

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан

Принята на заседании
Методического совета
от «24» августа 2026 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО Дворец творчества
А. И. Набиуллин

Приказ №518
от «24» августа 2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию малышей»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 4-6 лет
Уровень освоения программы: стартовый

Автор-составитель:
Шаяхметова Екатерина Ильдусовна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00F8729E6762EBA67F97F8EF5DB7BF3BC6
Действителен с 21.08.2025 по 14.11.2026
Владелец МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДВОРЕЦ
ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

г.Нефтекамск, 2026г.

Год разработки программы: 2024 г.

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	Раздел программы	Внесенные изменения
Май 2023г.	Новая программа	
Май 2025г.	«Воспитательные аспекты программы» (2.4.5.)	В календарном плане воспитательной работы на 2025-2026 учебный год мероприятия распределены по модулям, согласно Программе воспитания МАУДО Дворец творчества (2.4.5)
Май 2026г.	Пояснительная записка	Обновление нормативно-правового обеспечения программы

Содержание программы

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	7
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1.	Условия реализации программы	8
2.2.	Формы аттестации и контроля	9
2.3.	Оценочные материалы	9
2.4.	Методическое обеспечение программы	9
2.5.	Список литературы	13
	Приложения	14

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый (приобщение детей дошкольного возраста к закаливанию, укреплению организма и получению первоначальных навыков плавания).

Нормативно-правовое основание разработки программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 23.05.2025г.).

- Федеральный закон от 24.11.1995г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (с изм. от 01.07.2025г. № 1745-р).

- Распоряжение правительства Российской Федерации от 28.12.2021г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г.».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее - СП 2.4.2.4283-26).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023г.).

- Национальный проект «Молодежь и дети». Паспорт Федерального проекта «Все лучшее детям».

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030г.: проект от 17.12.2024г.

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

- Устав МАУДО Дворец творчества.

Купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В то же время активное движение ног в воде укрепляет стопы ребенка, предупреждает развитие плоскостопия. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Актуальность программы «Обучение плаванию малышей» заключается в том, что плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, некоторые боятся глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию детей дошкольного возраста направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и безобидное чувство. Дошкольный возраст-

возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием.

Отличительные особенности программы: использование игрового метода в деятельности - как основного в данном возрасте. На занятиях сочетаются отдельные подготовительные упражнения с плаванием в полной координации, широко применяются игры, поощряются попытки детей самостоятельно плавать избранным способом. Система упражнений и игр, применяемая в обучении дошкольников основывается на закономерностях поэтапного формирования соответствующих навыков.

Новизна программы заключается в системе упражнений и игр, применяемых в обучении дошкольников плаванию и основывается на закономерностях поэтапного формирования, соответствующих навыков:

I этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами.

II этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды, самостоятельно выполняют упражнение «вдох-выдох в воду».

III этап. Дети должны уметь проплыть 6-8 м на мелкой воде, сохраняя в основном согласованность движений рук, ног, дыхания.

IV этап. Продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде (ноги не достают дна).

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется организм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства. Укрепляется нервная система, становится крепче сон, улучшается аппетит, увеличивается выносливость. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и на формирование личности ребенка. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе. Нагрузка дозируется за счет количества повторений одного упражнения, количества упражнений (особенно дыхательных), темпа выполнения упражнений, температуры воды и воздуха в помещении бассейна. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Адресат программы: настоящая программа предназначена для детей 4-6 лет, в том числе для обучающихся с ОВЗ. Указанный возрастной период является благоприятным для проведения занятий по данной программе. В этот возрастной период начинают формироваться основные этические понятия. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание. Развивается инициатива, наблюдательность, умение планировать собственную деятельность, произвольность поведения. Знание психофизиологических особенностей возрастных групп обучающихся позволяет осуществить дифференцированный подход, выбрать наиболее эффективные формы и методы обучения.

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 60 часов.

Срок реализации программы: 1 год

Особенности организации образовательного процесса:

- **форма обучения:** очная (с элементами дистанционных технологий)

- **форма организации деятельности:** групповая, индивидуально-групповая, всем составом объединения.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин, 60 часов в год. На занятиях необходимо присутствие медицинского работника.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, конкурс, соревнование, эстафета.

Формы подведения итогов реализации программы: соревнование (выполнение контрольных упражнений).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; создание основы для разностороннего физического развития.

Задачи:

Предметные:

- приобщение к здоровому образу жизни;
- активизация деятельности различных внутренних органов и систем;
- снятие статического напряжения,
- содействие закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Метапредметные:

- формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, умение владеть своим телом в непривычной среде;

- формирование представлений о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;

- развитие выносливости, гибкости, силы, координации движений, чувства равновесия;

- развитие самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений.

