

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа № 536 им. Т.И. Гончаровой
Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБОУ школа № 536
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 9 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школа № 536
Московского района Санкт-Петербурга
Подписано цифровой
подписью: Дремин Дмитрий /Д.В. Дремин
Приказ № 156-ш от 31.08.2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В БАССЕЙНЕ «Дельфиненок»**

Возраст воспитанников 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Акаев В.В.
педагог доп. образования

Пояснительная записка

Программа физкультурно-спортивной направленности. Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Актуальность программы данной программы обусловлена тем, что дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и на формирования его личности. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Адресат: программа предназначена для детей в возрасте от 4 до 7 лет (средняя группа, старшая группа, подготовительная к школе группа). Программа предназначена для детей различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни.

Характеристика обучающихся: для детей 4–7 лет характерны следующие особенности:

Физическое развитие:

4–5 лет: движения становятся более уверенными и координированными, но слаженность работы разных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног) ещё формируется. Активно развивается мускулатура, особенно нижних конечностей. Дыхательная система имеет особенности: просвет верхних воздухоносных путей относительно узок, а дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому преобладает брюшной (диафрагмальный) тип дыхания.

6–7 лет: крупные мышцы туловища и конечностей хорошо развиты, но мелкие мышцы (кистей, стоп) по-прежнему слабы. Продолжается активное формирование осанки и свода стопы; костная ткань остаётся эластичной, что требует внимательного подхода к нагрузкам, чтобы не допустить деформации.

Психологические и познавательные особенности

Восприятие воды часто сопровождается страхом: ребёнок может бояться глубины, брызг, попадания воды на лицо. Задача педагога — мягко помочь преодолеть этот барьер через игру и постепенное знакомство.

Основной вид деятельности — игра. Обучение наиболее эффективно, когда построено в игровой форме: через сюжетные задания, имитации («плыви как рыбка», «поймай пузырь»).

Внимание неустойчиво, дети быстро утомляются. Поэтому занятия должны быть динамичными, с частой сменой видов деятельности, без затяжных статических нагрузок.

К 5–6 годам ребёнок становится способен концентрироваться на задании тренера дольше, появляется интерес к результату движения и стремление выполнять действие по образцу.

В 6–7 лет начинают формироваться элементы самоорганизации и взаимоконтроля в группе.

Практические выводы для программы

Противопоказания: к занятиям не допускаются дети при наличии следующих состояний:

- острые инфекционные заболевания (насморк, кашель, боль в горле, повышенная температура);
- расстройства желудочно-кишечного тракта (расстройство желудка, тошнота, жидкий стул);
- кожные заболевания, незаживающие ранки, грибковые поражения;
- другие состояния, при которых врач-педиатр даёт заключение о временном противопоказании

к посещению бассейна.

Уровень освоения:

Группа 4–5 лет: адаптация к водной среде и первичные навыки

На этом этапе ключевой фокус — снять страх перед водой и сформировать безопасное, уверенное поведение в бассейне.

Группа 5–6 лет: закрепление базовых навыков и координация движений

На этом уровне ребёнок начинает осознанно применять освоенные навыки, появляется способность к элементарному согласованию движений и более длительному удержанию горизонтального положения.

Объем и срок освоения:

Общий объем программы – 32 учебных часа.

Срок освоения – 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Отличительные особенности:

Преобладание игрового метода. Занятия строятся как сюжетно-ролевые игры («Путешествие в подводное царство», «Спасатели на воде»), что поддерживает интерес и снижает тревожность.

Постепенность и последовательность. Сначала — адаптация (знакомство с обстановкой, разминка на суше), затем постепенное введение в воду, от простых действий к более сложным. Активное использование наглядности и тактильных опор. Показ инструктора, использование игрушек, досок, помогают ребёнку лучше прочувствовать движения и обрести уверенность.

Индивидуальный подход. Учитываются темпы развития и эмоциональная реакция каждого ребёнка.

Сочетание разных видов деятельности. В структуру занятий включаются элементы релаксации, дыхательные упражнения, подвижные игры в воде.

Цель программы: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации: Русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации: на начальных этапах обязательное участие инструктора в воде для поддержки ребёнка.

Условия набора и формирования групп: группа формируется из детей 4-7 лет. Количество детей в группе – не более 15 человек.

