

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Петрозаводского  
городского округа  
«Центр развития ребёнка — детский сад № 95 «Родничок»

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № 2  
от 04.12.2025

Утверждена  
Приказ № 129 от 05.12.25 г.  
заведующий  
МДОУ «Центр развития ребёнка –  
детский сад № 95»  
Г.В.Лебедева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Учимся плавать»

Срок реализации 3 года

Возраст детей 4-7 лет

Петрозаводск 2025

## **Содержание**

### **Информационная карта**

#### **1. Пояснительная записка**

- 1.1. Актуальность программы.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Отличительные особенности программы
- 1.4. Характеристика обучающихся по программе «Учимся плавать»
- 1.5. Сроки и этапы реализации программы
- 1.6. Форма и режим организации занятий
- 1.7. Ожидаемые результаты и формы их проверки
- 1.8. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

#### **2 . Содержание программы.**

- 2.1. Первый год обучения (дети с 4 до 5 лет)
- 2.2. Второй год обучения (дети с 5 до 6 лет)
- 2.3. Третий год обучения (дети с 6 до 7 лет)

#### **3. Учебно-тематический план кружка «Учимся плавать».**

- 3.1. Учебно-тематический план средней группы (1-й год обучения)
- 3.2. Учебно-тематический план старшей группы (2-й год обучения)
- 3.3. Учебно – тематический план подготовительной группы (3 –й год обучения)

#### **4. Условия реализации программы.**

- 4.1 Список информационных ресурсов

### Информационная карта

№	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Петрозаводского городского округа «Центр развития ребёнка — детский сад № 95 «Родничок»
1	Адрес учреждения	Индекс:185026; г. Петрозаводск ул. Ровио 22; Телефон 8(8142) 531900
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая физкультурно-спортивной направленности «Учимся плавать».
4	Тип программы, на основе чего создана.	Физкультурно-спортивная. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991. Воронова Е.К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: - игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.
5	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	4 – 7 лет
6	Срок реализации программы	3 года
7	Количество групп занимающихся по программе	3 группы: Группа с 4 до 5 лет; Группа с 5 до 6 лет; Группа с 6 до 7 лет.
8	Сведения об авторе (ФИО, образование, должность, квалификация)	Татти Марина Владимировна. Инструктор по физической культуре. Высшее образование, инструктор по плаванию детей грудничкового, раннего и дошкольного возраста

### Характеристика программы

№	Направленность	Физкультурно - спортивная
1	Цель	Обучение детей дошкольного возраста плаванию, а также закаливание и укрепление детского организма, создание основ для разностороннего физического развития
2	Уровень освоения	<b>К концу первого года обучения:</b> Ребенок может погружать лицо и голову в воду, открывает глаза в воде. Ребенок может бегать парами в воде. Ребенок учится проплыть тоннель, подныривает под гимнастическую палку. Ребенок делает попытку доставать предметы со дна. Ребенок выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. Ребенок выполняет упражнение на дыхание «Ветерок». Ребенок может выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. Ребенок может скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На