Личностные:

- привитие гигиенических навыков;
- побуждение стремления к качественному выполнению движений;
- создание позитивного эмоционального настроя;
- воспитание силы воли, выносливости, культуры общения.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения, 4-6 лет

№ п/п	Содержание	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
	Теоретические занятия.			
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1		1
2	Значение плавания и занятий физкультурой и спортом.	1		1
3	Гигиена физических упражнений.	1		1
4	Техника безопасности на воде, использование спасательных средств.	1		1
	Практические занятия.			
1	Двигательные навыки: передвижения по дну шагом, бегом, прыжками; погружения в воду.	2	4	6
2	Упражнения для специальной подготовки: скольжение на груди; работа ногами кроль; скольжение с работой ног; работа рук кроль на груди.	2	5	7
3	Дыхательные упражнения: вдох-выдох в воду; скольжение с задержкой дыхания; погружения под воду.	1	5	6
4	Игры для освоения передвижений в воде.	2	7	9
5	Игры для развития плавательных навыков.	1	8	9
6	Совершенствование техники плавания по индивидуальному плану.	2	7	9
	Общая и физическая подготовка на суше.			
1	Строевые упражнения: ходьба и бег.		1	1
2	Имитационные упражнения.		3	3
3	Упражнения на координацию движений.		3	3
	Итоговое занятие.			
1	Плавание кролем на груди и на спине. Прыжок в воду с тумбы.		3	3
	Всего	14	46	60

Содержание программы

Теоретические занятия.

Вводное занятие. Правила поведения в плавательном бассейне. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием, соблюдение дисциплины, наличие и использование спасательных средств, предупреждение чрезмерного охлаждения организма ребенка, регулярные медицинские осмотры.

Практические занятия.

Двигательные навыки: показ упражнений, разучивание упражнений на суше и в воде, исправление ошибок, имитация упражнений, разучивание подвижных игр.

Упражнения для специальной подготовки: спуск в воду с дальнейшим погружением. Передвижения по дну шагом, на носках, перекатом, с высоким подниманием колена, в полуприседе. Передвижения в воде бегом: в колонне по одному, со сменой темпа, на носках. Передвижения прыжками: на обеих ногах, со сменой ног, с поворотами кругом. Погружения в воду: до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. Передвижения под водой шагом в полном приседе с помощью и без помощи рук, Прыжками, с головой уходя под воду; держась за плавательную доску и самостоятельно. Скольжения на животе: держась руками за поручень, за плавательную доску, опираясь о дно, держась на плаву самостоятельно; лежать на воде свободно: принять положения «поплавок», «медуза», «запятая», «звездочка», делая выдох 2-3 раза. Движения ног кролем на груди из исходного положения, сидя упор сзади (на суше), в упоре лежа на животе (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на животе без работы ног и с работой ногами кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и с задержкой дыхания. Согласование работы рук, ног при скольжении, с дыханием и с задержкой дыхания.

Дыхательные упражнения. Учить делать глубокий вдох, вдох с задержкой дыхания, выдох через рот, упражнения «вдыхание запаха цветка». При выдохе - «сдувание одуванчика». Согласование дыхания с движениями рук, ног, затем головы.

Игры для освоения передвижений по дну: «Моем носики», «Невод», «Лошадки», «Водолазы», «Морской бой», «Мяч по кругу», «Паровая машина», «Всадники», «Поплавок», «Медуза», «Качели», «Качалки», «Охотники и утки», «Гонка катеров», «Фонтан», «Цапли»

Игры для развития плавательных навыков: «Остуди чай», «Хоровод», «Лодочки плывут», «Поплавок», «Скольжение стрелой», «Торпеды», «Тоннель», «Буксир», «Кто дальше», «Катера», «Игры-эстафеты».

Индивидуальная работа с обучающимися.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: построение в колонну, в шеренгу, перестроения в движении, смыкаться и размыкаться, повороты: прыжком, по разделениям, направо, налево, кругом

Общеразвивающие упражнения: для развития плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног.

Имитационные упражнения «Мельница», «Лодочка», «Дельфин».

Итоговое занятие. Плавание кроль на груди, на спине.

1.4. Планируемые результаты:

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях;
- историю физкультурного движения;
- знать правила поведения в плавательных бассейнах и на открытых водоемах;
- гигиенические нормы и требования;
- уметь пользоваться купальными принадлежностями;
- понимать значение водных процедур, купания и плавания для укрепления здоровья.

Должны уметь:

- свободно передвигаться по бассейну;
- активно выполнять задания преподавателя;

- действовать в воде уверенно;
- лежать на груди и спине на воде;
- нырять под воду с открытыми глазами;
- согласовать движения рук, ног как при плавании кролем на груди;
- выполнять скольжение, на спине с работой ног как при плавании кролем;
- выполнять вдох и выдох под воду при скольжении;
- плавать с задержкой дыхания;
- развить самостоятельность;
- взаимодействовать с другими детьми.

Метапредметные результаты:

- у обучающихся будут формироваться навыки выполнения плавательных действий, связанные с перемещением тела человека в водной среде, умения владеть своим телом в непривычной среде;
- будет формироваться представление о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
- будут развиваться выносливость, гибкость, сила, координация движений, чувство равновесия;
- будут развиваться самоконтроль и самооценка при выполнении физических упражнений.