Формы организации и проведения занятий:

Групповая — основная форма. Дети занимаются вместе, это способствует социализации: они учатся

взаимодействовать, подражать друг другу, поддерживать интерес к занятиям.

Индивидуальная — используется точно: чтобы помочь конкретному ребёнку преодолеть страх, отработать какое-то движение или скорректировать ошибку, с которой группа пока не справляется. Образовательный период освоения Программы осуществляется с 01 октября по 14 мая.

Занятия по плаванию должны проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся во второй половине дня. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Длительность занятия составляет 40 минут.

Кадровое обеспечение: инструктор по плаванию.

Планируемые результаты освоения:

Личностные результаты

- формирование положительного отношения к воде и занятиям плаванием, снижение водобоязни;
- развитие уверенности в собственных силах, готовности пробовать новые действия при поддержке педагога;
- воспитание доброжелательного отношения к сверстникам в совместной игровой деятельности в бассейне;
- формирование элементарных навыков самообслуживания в рамках посещения бассейна (помощь в переодевании, мытье под душем, вытирание полотенцем) — с учётом возраста и под контролем взрослых;
- становление основ безопасного поведения в водной среде и в помещении бассейна.

Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) результаты

- умение следовать простым инструкциям инструктора и правилам поведения в бассейне;
- способность удерживать внимание на задании в течение 10–15 минут в игровой форме;
- освоение базовых способов регуляции эмоционального состояния: распознавание усталости/переохлаждения, умение сообщить о дискомфорте (словом, жестом, с помощью педагога);
- развитие координации «глаз — рука — тело» через выполнение простых двигательных заданий в воде;
- умение взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх: действовать по очереди, передавать игрушки, соблюдать простые игровые правила;
- развитие слухового внимания и понимания словесных инструкций, соотнесение слова и действия (например, «шагом», «стоп», «погрузимся», «выдох»).

Предметные результаты (практические навыки в воде)

К концу освоения программы ребёнок демонстрирует (в том числе с опорой и поддержкой инструктора):

По итогам обучения у воспитанников сформируются знания:

Предметные:

- владение телом в непривычной среде;
- навыки выдоха в воду;
- плавание кролем на груди и на спине в полной координации.
- основы плавания под водой с задержкой дыхания.

Метапредметные:

- развитие основ спортивных соревнований;
- владение телом в непривычной среде.

Личностные:

- бережного отношения к своему здоровью;
- выработки личных качеств как гибкость, ловкость, пластичность, благоприятно влияющих на формирование красивой фигуры и правильной осанки.

Оценочные материалы

Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы (яркие, контрастные).

Условия: небольшая глубина (по грудь ребёнку), предметы лежат на дне на расстоянии 0,3–0,5 м друг от друга, в зоне вытянутой руки вниз.

Оценка по возрастам:

4–5 лет:

4 балла — ребёнок достал 2 предмета подряд, опускал лицо в воду, открывал глаза под водой, действовал без паники.

3 балла — достал 1 предмет с открыванием глаз под водой; второй — с подсказкой или после паузы.

2 балла — достал 1 предмет, лицо опускал, но глаза под водой не открывал.

1 балл — доставал предметы, не опуская лица в воду (действовал рукой сверху вниз).

5–6 лет:

4 балла — достал 3 предмета на одном цикле «вдох — выдох — погружение», открывал глаза, уверенно ориентировался.

3 балла — достал 2 предмета, один раз требовалось напоминание «открой глаза».

2 балла — достал 2 предмета, но без открывания глаз; либо 1 предмет с открыванием глаз.

1 балл — достал 1 предмет без погружения лица.

6–7 лет:

4 балла — достал 3–4 предмета на одном вдохе, уверенно открывал глаза, называл/показывал цвет или форму предмета.

3 балла — достал 3 предмета, 1 раз задержался с ориентировкой.

2 балла — достал 2 предмета с паузой и подсказкой.

1 балл — достал 1–2 предмета без открывания глаз или с выраженным страхом.

Лежание на груди («Звезда» на груди)

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники (по необходимости).

Исходное положение: стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны. Выполнить «Звезду» на груди: тело горизонтально, руки и ноги прямые, разведены в стороны

Оценка по возрастам:

4–5 лет:

4 балла — удерживает горизонтальное положение 3–4 секунды, тело расслаблено, лицо опущено в воду.