		<p>буксире».</p> <p>Ребенок выполняет упражнения «Звездочка», «Медуза».</p> <p><b>К концу второго года обучения:</b></p> <p>Ребенок погружает лицо и голову в воду, открывает глаза в воде.</p> <p>Ребенок может бегать парами в воде.</p> <p>Ребенок ныряет в обруч, проплывает тоннель, подныривает под гимнастическую палку.</p> <p>Ребенок достает предметы со дна, выполняет игровое упражнение «Ловец».</p> <p>Ребенок выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.</p> <p>Ребенок выполняет серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».</p> <p>Ребенок выполняет прыжок ногами вперед, пытается соскакивать в воду головой вперед.</p> <p>Ребенок скользит на груди с работой ног, с работой рук.</p> <p>Ребенок пытается скользить на спине, лежать с плавательной доской.</p> <p>Ребенок может продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.</p> <p>Ребенок выполняет упражнения «Звездочка» на груди, на спине.</p> <p>Ребенок выполняет упражнение «Поплавок».</p> <p><b>К концу третьего года:</b></p> <p>Ребенок умеет погружаться в воду, открывать глаза в воде.</p> <p>Ребенок поднимает со дна предметы с открыванием глаз под водой.</p> <p>Ребенок ныряет в обруч, проплывает тоннель, мост.</p> <p>Ребенок выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.</p> <p>Ребенок выполняет серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, может дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой</p> <p>Ребенок скользит на груди и на спине с работой ног, с работой рук.</p> <p>Ребенок пытается скользить на спине, лежать с плавательной доской.</p> <p>Ребенок продвигается с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.</p> <p>Ребенок выполняет упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.</p> <p>Ребенок плавает на груди с работой рук, с работой ног.</p>
3	Ожидаемые результаты	К концу обучения по программе «Учимся плавать» ребенок уверенно держится на воде, плавает на груди с работой рук, с работой ног, пытается плавать спортивным способом «Кроль» на груди и на спине.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учимся плавать» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей от 4 до 7(8) лет. Программа направлена на обучение детей дошкольного возраста плаванию, а также закаливание и укрепление детского организма, создание основ для разностороннего физического развития.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273- ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-Ф «О внесении изменений в Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС от 17 октября 2013 г. №1155)

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Петрозаводского городского округа «Центр развития ребёнка — детский сад № 95 «Родничок»; А также на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» и парциальной программы Е.К. Вороновой и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности.

## 1.1. Актуальность программы

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, а также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а, значит, уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде – это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

## 1.2. Цель и задачи программы

Цель и задачи деятельности ДОУ по реализации программы по плаванию определяются потребностью родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

### Цель программы:

- обучение детей дошкольного возраста плаванию, а также закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития.

### Задачи:

#### *Оздоровительные задачи:*

- Продолжать укреплять здоровье ребенка.
- Продолжать формировать опорно-двигательный аппарат.
- Способствовать формированию правильной осанки.
- Способствовать формированию работоспособности организма, приобщению ребенка к здоровому образу жизни.

#### *Образовательные задачи:*

- Формировать двигательные умения и навыки, обучение плаванию.
- Формировать знание о спортивных видах и способах плавания и собственном теле.

#### *Воспитательные задачи:*

- Воспитывать у детей двигательную культуру.
- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, уверенность в себе.
- Способствовать формированию навыка заботы о своем здоровье.
- Воспитывать умение владеть своим телом в непривычной водной среде и потребность в дальнейших занятиях плаванием, способствовать формированию стойких гигиенических навыков.

### 1.3. Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является использование игр и упражнений, которые помогают детям освоить элементы плавания и поддерживают эмоционально-положительное отношение к занятиям на всех этапах обучения, а также дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни и знакомятся с правилами безопасного поведения на воде.

Программа строится на следующих принципах:

- Принцип возрастной адекватности – соответствие предполагаемого материала, форм, методов и средств реализации программы возрасту детей.
- Поддержки инициативы детей – стимулирование детской физкультурно-оздоровительной активности, побуждение к творческой, двигательной, познавательной, игровой деятельности в водной среде.
- Приобщения дошкольников к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства – усвоение правил и норм взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, формирование первичных представлений о физической культуре как одного из ведущих компонентов общей культуры и личности ребенка.
- Принцип «От простого к сложному» - переход от элементарных упражнений к более сложным.