Личностные результаты:

- обучающиеся будут учиться соблюдать гигиенические навыки;
- будет воспитываться стремление к качественному выполнению движений;
- будет создаваться позитивный эмоциональный настрой.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

2.1.1. Материально-технические условия:

- сведения о помещении:
- крытый плавательный бассейн 25 м (6 дорожек), малая ванна 12 м.
- душевые: мужская, женская.
- перечень оборудования, необходимого для проведения занятий:
- Доски пенопластовые;
- Надувные игрушки (резиновые круги, мячи, нарукавники и т. д.);
- Свисток;
- Мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей.
- Деревянный шест.

2.1.2. Информационное обеспечение (аудио-, видео-, фото-, интернет источники)

Наглядный материал предметной области располагается в зоне постоянной визуальной доступности обучающихся для использования в процессе занятий. Ресурсы сети Интернет (сайты и порталы) используются как для поиска учебных материалов к занятиям, так и для самообразования педагога.

2.1.3. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование с квалификационными требованиями в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

2.2. Формы аттестации и контроля

Освоение программы предусматривает проведение текущего контроля.

Текущий контроль освоения программного материала проводится с целью выявления педагогом качества освоения содержания программного материала в процессе обучения (по темам, разделам) дополнительной общеобразовательной программы. Текущий контроль нацелен на поддержание учебной дисциплины, отношения к изучаемому предмету, на повышение уровня освоения текущего учебного материала, и осуществляется с учетом индивидуальных психологических особенностей обучающихся. Текущий контроль осуществляется педагогом регулярно, в рамках расписания занятий.

Формы контроля: наблюдение, игра, эстафета, соревнование. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: эстафета.

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов (ФЗ №-273, ст. 2, п. 9; ст. 47, п., Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты и т.д.), разработанные критерии оценки.

Наблюдение - осуществляется в процессе ежедневной работы, позволяет систематически получать данные об уровне знаний и развитии обучающегося.

Соревнование - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Соревнование используется в качестве средства повышения уровня подготовленности обучающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Эстафета - игры и игровые задания, где движения выполняются в сложных, часто меняющихся условиях. Ориентируют обучающихся на достижение определенной цели, выполняются в команде.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

2.4.1. Методы обучения

Для четкой организации занятия, успешного решения его задач, а также эффективного освоения учебного материала на занятиях по плаванию применяются следующие методы:

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.

Игровой метод применяется на основе любых физических упражнений, позволяет добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы с детьми.

Соревновательный метод используется как способ стимулирования интереса и

активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде, в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований.

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.

2.4.2. Педагогические технологии

В учебно-воспитательном процессе активно применяются современные педагогические технологии:

- игровая - использование игр на определённом этапе занятия (начало, середина, конец); знакомство с новым материалом, закрепление знаний, умений, навыков, повторение и систематизация изученного материала, коллективное планирование, решение возникшей проблемы и т.д.

- рефлексии: позволяет приучить обучающегося к самоконтролю, самооценке, саморегулированию и формированию привычки к осмыслению событий, проблем.

- педагогика сотрудничества - демократический стиль отношений, применение активных форм и методов обучения, стимулирующих познавательную активность и самостоятельность. Пробуждение и поддержание интереса обучающихся во всех его видах и проявлениях.

- здоровьесберегающие - система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья обучающихся, обучение здоровому образу жизни, активной жизненной позиции.

В процессе овладения навыками плавания используются следующие методические приемы:

- *показ упражнений.* Наиболее сложные и новые упражнения педагог показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник — могу и я). На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность.

- *разучивание упражнений.* Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению педагога или сообразно названию упражнения.

- *исправление ошибок.* Педагог ведет работу по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя;

- *подвижные игры в воде.* В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал.

- *оценка (самооценка) двигательных действий.* После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях.

- *индивидуальная страховка и помощь.* Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка.

- *межличностные отношения между тренером-преподавателем и ребенком*. Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями педагога: команды, распоряжения, поощрения, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Тренер пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности.

- *соревновательный эффект*. Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособляют организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения.

2.4.3. Виды учебных занятий

Основным видом проведения занятия является тренировка, где осваиваются, и совершенствуются плавательные умения и навыки.

Игровое занятие: совершенствование и проверка освоения плавательных умений и навыков на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение подвижных игр, развлечений, эстафет, базированных на ранее изученном материале; как вариант – проведение «Веселых стартов».

Учебное занятие

Основная форма, предусматривающая изучение нового учебного материала, базированного на ранее приобретенных знаниях, умениях и навыках.

Учебно-игровое занятие

Различаются два варианта проведения:

1. Изучение достаточно простых плавательных упражнений: новые упражнения осваиваются в игровой форме; по ходу занятия осуществляется чередование учебного материала с соответствующими ему по содержанию подвижными играми;

2. Изучение нового сложного материала, для снижения эмоциональной нагрузки чередуя его с проведением различных подвижных игр.