3 балла — удерживает 2 секунды, есть лёгкое сгибание в тазобедренных суставах или подъём головы.

2 балла — удерживает 1 секунду, требуется частичная поддержка инструктора.

1 балл — лежит на воде только с поддерживающими предметами (нарукавники, надувная игрушка) и без горизонтального выравнивания.

5–6 лет:

4 балла — удерживает положение 5 секунд, тело прямое, лицо в воде, глаза могут быть приоткрыты.

3 балла — удерживает 3–4 секунды, 1–2 коррекции положения тела.

2 балла — удерживает 1–2 секунды, выражено сгибание корпуса или подъём головы.

1 балл — выполняет только с поддержкой (нарукавники/инструктор), горизонтальное положение не удерживает.

6–7 лет:

4 балла — удерживает 5–6 секунд, корпус прямой, лицо в воде, дыхание спокойное.

3 балла — удерживает 4 секунды, 1 коррекция техники.

2 балла — удерживает 2–3 секунды, заметные колебания положения.

1 балл — удерживает менее 2 секунд или только с полной поддержкой.

Лежание на спине («Звезда» на спине)

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Исходное положение: стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны. Выполнить «Звезду» на спине: тело горизонтально, руки и ноги разведены.

Оценка по возрастам:

4–5 лет:

4 балла — лежит на спине 3 секунды, руки и ноги расслаблены, взгляд вверх, без паники.

3 балла — лежит 2 секунды, слегка напрягает мышцы шеи или приподнимает голову.

2 балла — лежит 1 секунду, требуется поддержка под спину/голову.

1 балл — только с поддерживающими средствами, горизонтальное положение не формируется.

5–6 лет:

4 балла — удерживает 5 секунд, тело прямое, дыхание ровное, не поджимает ноги.

3 балла — удерживает 3–4 секунды, 1–2 движения ногами для баланса.

2 балла — удерживает 1–2 секунды, активно работает ногами, приподнимает голову.

1 балл — сохраняет положение только с полной поддержкой (инструктор/нарукавники).

6–7 лет:

4 балла — удерживает 6 секунд, корпус ровный, дыхание спокойное, не использует ноги для удержания.

3 балла — удерживает 4–5 секунд, 1–2 лёгкие коррекции.

2 балла — удерживает 2–3 секунды, заметны колебания.

1 балл — менее 2 секунд либо только с поддержкой.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

Техника: тело горизонтально, руки вытянуты вперёд и держат доску, плечи опущены в воду, подбородок на поверхности, ноги работают прямыми, носки оттянуты и слегка повернуты внутрь, движения ритмичные.

Оценка по возрастам:

4–5 лет:

4 балла — проплыл 2–3 м, сохраняет горизонтальное положение, ритм движений стабильный.

3 балла — проплыл 1,5–2 м, 1–2 потери ритма или подъёма головы.

2 балла — проплыл 1 м, выраженные колебания корпуса или остановка.

1 балл — проплыл менее 1 м или передвигался за счёт рук, ноги не работали.

5–6 лет:

4 балла — проплыл 4 м, техника соответствует образцу, ритм устойчивый, лицо в нейтральном положении.

3 балла — проплыл 3 м, 1–2 ошибки (подъём головы, сгибание ног).

2 балла — проплыл 2 м, частые сбои ритма, выраженная работа руками.

1 балл — проплыл менее 2 м или не смог удержать горизонтальное положение.

6–7 лет:

4 балла — проплыл 5 м, чёткая техника, ритмичная работа ног, минимальное сопротивление воды.

3 балла — проплыл 4 м, 1 техническая неточность (например, поворот стоп наружу).

2 балла — проплыл 3 м, заметные ошибки в технике.

1 балл — проплыл менее 3 м либо техника не соответствует образцу.

Диагностические материалы

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы.

Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Формы фиксации результатов: журнал учета посещаемости, диагностические карты индивидуального развития.