### 1.4. Характеристика обучающихся по программе

#### Возрастные особенности детей 4-5 лет

Пятый год жизни характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока еще 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 3-4 летнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырёх 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 аденойдами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов — сердца и кровеносных сосудов — ребёнок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребёнка, по сравнению с периодом новорождённости, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. 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, и в том числе — нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще не достаточно развиты в равнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того сила мышц сгибателей, больше силы мышц- разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка — голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. У пятилетнего ребёнка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела — головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%). Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, по средствам которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро. Но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка вначале не прочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей не устойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие. Развивается целенаправленное запоминание. Именно в пять лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

### **Возрастные возможности детей 5-6 лет.**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4-5 см роста. 1,5 — 2 кг массы, 1-2 см окружности грудной клетки. Тело растёт не равномерно — длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длине рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти шести годам ещё не завершено. Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а так же при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. В течение шестого года быстро увеличиваются 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 долг 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. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет не равномерно. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофункциональных признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются любые доли мозга. Благодаря этому 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).

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

### **Возрастные возможности детей 6-7 лет.**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг к 7 годам. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция лёгких к семи годам примерно 42 дц воздуха в минуту. По данным специалистов, лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол. Поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности

дошкольников. На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов. А также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребёнка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

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

### **1.5. Сроки и этапы реализации программы**

Срок реализации программы 3 года:

- 1 год обучения: дети в возрасте с 4 до 5 лет (средний дошкольный возраст)- 32 недели, 32 часа.
  - 2 год обучения: дети в возрасте с 5 до 6 лет (старший дошкольный возраст) - 32 недели, 32 часа.
  - 3 год обучения: дети в возрасте с 6 до 7 лет (старший дошкольный возраст) - 32 недели, 32 часа
- Объем программы - 96 часов.

Возраст детей, обучающихся по программе дополнительного образования: 4-7 лет.

Средняя группа, старшая группа, подготовительная группа дошкольного образовательного учреждения общеразвивающего вида. Наполняемость группы для занятий 12-14 человек одного возраста.

### **1.6. Формы и режим организации занятий**

Основной организованной формой двигательной активности – являются учебно-тренировочные занятия по плаванию и соревнования.

Работа по дополнительной образовательной программе организована в форме кружка «Учимся плавать», которая предлагает проведение занятий 1 раз в неделю. Количество часов, отведенных для занятий 32 (с октября по май).

Группа	Количество детей	Продолжительность	Количество в неделю	Количество в год
Средняя группа	12-14	20 мин	1	32
Старшая группа	12-14	25 мин	1	32
Подготовительная группа	12-14	30 мин	1	32

Занятия составляются соответственно возрастным и физическим возможностям воспитанников. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

## 1.7. Ожидаемые результаты и формы их проверки

### Для детей среднего дошкольного возраста:

- Ребенок может погружать лицо и голову в воду, открывает глаза в воде.
- Ребенок может бегать парами в воде.
- Ребенок учится проплыть тоннель, подныривает под гимнастическую палку.
- Ребенок делает попытку доставать предметы со дна.
- Ребенок выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Ребенок выполняет упражнение на дыхание «Ветерок».
- Ребенок может выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Ребенок может скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Ребенок выполняет упражнения «Звездочка», «Медуза».

### Для детей старшего дошкольного возраста:

- Ребенок погружает лицо и голову в воду, открывает глаза в воде.
- Ребенок может бегать парами в воде.
- Ребенок ныряет в обруч, проплыает тоннель, подныривает под гимнастическую палку.
- Ребенок достает предметы со дна, выполняет игровое упражнение «Ловец».
- Ребенок выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Ребенок выполняет серию выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Ребенок выполняет прыжок ногами вперед, пытается соскакивать в воду головой вперед.
- Ребенок скользит на груди с работой ног, с работой рук.
- Ребенок пытается скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Ребенок может продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Ребенок выполняет упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Ребенок выполняет упражнение «Поплавок».

### Для детей подготовительного возраста:

- Ребенок умеет погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Ребенок поднимает со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Ребенок ныряет в обруч, проплыает тоннель, мост.
- Ребенок выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Ребенок выполняет серию выдохов в воду, ритмичный вдох-выдох в сочетании с движениями ног, может дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
- Ребенок скользит на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Ребенок пытается скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Ребенок продвигается с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Ребенок выполняет упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Ребенок плавает на груди с работой рук, с работой ног.

