игровых приемов в обучении плаванию дошкольников https://sch1494sv.mskobr.ru/files/1494/Seredina_instruktor_fiz_kultury.pdf (дата обращения 30.07.2026).

3. Интересные упражнения в бассейне <https://yandex.ru/video/preview/16545886423281508745> (дата обращения 30.07.2026).

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям Профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых, утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652-н.

Педагогу, работающему по программе, должна предоставляться

возможность регулярно повышать свой профессиональный уровень посредством участия в курсах повышения квалификации, семинарах, вебинарах.

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации по программе плавания в детском саду направлены на оценку уровня физической подготовки детей, освоение ими базовых навыков безопасного поведения в воде и выполнение определенных нормативов.

Текущий контроль по программе включает в себя спортивные эстафеты, соревнования.

При итоговой аттестации оценивается способность ребенка правильно выполнять основные элементы плавания:

- правильное дыхание в воде (глубокий вдох над водой, выдох под воду);
- умение держаться на поверхности воды (базовая техника скольжения, поплавок);
- техника передвижения ногами и руками (основные движения рук и ног при плавании стилем кроль, брасс, на спине).

Аттестация проводится в форме индивидуальных упражнений и наблюдением педагога.

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей.

Для оценки достижений обучающихся по программе используются следующие виды диагностических материалов и методов:

Наблюдение педагога

Этот метод позволяет фиксировать изменения в технике плавания детей и другие аспекты физического развития во время занятий и соревнований. Педагог оценивает выполнение упражнений, технику движений рук и ног, дыхание, способность держаться на воде и проплывать дистанции.

Тестирование физической подготовленности

Для диагностики уровня подготовки используются следующие тесты:

Плавание определённой дистанции;

Время преодоления дистанции;

Оценка техники плавания различными стилями (брасс, кроль).

Метод экспертных оценок

Педагог оценивают освоение детьми двигательных навыков, уверенность поведения в водной среде, безопасность действий.

Анкетирование родителей

Родители отвечают на анкеты, содержащие вопросы относительно уверенности ребёнка в воде, улучшения физических качеств и самооценки своего малыша в плане водных способностей.

Самооценка детей

Через игры и игровые задания дети сами выражают своё отношение к занятиям плаванием, выявляют свои успехи и трудности.

Инструментарий для проведения мониторинга:

- методика Г. Лескова, Н. Носкова «Оценка подготовленности детей по физической культуре» (методические рекомендации инструкторов по физической культуре);

- методика В. Казаковцева «Оценивание двигательных навыков по плаванию» (методические рекомендации инструкторов по физической культуре (плаванию)).

2.5. Методические материалы

Методы обучения плаванию:

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.

Средства обучения плаванию:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»: комплекс подводных 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;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание 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. 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 физического качества.

2.6. Рабочая программа воспитания

Данная программа построена на основе рабочей программы воспитания МДОАУ д/с № 4 (утверждена Приказом заведующего от 31.08.2023, № 53- од).

Общая цель воспитания в МДОАУ д/с № 4 – личностное развитие дошкольников и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества через:

- формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе;
- овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения;
- приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Достижению поставленной цели воспитания дошкольников будет способствовать решение следующих основных задач:

Направления Воспитания/ценности	Задачи воспитания для детей 4-7 лет
Патриотическое/ Родина, природа	Воспитывать любовь к своей малой родине, чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям. Развивать представления о своей стране.
Социальное/ Человек, семья, дружба, сотрудничество	Формировать умение различать основные проявления добра и зла. Воспитывать принятие ценностей семьи и общества и уважение к ним, правдивость, искренность, способность к сочувствию и заботе, к нравственному поступку.

	Воспитывать чувство ответственности за свои действия и поведение. Воспитывать принятие и уважение к различиям между людьми. Формировать основы речевой культуры. Воспитывать дружелюбие и доброжелательность, умение слушать и слышать собеседника, способность взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное/знание	Воспитывать любознательность, наблюдательность, потребность в самовыражении, в том числе творческом, активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании, обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей российского общества.
Физическое и оздоровительное/здоровье	Формировать основные навыки личной и общественной гигиены, стремление соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе. общих интересов и дел
Трудовое /труд	Воспитывать понимание ценности труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности, трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Этико-эстетическое/ Культура и красота	Воспитывать способность воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве, стремление к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности, формировать зачатки художественно-эстетического вкуса.

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность воспитателя нацелена на перспективу развития и становления личности ребенка. Поэтому результаты достижения цели воспитания даны в виде целевых ориентиров, представленных в виде обобщенных портретов ребенка к концу раннего и дошкольного возрастов. Основы личности закладываются в дошкольном детстве, и, если какие-либо линии развития не получают своего становления в детстве, это может отрицательно сказаться на гармоничном развитии человека в будущем.

На уровне дошкольного учреждения не осуществляется оценка результатов воспитательной работы в соответствии с ФГОС ДО, так как «целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей».

Портрет ребенка дошкольного возраста (к 7-ми годам)

Направления воспитания	Ценности	Показатели
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку, проявляющий задатки чувства долга: ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Освоивший основы речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное	Знание	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом, проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании, обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей российского общества.
Физическое и оздоровительное	Здоровье	Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, стремящийся соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.
Трудовое	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности, проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Этико-эстетическое	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве, стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности, обладающий зачатками художественно-эстетического вкуса.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Реализация конкретных форм воспитательной работы воплощается в Календарном плане с учетом направлений воспитательной работы, установленных в рабочей программе воспитания МДОАУ д/с № 4.

п/п	Направления воспитания	Название мероприятия	Сроки
1.	Физкультурно-спортивное направление	Игровая программа совместно с родителями «спортивная мама, и Я»	ноябрь, 2026
2	Физкультурно-спортивное направление	Мастер-класс по плаванию «Осьминожки»	март, 2027
3.	Физкультурно-спортивное направление	Игровое занятие «Золотая рыбка»	май 2027

3. Список литературы

Для педагога:

1. Воронова, Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВОПРЕСС», 2003. - 80 с. – текст: Непосредственный.
2. Осокина, Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985. - 80 с. – текст: Непосредственный.
3. 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. - 159 с. – текст: Непосредственный.
4. Яблонская, С. В., Циклис, С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008. – 120 с. – текст: Непосредственный.

Для обучающихся:

1. Куркина, И.Б. Учимся плавать. В ванной и не только. Для тех, кому 3, 4, 5 .../ И. Б. Куркина. – М.: Карапуз, 2002. – 156 с. – текст: Непосредственный.
2. Соколова, Н.Г. Плавание и здоровье малыша / Н.Г. Соколова. – М.: Феникс, 2007. – 160 с. – текст: Непосредственный.

Для родителей (законных представителей):

1. Левин, Г. Плавание для малышей / Г. Левин. – М.: 1974. – 132 с. – текст: Непосредственный.
2. Соколова, Н.Г. Плавание и здоровье малыша / Н.Г. Соколова. – М.: Феникс, 2007. – 160 с. – текст: Непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Как научить ребенка плавать с помощью игры <https://yandex.ru/video/preview/1057013393118785153> (дата обращения 30.07.2026). – текст: Электронный.
2. Использование игровых приемов в обучении плаванию дошкольников https://sch1494sv.mskobr.ru/files/1494/Seredina_instruktor_fiz_kultury.pdf (дата обращения 30.07.2026). – текст: Электронный.
3. Интересные упражнения в бассейне <https://yandex.ru/video/preview/16545886423281508745> (дата обращения 30.07.2026). – текст: Электронный.