**Учебный план программы
Средний дошкольный возраст 4-5 лет**

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1	1		Беседа, практическое выполнение правил
2.	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	2		2	Практическое выполнение
3.	Выдох в воду	1		1	Практическое выполнение
4.	Игры, с использованием выдоха в воду	2		2	Практическое выполнение
5.	Лежание на груди	2		2	Контрольное упражнение
6.	Лежание на спине	2		2	Контрольное упражнение
7.	Выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания	2		2	Контрольное упражнение
8.	Скольжение на груди	2		2	Контрольное упражнение
9.	Скольжение на спине	2		2	Контрольное упражнение
10.	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	1		1	Контрольное упражнение
11.	Плавание с плавательной доской/нудлом при помощи движения ног способом кроль на груди	2		2	Контрольное упражнение
12.	Плавание с плавательной доской/нудлом при помощи движения ног способом кроль на спине	2		2	Контрольное упражнение
13.	Плавание с плавательной доской при помощи движения ног способом кроль на груди с выдохом в воду	2		2	Контрольное упражнение
14.	Движение ног и рук при плавании способом кроль на спине со вспомогательным инвентарем	2		2	Контрольное упражнение
15.	Свободное плавание	2		2	Итоговая игровая проба
16.	Эстафетное плавание	2		2	Итоговая игровая проба
17.	Закрепление пройденного материала	1		1	Итоговая игровая проба
18.	Контрольное занятие (тестирование)	2		2	Итоговая игровая проба
19.	Итого:	32	1	31	

Старший и подготовительный к школе дошкольный возраст 5-7 лет

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1	1		Беседа, практическое выполнение правил

2.	Дыхательные упражнения	1		1	Практическое выполнение
3.	Плавание с плавательной доской/нудлом при помощи движения ног способом кроль на груди	2		2	Практическое выполнение
4.	Плавание с плавательной доской/нудлом при помощи движения ног способом кроль на спине	2		2	Практическое выполнение
5.	Плавание с плавательной доской при помощи движения ног способом кроль на груди с выдохом в воду	3		3	Контрольное упражнение
6.	Движение ног и рук при плавании способом кроль на спине со вспомогательным инвентарем	3		3	Контрольное упражнение
7.	Выполнение скольжения на груди в сочетании с выдохом в воду	2		2	Контрольное упражнение
8.	Движения ног в скольжении на груди	3		3	Контрольное упражнение
9.	Движение ног в скольжении на спине	3		3	Контрольное упражнение
10.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	3		3	Контрольное упражнение
11.	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	2		2	Контрольное упражнение
12.	Эстафетное плавание	2		2	Итоговая игровая проба
13.	Закрепление пройденного материала	2		2	Итоговая игровая проба
14.	Контрольное занятие (тестирование)	3		3	Итоговая игровая проба
15.	Итого:	32	1	31	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего Учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.10.2026	14.05.2027	32	32 часа 1 час в неделю	

Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования
Обучение плаванию в бассейне «Дельфиненок»
Возраст воспитанников 4-7 лет

Пояснительная записка

Программа физкультурно-спортивной направленности. Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Цель программы: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Планируемые результаты освоения:

Личностные результаты

- формирование положительного отношения к воде и занятиям плаванием, снижение водобоязни;
- развитие уверенности в собственных силах, готовности пробовать новые действия при поддержке педагога;
- воспитание доброжелательного отношения к сверстникам в совместной игровой деятельности в бассейне;
- формирование элементарных навыков самообслуживания в рамках посещения бассейна (помощь в переодевании, мытье под душем, вытирание полотенцем) — с учётом возраста и под контролем взрослых;
- становление основ безопасного поведения в водной среде и в помещении бассейна.

Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) результаты

- умение следовать простым инструкциям инструктора и правилам поведения в бассейне;
- способность удерживать внимание на задании в течение 10–15 минут в игровой форме;
- освоение базовых способов регуляции эмоционального состояния: распознавание усталости/переохлаждения, умение сообщить о дискомфорте (словом, жестом, с помощью

педагога);

- развитие координации «глаз — рука — тело» через выполнение простых двигательных заданий в воде;
- умение взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх: действовать по очереди, передавать игрушки, соблюдать простые игровые правила;
- развитие слухового внимания и понимания словесных инструкций, соотнесение слова и действия (например, «шагом», «стоп», «погрузимся», «выдох»).

Предметные результаты (практические навыки в воде)

К концу освоения программы ребёнок демонстрирует (в том числе с опорой и поддержкой инструктора):

По итогам обучения у воспитанников сформируются знания:

Предметные:

- владение телом в непривычной среде;
- навыки выдоха в воду;
- плавание кролем на груди и на спине в полной координации.
- основы плавания под водой с задержкой дыхания.