## 1.8. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (октябрь), итоговая (май).

Контрольное тестирование (средний возраст 4 – 5 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ориентирование в воде открытыми глазами	Пытаться проплыть тоннель. Подныривание под гимнастическую палку. Пытаться доставать предметы со дна.
Лежание на груди	Упражнения в паре «на буксире».

	Лежать на груди держась за опору Скольжение на груди.
Лежание на спине	Упражнение «звезда» на спине Лежать на спине с доской
Плавание с пенопластовой доской	Скользить с доской без работы ног Скользить с работой ног

#### Методика проведения диагностики:

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки. Нужно собрать предметы со дна.

Оценка:

4 балла - ребенок смог собрать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмет;

1 балл - достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди. Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки нарукавники)

3. Лежание на спине. Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны. Выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла - принял горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;

3 балла - лежит на спине 3-4 секунды;

2 балла - лежит на спине 1-2 секунды;

1 балл - лежит с поддерживающими предметами.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду подбородок лежит на поверхности

воды, плыть ритмично работать ногами. Носки оттянуты, повернуты внутрь.

Оценка:

4 балла ребенок проплыл 5м;

3 балла - 4 м;

2 балла - 3 м;

1 балл - менее 3 м.

Контрольное тестирование (старший возраст 5 – 6 лет).

Навык плавания	Контрольное упражнение
Скользжение на груди	Ныряние в обруч.
	Проплытие тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Скользжение на спине	Скользжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скользжение на спине.
	Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди.
Плавание с пенопластовой доской при помощи движений	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

ног	
Плавание произвольным способом	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной дощечкой.

Методика проведения диагностики:

1. Скользжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла – ребенок проскользил 4 м и больше;

3 балла – 3 м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1 м.

2. Скользжение спине. Стоя у бортика. Руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды. Оценка:

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более.

3 балла – 3 м;

2 балла – 2 м; 3.

1 балл – 1 м.

Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 7 метров;

3 балла – 5 метров;

2 балла – 3 метра;

1 балл – менее 3 метров.

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.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

Методика проведения диагностики:

1. Упражнение «Торпеда» на груди. Оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду, опустив лицо в воду. Руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания ( можно выполнить один вдох).

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 7 метров;

3 балла – 6 метров;

2 балла – 4-5 метров; 1 балл – менее 4 м.

2. Плавание на груди с работой ног и рук как при плавании кроль на груди.

Оценка: 4 балла – ребенок проплыл 7 метров с работой рук и ног, выполняя выдох в воду;

3 балла – ребенок проплыл 7 метров с работой рук и ног как при плавании кроль на груди на задержке дыхания;

2 балла – ребенок проплыл мение 7 метров с работой рук и ног как при плавании кроль на груди;

1 балл – ребенок проплыл мение 7 метров с работой только рук или ног.

## 2. Содержание программы

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Лежание	Позволяет почувствовать статическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплыть большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

### Средняя группа (1-ый год обучения)

Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

#### Задачи обучения:

- Продолжать учить детей не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воду
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.
- Развивать гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираясь; принимать душ, знать личные вещи.

• Продолжать учить соблюдать правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; адекватно реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

### Старшая группа (2-ой год обучения):

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

#### Задачи обучения:

- Продолжать знакомить детей со свойствами воды.
- Учить элементам техники плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать учить лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.