Тренировочное занятие

Занятие направлено на совершенствование отдельных элементов техники плавания, способа плавания в целом, развитие физических качеств, т.е. посвящен решению конкретных тренировочных задач. Широко применяются изученные ранее упражнения специальной направленности и различные методы тренировки.

Учебно-тренировочное занятие

Изучение и совершенствование техники плавания, развитие физических качеств, применение различных методов спортивной тренировки. Занятие посвящается изучению отдельных элементов техники, на фоне совершенствования ранее изученных упражнений - осуществляется чередование нового и изученного ранее материала. Предусматривается освоение упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности пловца (упражнения специальной направленности), и выполнение их в различных режимах.

Контрольное или соревновательное занятие

Предусматривается выполнение отдельных упражнений на выявление уровня плавательной и функциональной подготовленности в соревновательной форме; определение уровня подготовленности обучающихся относительно конкретных нормативных требований. Итогом занятия является результат эффективности учебного процесса и проведение его корректировки.

2.4.4. Структура учебного занятия

Весь процесс обучения плавания условно делится на три этапа.

1. Показ техники изучаемого материала; использование средств наглядной агитации. Таким образом, у обучающихся создается представление об изучаемом материале, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

2. Предварительное ознакомление с техникой упражнения (положение тела, дыхание, характер движений). Обучающиеся выполняют общеразвивающие и специальные

физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

3. Изучение отдельных элементов техники упражнений и затем изучаемого способа в целом.

Место для занятий должно отвечать нормам безопасности и гигиены. Перед первым занятием следует обязательно объяснить обучающимся правила безопасности и поведения на занятиях. В дальнейшем выполнение всех этих правил и соблюдение необходимого порядка на занятиях должно постоянно контролироваться. Соблюдение установленных правил является основой предотвращения несчастных случаев на занятиях.

Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося как личности, а также его способности к занятиям. В связи с этим методика обучения строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся.

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной.

Подготовительная часть: организация занимающихся, сообщение задач занятия, подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психологической нагрузкой. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда занимающийся находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к концу основной части.

Последовательность применения упражнений в основной части:

- сначала выполняются упражнения на быстроту, координацию движения, а затем на развитие силы;
- упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки. Создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятия. Ее содержание: выполнение не сложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, упражнения на расслабление.

2.4.5. Воспитательные аспекты программы

Спортивная деятельность имеет большие воспитательные возможности. Занятия спортом эмоциональны, общественно значимы, коллективны. Занятие спортом позволяют обучающимся формировать ценные черты характера. Во время тренировочных занятий и соревнований, обучающиеся успешно справляются с физическими и психическими нагрузками, проявляя смелость, патриотизм, коллективизм, нравственность и волю.

С первых дней занятия, педагог применяет личностно-ориентированный подход к каждому обучающемуся. Важное условие успешного воспитания - справедливость замечаний и требований педагога.

Самые главные требования педагога - это дисциплинированность, добросовестность на занятиях.

Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. Воспитание обеспечивается взаимодействием педагога и обучающихся на основе диалогичности общения, партнерских отношений, рефлексивной деятельности.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (метод убеждения), объяснение, рассказ, беседа, пример;

- формирование опыта поведения: педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающая ситуация;

- методы стимулирования: поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков).

Уровень воспитанности обучающихся определяется в начале и в конце учебного года при помощи наблюдений по следующим показателям: сформированность гражданской идентичности; духовно-нравственных ценностей; личностного смысла в учении и непрерывном образовании; навыков адаптации в современном обществе; эстетических потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду; установки на безопасный, здоровый образ жизни. Результаты уровня воспитанности фиксируются в Карте контроля уровня воспитанности.

Календарный план воспитательной работы на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения
	Модуль «Воспитательные возможности занятия»	октябрь
1	Беседа «Дружба это...»	
	Модуль «Сфера социализации личности»	
2	Воспитательное мероприятие «Давайте познакомимся».	сентябрь
	Модуль «Профилактика детского травматизма»	
3	Участие в профилактической акции «Внимание, дети!»	октябрь-ноябрь, декабрь-январь март-апрель
	Модуль «Развивающий досуг»	
4	Праздник «Дворец встречает друзей!».	сентябрь
15	Новогоднее театрализованное представление	декабрь
	Модуль «Семья - фактор воспитания личности»	
6	Совместные мероприятия детей и родителей (Новый год, 8 Марта, 23 февраля и т.д.).	декабрь, февраль, март
	Модуль «Здоровое поколение»	
7	Беседа «Здоровым быть здорово!»	октябрь
8	Спортивное мероприятие «Веселые эстафеты».	апрель
	Модуль «Я - гражданин России»	
9	Участие в городском конкурсе детского творчества «Папа – моя гордость!», посвященный Дню защитника Отечества.	январь

2.5. Список литературы

1. Литература для педагогов:

1. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов вузов / Н. Ж. Булгакова. — Москва: Академия, 2021. — 320 с.
2. Железняк Ю.Д. Подвижные и спортивные игры: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнов. — Москва: Академия, 2021. — 192 с.
3. Кенеман А.В. Теория и методика проведения подвижных игр: учеб. пособие / А. В. Кенеман, Т. И. Павлова. — Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2021. — 256 с.
4. Кудина Л.А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: метод. пособие / Л. А. Кудина. — Москва: ТЦ Сфера, 2022. — 96 с.
5. Сосина В.Ю. Плавание: теория и методика преподавания : учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. — Москва: Академия, 2021. — 288 с.