Метапредметные:

- развитие основ спортивных соревнований;
- владение телом в непривычной среде.

Личностные:

- бережного отношения к своему здоровью;
- выработки личных качеств как гибкость, ловкость, пластичность, благоприятно влияющих на формирование красивой фигуры и правильной осанки.

Содержание обучения Средний возраст 4-5 лет

1. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне

Краткое описание. Проводится вводная беседа в раздевалке/холле бассейна в спокойной обстановке. Ребёнок учится базовым правилам: как безопасно ходить по мокрому полу, где находятся поручни, как входить и выходить из воды, почему нельзя бегать и толкаться. Практикуется безопасный маршрут «раздевалка — душ — бассейн» под контролем взрослого.

Игровые приёмы: «Найди поручень», «Покажи, как мы идём тихо», карточки-пиктограммы с правилами.

Результат: ребёнок уверенно показывает безопасный путь, держится за поручень, понимает 3–4 основных правила.

Форма контроля: беседа, практическое выполнение правил.

2. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней

Краткое описание. Основная задача — снять страх воды и сформировать положительное отношение к занятиям. Ребёнок играет на мелководе: плещется, делает брызги, переливает воду из ладошек, ловит плавающие игрушки. Используются простые образы: «рыбка», «уточка», «капелька».

Игровые приёмы: «Достань кораблик», «Поймай пузырёк», «Перелей водичку из ладошки в ладошку».

Результат: ребёнок спокойно реагирует на брызги, без страха заходит в воду, активно участвует в 2–3 играх.

Форма контроля: наблюдение по карте освоения навыков.

3. Выдох в воду

Краткое описание. Ребёнок учится делать выдох в воду через рот, формируя первые навыки управления дыханием. Начинают с имитации на суше («подуй на чай»), затем переносят в воду.

Игровые приёмы: «Остуди чай» (выдох в воду), «Сдуй пузырёк с ладони», «Сделай волну выдохом».

Результат: ребёнок делает 3–5 коротких выдохов подряд, не напрягая плечи и шею.

Форма контроля: практическое задание с оценкой по 4-балльной шкале.

4. Игры с использованием выдоха в воду

Краткое описание. Навык выдоха закрепляется в игровых условиях. Ребёнок выполняет выдох в разных положениях: стоя, слегка наклонившись, держась за бортик.

Игровые приёмы: «Пузыри для рыбки», «Кто сделает больше пузырей», «Сдуй листочек с ладошки».

Результат: ребёнок стабильно делает выдох в воду в 2 разных игровых заданиях, сохраняет спокойное дыхание.

Форма контроля: наблюдение + отметка в индивидуальной карте.

5. Лежание на груди

Краткое описание. Осваивается горизонтальное положение тела на воде. Сначала у бортика, затем с минимальной поддержкой инструктора. Ребёнок учится расслаблять тело и опускать лицо в воду.

Игровые приёмы: «Медуза», «Поплавок», «Звезда на груди» (руки и ноги в стороны).

Результат: ребёнок удерживает горизонтальное положение 2–3 секунды, лицо опущено в воду, тело расслаблено.

Форма контроля: контрольное упражнение с фиксацией времени и степени поддержки.

6. Лежание на спине

Краткое описание. Аналогично лежанию на груди, но на спине. Важно сформировать ощущение плавучести и отсутствие страха «упасть назад».

Игровые приёмы: «Облачко плывёт», «Лодочка на спине», «Звезда на спине».

Результат: ребёнок лежит на спине 2–3 секунды без напряжения шеи, руки и ноги расслаблены.

Форма контроля: контрольное упражнение, при необходимости — видеофиксация (по согласию родителей).

7. Выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания

Краткое описание. Учится кратковременной задержке дыхания и расслаблению в безопасной ситуации. Задержка — только на короткий срок и по сигналу педагога.

Игровые приёмы: «Замри как рыбка», «Стань камешком на секунду», «Тихо, рыбка спит».

Результат: ребёнок демонстрирует расслабленное положение и кратковременную задержку дыхания без напряжения мышц.

Форма контроля: проба с оценкой спокойствия и правильности позы.