- Учить более уверенно держаться на воде и скользить на груди.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные движения руками.
- Способствовать совершенствованию гигиенических навыков: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираясь; принимать душ, знать личные вещи.
- Продолжать учить соблюдать правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; адекватно реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

#### **Подготовительная группа (3-ой год обучения)**

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

#### **Задачи обучения.**

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдох в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.
- Продолжать учить соблюдать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираясь; принимать душ, знать личные вещи.
- Продолжать учить соблюдать правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования

### **3. Учебный план кружка «Учимся плавать»**

#### **3.1. Учебно-тематический план средней группы (1-й год обучения)**

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа.	1
2	Ознакомление со свойствами воды.	1
3	Упражнения, обучающие дыханию.	2
4	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.	2
5	Упражнения, обучающие скольжению.	7
6	Разучивание движения ног.	5
8	Всплытие и лежание на спине и груди	2
9	Закрепление приобретенных навыков.	2
10	Горизонтальное положение в воде	2
11	Погружение и всплытие	2
12	Диагностика плавательной активности	2
13	Ныряние	2
14	Разучивание элемента поплавок	2
	Итого	32

#### **3.2. Учебно-тематический план старшей группы (2-й год обучения)**

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа	1
2	Ознакомление со свойствами воды	3
3	Упражнения, обучающие дыханию	2
4	Разучивание движения ног	2
5	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	4

6	Повторение упражнений, которые дети умеют выполнять	1
7	Скользжение на груди с работой рук и ног	3
8	Разучивание элемента «поплавок»	2
9	Всплывание, лежание и скольжение на спине	4
10	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног	4
12	Закрепление пройденного материала	2
13	Ныряние	2
14	Диагностика плавательной активности	1
	Итого:	32

### 3.3. Учебно-тематический план подготовительной группы (3-й год обучения)

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа	1
2	Ознакомление со свойствами воды	3
3	Упражнения, обучающие дыханию	2
4	Разучивание движения ног	2
5	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	4
6	Повторение упражнений, которые дети умеют выполнять	1
7	Скользжение на груди с работой рук и ног	3
8	Разучивание элемента «поплавок»	2
9	Всплывание, лежание и скольжение на спине	4
10	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног	4
11	Закрепление пройденного материала	2
12	Ныряние	2
13	Диагностика плавательной активности	1
	Итого:	32

### 4. Условия реализации программы

- Наличие бассейна в дошкольном бюджетном образовательном учреждении Петрозаводского городского округа «Центр развития ребенка – детский сад № 95 «Родничок».
- Кадровое обеспечение: педагог по физической культуре и спорту по специальности «Физическая культура и спорт».
- Обеспеченность учебно-методическими комплектами и методическими пособиями.

№ п/п	Наименование	Количество
1	Дорожка резиновая обходная по 3 метра	2шт
2	Дорожка резиновая обходная по 1 метру	4шт
3	Плавательные доски пенопластовые	12шт
4	Игрушки надувные	12шт
5	Игрушки и предметы, тонущие различных форм и размеров	12шт
6	Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью	12шт
7	Круги надувные разных размеров	12шт
8	Нарукавники разных размеров	12шт

9	Гимнастическая палка	12шт
10	Шест пластмассовый 3 метра	1шт
11	Мячи резиновые маленькие	12шт
12	Мячи резиновые большие	12шт
13	Мячи пластмассовые маленькие	24шт
14	Мячи надувные разных размеров	12шт
15	Термометр комнатный	4шт
16	Термометр для воды	1шт
17	Часы настенные	1шт
18	Фен для сушки волос	2шт
19	Секундомер	1шт
20	Кегли пластмассовые	6шт
21	Жилет спасательный	12шт
22	Обручи плавающие горизонтальные	12шт
23	Очки для плавания	12шт
24	Ворота плавающие	2шт
25	Насос электрический	1шт
26	Насос ручной	1шт
27	Шкафчики для одежды	12шт
28	Шкафчики для верхней одежды	12шт

#### 4.1. Список информационных ресурсов

1. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
2. Воронова Е.К. «Программа обучения детей в детском саду»; СПб., Детство—пресс. 2010.
3. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.
4. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.
5. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2006
6. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 1978
7. Дэбби Лоуренс. Аквааэробика. Упражнения в воде. М., «Гранд», 2000
8. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология «СпортАкадемПресс», М., 2001
9. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976
10. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2000.