2. Литература для обучающихся и родителей

1. Обухова Л.А. Теория и практика формирования здоровья ребенка: учеб. пособие / Л. А. Обухова Н.А. Лемяскина. — Москва: Юрайт, 2023. — 268 с.
2. Скворцов О.В. Плавание для всех: учебник / О. В. Скворцов. — Москва: АСТ, 2021. — 256 с.
3. Сосина В.Ю. Обучение плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: учеб. пособие / В. Ю. Сосина. — Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2021. — 160 с.

Примерный план занятий

План занятий

Занятие 1.

Задачи: ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне, дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна.

На суше: Посмотреть, как старшие дети играют, плавают, ныряют, входят и выходят из бассейна, идут в душевую.

Занятие 2.

Задачи: научить детей спускаться по лестнке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя; попробовать окунуться вместе с ребенком.

В воде: 1. Спуститься в воду, держать взрослого за руку.

2. Окунуться вместе с ним в воду.

3. Игра «Поймай рыбку».

Занятие 3.

Задачи: научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы; вызвать интерес к занятию

В воде: 1. Держась за перила лестницы войти в воду.

2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колена («Пойдемте все вместе со мной», «Добежим до лестницы»)

3. Окунуться, держась за руки взрослого.

4. Действия с предметами по желанию детей.

Занятие 4-5.

Задачи: побуждать самостоятельное, активное движение детей в воде в определенном направлении; вызвать у них чувство радости от действий воды.

В воде: 1. Войти в воду самостоятельно.

2. Упражнение «Все, все подойдите ко мне».

3. Игра «Принеси рыбку (лодочку, уточку)».

4. Свободные игры с предметами.

Занятие 6-7.

Задачи: приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.

В воде: 1. Войти в воду и сразу же всем вместе окунуться.

2. Похлопать ладошками по воде.

3. Бросить мяч и догнать его.

4. Принести мяч педагогу.

5. Игра «Хоровод»

Занятие 8-9.

Задачи: приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.

В воде: 1. Войти в воду до глубины по пояс.

2. Ходить по дну, взявшись за руки.

3. Игра «Прыгаем как зайчики».

4. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть).

5. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика погремушку и позвонить.

Занятие 10-11.

Задачи: приучать погружаться в воду, не боясь брызг.

В воде: 1. Садиться в воду и вставать.

2. Игра «Сделаем дождик» - брызгать воду на себя.

3. Игра «Хоровод» - ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп»- присесть в воду.

4. Бег по дну. Игра «Кораблики».

Занятие 12-13.

Задачи: ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать подготавливать к погружению лица в воду.

В воде: 1. Игра «Доползи до игрушки».

2. Скользить по воде, (взрослый поддерживает ребенка за руки, под грудь, под живот).

3. Стоя, наклониться над водой, умыться лицо.

4. В том же положении сделать «дождик».

5. Разойтись, по сигналу «Рыбки, домой!» подойти к преподавателю.

Занятие 14-15.

Задачи: продолжать учиться вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.

В воде: 1. Игра «Маленькие и большие ножки».

2. Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду («Островки») и так несколько раз.

3. Присев, погрузиться в воду до подбородка, пояса, глаз («Нос утонул»).

4. Лечь на воду из положения приседа. Опереться руками одно и вытянуть ноги назад.

5. Игра «Бег за мячом».

Занятие 16-17.

Задачи: ознакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянув ноги, опустить лицо в воду.

В воде: 1. Игра «Рыбки резвятся».

2. Лечь на воду, опереться руками о дно, вытянуть ноги - идти на руках по дну до обозначенного места («Крокодилы»).

3. Встать в оде на колени, наклонить голову, опустить в воду все лицо («Смелые ребята»).

4. Поплескаться в воде с игрушками.

Занятие 18-19.

Задачи: показать, как свободно лежать на воде, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде (глубина по пояс, до, бедер).

В воде: 1. Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь о нее руками «Мячик».

2. Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд.

3. Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду, руки вверх, лицо опустить в воду и ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»)

Занятие 20-21.

Задачи: упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей не бояться воды

В воде: 1. Игра «Поймай лодочку!».

2. Стать у обруча, плавающего в воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч.

3. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз «Фонтан».

4. Ходить вдоль бортика, загребая воду руками («Лодочки плывут»)

Занятие 22-23.