8. Скольжение на груди

Краткое описание. Ребёнок пробует скользить на груди с опорой (бортик, рука инструктора), затем с плавательной доской. Акцент на вытянутом положении тела и расслаблении.

Игровые приёмы: «Торпеда», «Ракета летит», «Плыви как рыбка».

Результат: ребёнок скользит 1–2 м, сохраняя вытянутое положение тела.

Форма контроля: контрольное упражнение «Торпеда» с фиксацией дистанции.

9. Скольжение на спине

Краткое описание. Скольжение осваивается и на спине: сначала с поддержкой, затем с доской. Важно следить, чтобы ребёнок не поджимал ноги и не напрягал шею.

Игровые приёмы: «Лодочка плывёт на спинке», «Облачко скользит».

Результат: ребёнок скользит на спине 1–2 м, корпус прямой, голова в нейтральном положении.

Форма контроля: контрольное упражнение по устойчивости горизонтального положения.

10. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой

Краткое описание. Ребёнок тренирует короткие погружения и ориентирование под водой на мелкой глубине. Используются яркие предметы на дне.

Игровые приёмы: «Водолаз», «Найди клад», «Достань игрушку».

Результат: ребёнок достаёт 1–2 предмета со дна, открывает глаза под водой на 1–3 секунды.

Форма контроля: игровая задача с оценкой количества предметов и отсутствия страха.

11. Плавание с плавательной доской/нудлом при помощи движений ног способом кроль на груди

Краткое описание. Ребёнок держится за доску, тело в горизонтальном положении, работает ногами способом «кроль». Движения ритмичные, носки оттянуты.

Игровые приёмы: «Плывём как моторчик», «Ножки работают как у лягушки (но прямыми)».

Результат: ребёнок проплывает 1,5–2 м с сохранением горизонтального положения и ритма.

Форма контроля: проплывание дистанции с оценкой техники.

12. Плавание с плавательной доской/нудлом при помощи движений ног способом кроль на спине

Краткое описание. То же, что и в п. 11, но на спине. Контроль положения головы и корпуса.

Игровые приёмы: «Плывём на спинке, как лодочка», «Моторчик на спине».

Результат: ребёнок проплывает 1,5–2 м на спине, не поджимая ноги.

Форма контроля: дистанция и техника движений.

13. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди с выдохом в воду

Краткое описание. Комбинированное задание: ребёнок плавёт с доской и делает 2–3 выдоха в воду во время движения.

Игровые приёмы: «Дыши как рыбка», «Пузыри по дороге».

Результат: ребёнок сохраняет технику плавания и выполняет выдохи без потери ритма.

Форма контроля: выполнение обоих компонентов (дистанция - выдохи).

14. Движение ног и рук при плавании способом кроль на спине со вспомогательным инвентарём

Краткое описание. Ребёнок пробует согласовывать движения рук и ног на короткой дистанции (2–3 м) с инвентарём. Координация пока фрагментарная, главное — отсутствие хаотичных движений.

Игровые приёмы: «Волны руками», «Моторчик ногами».

Результат: ребёнок выполняет простые согласованные движения на короткой дистанции.

Форма контроля: практическая проба с оценкой координации.

15. Свободное плавание

Краткое описание. Ребёнок самостоятельно проплывает короткую дистанцию без жёстких нормативов, опираясь на освоенные навыки.

Игровые приёмы: «Проплыви до флажка», «Доплыви до игрушки».

Результат: ребёнок проплывает доступную дистанцию без паники, проявляет самостоятельность.

Форма контроля: наблюдение, отметка «выполнил/требуется поддержка».

16. Эстафетное плавание

Краткое описание. Участие в простых эстафетах с досками или в парах. Развиваются навыки взаимодействия, соблюдение правил и безопасность в группе.

Игровые приёмы: эстафеты с досками, «Передача игрушки в воде», «Кто быстрее доплывёт до флажка».

Результат: ребёнок участвует в 1–2 эстафетах, соблюдает очерёдность и правила, не толкается.

Форма контроля: участие и соблюдение правил безопасности.

17. Закрепление пройденного материала

Краткое описание. Итоговая игровая проба: ребёнок по выбору педагога выполняет 2–3 базовых навыка (выдох, лежание, скольжение).

Игровые приёмы: «Выбери задание», «Покажи, чему научился».

Результат: ребёнок уверенно демонстрирует базовые навыки в игровой форме.

Форма контроля: игровая демонстрация, отметка в индивидуальной карте («освоено/требует отработки»).

18. Контрольное занятие (тестирование)

Краткое описание. Комплексная диагностика по ключевым навыкам: выдох в воду, лежание на груди/спине, скольжение, проплывание с доской, ориентирование под водой.

Игровые приёмы: задания подаются как «испытания для смелых пловцов», используются любимые игрушки и ориентиры.

Результат: фиксируются баллы по каждому навыку (0–4), определяется зона ближайшего развития для планирования дальнейшей работы.

Форма контроля: сводный протокол с возрастной дифференциацией и балльной оценкой.

Содержание обучения

5-7 лет (старший и подготовительный к школе дошкольный возраст)

1. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне

Краткое описание. Ребёнок закрепляет и расширяет базовые правила безопасности: безопасный маршрут по мокрому полу, правила входа/выхода, запрет на бег и толкание, действия при сигнале инструктора. В отличие от младшей группы, здесь акцент на осознанном соблюдении и объяснении «почему нельзя».

Игровые приёмы: «Найди ошибку» (педагог специально показывает неверное действие, ребёнок называет, что не так), карточки-пиктограммы, мини-ситуации «Что делать, если...», ролевая игра «Инструктор и группа».

Результат: ребёнок самостоятельно объясняет 3–4 правила, демонстрирует безопасный путь и действия при сигнале, может напомнить правило товарищу.

Форма контроля: беседа и практическое выполнение правил (чек-лист педагога с графой «может объяснить/показывает/напоминает другим»).

2. Дыхательные упражнения

Краткое описание. Отрабатывается ритмичное дыхание, согласованное с движениями: длинный плавный выдох в воду, быстрый вдох, контроль темпа. Добавляются упражнения на увеличение продолжительности выдоха и на дыхание в динамике.

Игровые приёмы: «Пузыри на скорость и длину» (длинный выдох), «Повтори ритм» (педагог задаёт ритм хлопками, ребёнок повторяет выдохами), «Дыши как дельфин» (короткий вдох — длинный выдох).

Результат: ребёнок делает 6–8 плавных выдохов подряд, сохраняет ритм в течение 10–15 секунд, не напрягает шею и плечи.

Форма контроля: практическое выполнение с оценкой по 4-балльной шкале (ритм, длительность, техника, эмоциональный комфорт).

3. Плавание с плавательной доской/нудлом при помощи движений ног способом кроль на груди

Краткое описание. Ребёнок плывёт с доской, работает ногами способом «кроль»: прямые ноги, носки оттянуты, стопы слегка повёрнуты внутрь, движения частые и ритмичные. Акцент на удержании горизонтального положения и расслаблении плеч.

Игровые приёмы: «Моторчик» (держат темп), «Доплыви до флажка», «Не урони доску».

Результат: ребёнок проплывает 3 м с сохранением техники и ритма, не поднимает голову и не сгибает ноги.

Форма контроля: практическая проба: дистанция и оценка техники (прямые ноги, ритм, горизонтальное положение).

4. Плавание с плавательной доской/нудлом при помощи движений ног способом кроль на спине

Краткое описание. Аналогично п. 3, но на спине: контроль положения головы (подбородок не прижат к груди), корпуса и ног. Важно не поджимать ноги и не «заваливаться» на бок.

Игровые приёмы: «Лодочка на спинке», «Плыви ровно, не качайся», «Достань пяткой ориентир».

Результат: ребёнок проплывает 3 м на спине, корпус прямой, ноги работают ритмично, голова в нейтральном положении.

Форма контроля: дистанция и техника (положение корпуса, работа ног, отсутствие «качания»).

5. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди с выдохом в воду

Краткое описание. Комбинированное задание: ребёнок плывёт с доской и выполняет серию выдохов в воду во время движения. Цель — научиться сохранять технику при одновременном контроле дыхания.

Игровые приёмы: «Пузыри по дороге», «Дыши в ритме шагов», «Проплыви и выдохни 3 раза».

Результат: ребёнок проплывает 3–4 м, делает 3–4 выдоха в воду без потери ритма и горизонтального положения.

Форма контроля: контрольное упражнение: оценка по двум параметрам (дистанция и качество выдохов).