Задачи: начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги

В воде: 1. Ходить с одной стороны бассейна на другую, высоко поднимая ноги («Цапли»)

2. Игра на дыхание «Остуди чай».

3. Взяться руками за палку, которую держит педагог, вытянуть ноги, чтобы они всплыли.

4. Игра «Солнышко и дождик».

5. Свободные игры с игрушками.

Занятие 24-25.

Задачи: приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться.

В воде: 1. Ходить и бегать вдоль бассейна.

2. Стоя по пояс в воде, присесть, выпрыгнуть из воды 3-4 раза.

3. Наклоны, опускать нос в воду.
4. Ходить по кругу, держась за руки, на сигнал приседать («Хоровод»).
5. Игры с игрушками.

Занятие 26-27.

Задачи: передвигаться по воде, энергично разгребая воду руками, продолжать упражнять в погружение лица в воду.

- В воде: 1. Войти в воду самостоятельно.
2. Прыжками передвигаться вперед.
 3. Стоя в кругу поливать водой себе лицо.
 4. Наклоняться к воде «помешать» воду ногами
 5. Упражнение «Лодочки плывут». Передвигаться медленно и быстро по 2 - 3 раза.
 6. Игры с игрушками.

Занятие 28-29.

Задачи: приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках.

В воде: 1. Ходьба и бег по дну бассейна парами 2-3 мин.

2. Принять упор лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз, создавая фонтан.

3. Приседать и выпрыгивать из воды 1-2 мин. Попробовать погрузиться с головой.
4. Самостоятельно играть с мячом.

Занятие 30-31.

Задачи: Осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в работе ног кролем.

- В воде: 1. Войти в воду, окунуться.
2. Ходьба «Лодочки плывут».
 3. Сделать вдох, присесть, подуть на воду.
 4. Приседать и выпрыгивать из воды.
 5. Игра «Карусели».
 6. Игры с плавающими игрушками.

Занятие 32-33.

Задачи: осваивать вдох и выдох в воду; воспитывать уверенность передвижения в воде.

- В воде: 1. Прыгать, продвигаясь вперед. Окунаться, плескаться.
2. Подуть на воду.
 3. Сесть на дно, бассейна, упор руки сзади, работать ногами «кроль» (глубина воды по колено).
 4. По сигналу погружаться в воду - садиться, ложиться, приседать, падать.
 5. Игра «Кораблики».

Занятие 34-35.

Задачи: упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.

В воде: 1. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками 1 - 2 мин.

2. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками по воде «Волны на море» - 2 - 3 мин.

3. Стоя в кругу приседать по очереди в воду, пускать пузыри «Самовар».
4. Игра «Найди свой домик».
5. Свободная игра с большим мячом.

Занятие 36-37.

Задачи: упражнять детей в погружении в воду с головой.

В воде: 1. Бегать за плавающими игрушками, помогая себе гребковыми движениями рук 2-3 мин.

2. Стоя у бортика дуть на игрушки.
3. Игра «Спрячемся под воду».
4. Игра «Переправа».

Занятие 38-39.

Задачи: приучать делать энергичные движения руками в воде.

В воде: 1. Войти в воду, окунуться, поливать произвольно.

2. Выпрыгивать из воды, держась за поручень, приседать под воду с головой 3-4 раза.
3. Стоя в кругу делать энергичные движения руками вправо-влево.
4. Игра «Самовар».
5. Игра «Карусели».

Занятие 40-41.

Задачи: закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания, ознакомить с упражнениями «Мельница» для рук.

На суше: 1. Стоя, выполнить вращательные движения прямыми руками вперед - двумя руками вместе, попеременно правой и левой руками.

В воде: 1. Ходьба «Лодочки плывут».

2. Движения ногами кроль, руками упор о бортик.
3. Игра «Спрячемся в воду».
4. Догонять плавающие игрушки.
5. Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.

Занятие 42-43.

Задачи: научить плавать и лежать на воде; продолжать учить делать вдох и выдох.

В воде: 1. Ходить и бегать поперек бассейна, выполняя вращательные движения руками.

2. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой.
3. Игра «У кого больше пузырей».
4. Попробовать сделать «Звезду».

Занятие 44-45.

Задачи: ознакомить с упражнением - открывание глаз в воде; продолжать учить детей лежать на воде

В воде: 1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду.

2. Ходить и бегать, держась за игрушку в разных направлениях.
3. Попробовать полежать на воде на груди, делая ногами движения вверх-вниз.
4. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.
5. Повторить игровое задание «Пузыри», «Медуза», «Звезда».

Занятие 46-47.

Задачи: ознакомить детей со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде.

В воде: 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой.

2. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду 5-6 раз.
3. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты).
4. Ходить и бегать в разных направлениях.
5. Держась за бортик вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.
6. Разучивание упражнения «Скольжение стрелой» - скольжение на груди.
7. Игра «Найди пару» - 3-4 раза.

Занятие 48-49.

Задачи: упражнять детей в скольжении на груди, учить (всплывать, скользить на спине)

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно.

2. Разойтись по всему бассейну, доставать со дна игрушки, погружаясь в воду с открытыми глазами - 2 мин.

3. Выдохи в воду 6-8 раз

4. Скольжение на груди, на спине, 2-3 раза

5. Упражнение «Поплавок» - 2 раза.

6. Игра «Найди себе домик».

Занятие 50-51.

Задачи: Научить Детей всплыванию и лежанию на воде на спине.

В воде: 1. Стоя в воде, приседать, окунаясь в воду с головой, делая выдох в воду 10-12

раз -2-2 серии.

2. Стоя в воде по грудь, выполнять упражнение «Мельница» по 10-12 раз вперед и назад 2-3 серии.

3. Двигаясь вдоль берега, выполнять движения ногами «кроль».

4. Выполнить упражнение «Стрелка».

5. Стоя в воде, присесть, лечь на спину, руки держать вдоль туловища, подгребать или делать движения кистями рук в виде «восьмерок».

6. Игры «Невод», «Кто как плавает».

Занятие 52-53.

Задачи: разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.

В воде: 1. Побегать

2. Сделать «Поплавок» - 5 - 6 раз.

3. Из положения «Поплавок» всплыв, сделать «Звезду» 3-4 раза

4. Скольжение на груди

5. Скольжение на спине оттолкнувшись ногами от бортика 5-6 раз

6. Движения ног, как при плавании кролем на груди и на спине с опорой на мест

7. Стоя в воде наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох. Повторить 3-4 раза.

8. Свободное плавание. Игра «Охотники и утки».

Занятие 54-55.

Задачи: учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений «ног, с доской в руках».

В воде: 1. Скольжение на груди 8 - 10 раз.

2. Скольжение на спине 6-8 раз.

3. Выдох в воду 10 - 12 раз, повторить 2 раза.

4. Плавание кролем на груди при помощи ног с доской в руках.

5. Плавание кролем на спине при помощи ног с доской в руках.

6. Движение ног, как при кроле на груди, с опорой на месте. То же на спине.

7. Игры «Караси и карпы», «Удочка».

Занятие 56-57.

Задачи: учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.

В воде: 1. Скольжение на груди и на спине по 8 - 10 раз.

2. Движение ногами как при плавании кролем на груди и на спине 8-10 раз.

3. Выдохи в воду, с поворотом головы на вдох в положении лежа.

4. Стоя на ногах, наклониться к воде, выполнять движения руками кроль.

5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног кролем с доской в руках - 2 мин.

6. Скольжение на груди и на спине с движениями ног кролем с задержкой дыхания.

7. Игры «Качели», «Витание на кругах», «Торпеда».

8. Свободное плавание.

Занятие 58-59.

Задачи: приступить к обучению упражнениям на овладение общей координации плавательных движений – движений рук с дыханием

В воде: 1. Прodelать упражнения 1-5 из предыдущего занятия.

2. Стать, наклонившись вперед, левая (правая) щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох, начав выполнять движение рук, приступить к выдоху в воду. Продолжительность 1-2 мин.

3. Скользить на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем 10-12 раз.

4. Плавать с задержкой дыхания.

5. Игры «Кто кого?», «Хоровод», «Морской бой».

Занятие 60.

Задачи: упражнять детей в согласовании рук и дыхания при плавании кролем на груди

В воде: 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду 12-14 раз.

2. Скользить на спине, руки поднять вверх 10-12 раз.

3. Скользить на спине и на груди с движением ногами кролем.

4. Выполнить упражнение 2 из предыдущего занятия.

5. Плавать с полной координацией движений рук и ног 2-3 мин. с задержкой дыхания.

6. Игры «Влит», «Кувырок в воде», «Невод».

Занятие 61. Итоговая диагностика обучающихся

Задачи: совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией.

В воде: 1. Плавать на груди и на спине с доской, при помощи движений ног 3 мин.

2. То же на спине - 3 мин.

3. Выдохи в воду - 20 раз.

4. Плавать кролем на груди 2-3 мин.

5. Плавать кролем на спине 3-4 мин.

6. Плавать любым удобным способом

7. Игры по выбору детей «Гонка мячей», «Чье звено быстрее соберется?»

Диагностика плавательных умений и навыков обучающихся

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью выполнения контрольных упражнений. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи

Возрастная группа	Задача
4 года	Учить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
5 лет	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
6 лет	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Контрольные упражнения (4 года)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду. Погружение головы в воду. Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под предметы палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). Упражнение «Крокодильчик».
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду. Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
Лежание	Прыжок ногами вперед.
	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
	Скользить по поверхности воды. Лежать на воде вытянувшись в положении на

	груди и на спине.
--	-------------------

Контрольные упражнения (5 лет)

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

Контрольные упражнения (6 лет)

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 неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звезда» на груди, на спине в глубокой воде.

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

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

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

**Критерии и показатели оценки эффективности реализации
дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ
(предметных результатов)**

Уровень освоения программы	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, показывает отличное знание теоретического материала; владеет практическими всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, работает с материалами и оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; действует по четко обозначенным правилам; умеет анализировать ситуацию, делать выводы; может применять полученные знания в нестандартной ситуации.
Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; показывает хорошее знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками, предусмотренными программой; работает с оборудованием с помощью педагога; применяет знания в знакомой ситуации.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; показывает слабое знание теоретического материала; слабо владеет практическими умениями и навыками по основным разделам программы; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием.

Максимальное количество баллов по критерию – 10

Критерии оценки и показатели сформированности личностных качеств

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Сформированность гражданской идентичности.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - сформированность гражданской идентичности выражается на когнитивном (познавательном) «Я знаю», эмоциональном - «Я люблю и горжусь», ценностном «Я ценю и уважаю» и деятельностном уровне – «Я делаю» (готов сделать) – 2 балла. <i>Средний уровень:</i> - представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «Гражданин», «Национальная принадлежность», «Культура моего народа», - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - слабое представление о своей гражданской и этнокультурной принадлежности – 0 баллов.
Сформированность духовно-нравственных ценностей	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей выражается в усвоении и соблюдении социальных норм, правил поведения, в осознанном отношении к своим поступкам с морально-нравственных позиций, уважительном отношении к личности другого – 2 балла <i>Средний уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей наблюдаются слабо, к своим поступкам относится с морально-нравственных позиций, уважительно относится к личности другого – 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - равнодушно относится к общекультурным духовно-нравственным ценностям общества; знает, что представляют собой культурные формы поведения (культура речи, уважение других культур) – 0 баллов.
Сформированность личностного смысла в учении и непрерывном образовании.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - хорошо сформированная познавательная потребность, которая имеет характер целенаправленной деятельности; преобладают внутренние (личностные) мотивы к познанию – 2 балла <i>Средний уровень:</i> - недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству – 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству, не имеет сознательно поставленных целей в обучении – 0 баллов
Сформированность навыков адаптации	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - высокий уровень адаптивного поведения, реагирует на ситуацию, умеет подчиняться правилам и социальным

современном обществе		нормам, соблюдает правила безопасного поведения – 2 балла. <i>Средний уровень:</i> - предпосылки к адаптивному поведению имеются но проявляются неустойчиво, ситуативно – 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - несформированность у обучающегося навыков адаптивного поведения – 0 баллов.
Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - сформированность ценностного отношения выражается на когнитивном, эмоциональном уровне и деятельностном уровнях – 2 балла. <i>Средний уровень:</i> - представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «искусство», «музыка», «живопись», «поэзия» - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - отражает несформированность у обучающегося эстетической потребности (в общении с искусством) – 0 баллов.
Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - сформированность ценностных ориентаций выражается на когнитивном (познавательном), эмоциональном и деятельностном уровнях – 2 балла. <i>Средний уровень:</i> - представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «жизнь», «здоровье», «здоровый образ жизни» - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - оцениваемая характеристика отражает несформированность представления у ребенка о безопасном и здоровом образе жизни – 0 баллов.

Максимальное количество баллов по критерию – 12

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Обучение плаванию малышей»
педагога дополнительного образования МАУДО Дворец творчества
Шаяхметовой Екатерины Ильдусовны

Образовательная область: физкультурно-спортивная

Вид детского объединения: объединение

Возраст детей: 4-6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Рецензируемая программа «Обучение плаванию малышей» имеет логическую структуру построения: в ней определены цели, задачи, отличительная особенность, педагогическая целесообразность, представлены темы, краткое описание, результативность реализации, что позволяет говорить о ее корректной разработке автором.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Основной целью программы является обучение плаванию и оздоровление детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Особенностью данной программы является использование игрового метода в деятельности - как основного в данном возрасте. Система упражнений и игр, применяемая в обучении дошкольников основывается на закономерностях поэтапного формирования, соответствующих навыков.

В процессе реализации программы можно выделить несколько этапов обучения:

I этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами.

II этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды, самостоятельно выполняют упражнение «вдох-выдох в воду».

III этап. Дети должны уметь проплыть 6-8 м на мелкой воде, сохраняя в основном согласованность движений рук, ног, дыхания.

IV этап. Продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде (ноги не достают дна).

Содержание программы способствует обеспечению решения поставленной цели и задач. Язык и стиль изложения четкий, ясный, доказательный, логичный.

В методическом обеспечении программы определены методы обучения, педагогические технологии. Список рекомендуемой литературы достаточно полон, доступен для адресата.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию малышей» представляет собой завершенный, самостоятельный нормативный документ, обладающий существенной практической значимостью.

Рецензент: Бобылева Н.П., старший методист отдела плавания МАУДО Дворец творчества

Директор МАУДО Дворец творчества



А.И. Набиуллин

2026г.