6. Движение ног и рук при плавании способом кроль на спине со вспомогательным инвентарём

Краткое описание. Ребёнок пробует согласовывать движения рук и ног на короткой дистанции (3–4 м) с инвентарём. Координация пока фрагментарная, но важно сформировать ощущение «ритма» и избежать хаотичных движений.

Игровые приёмы: «Волны руками — моторчик ногами», «Синхронно: раз-два-три», «Плыви как лодка».

Результат: ребёнок выполняет простые согласованные движения на 3–4 м, сохраняет ритм и не теряет горизонтальное положение.

Форма контроля: контрольное упражнение с оценкой координации и техники.

7. Выполнение скольжения на груди в сочетании с выдохом в воду

Краткое описание. Скольжение на груди выполняется с одновременным выдохом в воду. Это подводящее упражнение к плаванию без доски. Акцент на расслаблении, вытянутом положении тела и плавном выдохе. Игровые приёмы: «Торпеда с пузырями», «Ракета летит и дышит», «Скользи и выдохни».

Результат: ребёнок скользит 3–4 м и делает 1–2 выдоха в воде, сохраняя вытянутое положение тела.
Форма контроля: контрольное упражнение: дистанция и качество выдоха и техники скольжения.

8. Движения ног в скольжении на груди

Краткое описание. Ребёнок скользит на груди и добавляет работу ног способом «кроль». Сначала движения медленные и амплитудные, затем — более частые и короткие.

Игровые приёмы: «Ножки-моторчики», «Скользи и работай ногами», «Доплыви на скольжении».

Результат: ребёнок скользит 3–4 м с работой ног, сохраняет вытянутое положение и ритм.

Форма контроля: контрольное упражнение: техника работы ног (прямые, носки оттянуты), дистанция, отсутствие подъёма головы.

9. Движение ног в скольжении на спине

Краткое описание. Скольжение на спине с работой ног способом «кроль». Контроль положения головы и корпуса, чтобы не было «перекоса» и поджимания ног.

Игровые приёмы: «Лодочка с моторчиком», «Скользи ровно», «Не качайся».

Результат: ребёнок скользит 3–4 м на спине с ритмичной работой ног, корпус прямой.

Форма контроля: контрольное упражнение: положение корпуса, работа ног, дистанция.

10. Выполнение гребковых движений рук в скольжении

Краткое описание. Ребёнок учится делать гребковые движения руками в положении скольжения (сначала без продвижения, затем с продвижением). Задача — сформировать правильную траекторию гребка и избежать «царапающих» движений.

Игровые приёмы: «Греби как дельфин», «Волна рукой», «Сделай большую волну».

Результат: ребёнок демонстрирует правильный гребок (пронос, вход, захват, отталкивание) в 2–3 повторениях, сохраняет вытянутое положение.

Форма контроля: контрольное упражнение: оценка траектории и силы гребка, отсутствие сгибания корпуса.

11. Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы

Краткое описание. Подводящие упражнения к дыханию в кроле: ребёнок учится поворачивать голову в сторону, делать короткий вдох и плавный выдох, сохраняя положение корпуса. Сначала на месте, затем в скольжении и на короткой дистанции. Игровые приёмы: «Посмотри на флажок и вдохни», «Поверни голову — выдохни в воду», «Дыши на сторону».

Результат: ребёнок стабильно поворачивает голову, делает короткий вдох и длинный выдох, не заваливает корпус.

Форма контроля: контрольное упражнение: количество успешных циклов (2–3), техника поворота и дыхания.

12. Эстафетное плавание

Краткое описание. Участие в эстафетах с досками и без, в парах и малых группах. Развиваются навыки взаимодействия, соблюдение очерёдности, безопасность и самостоятельность.

Игровые приёмы: эстафеты с досками, «Передай игрушку», «Кто быстрее доплывёт до флажка».

Результат: ребёнок участвует в 1–2 эстафетах, соблюдает правила, действует без паники, помогает товарищу.

Форма контроля: итоговая игровая проба: участие, соблюдение правил, безопасность, вовлечённость.

13. Закрепление пройденного материала

Краткое описание. Итоговая игровая проба: ребёнок по выбору педагога демонстрирует 3–4 базовых навыка (скольжение, работа ног/рук, дыхание, плавание с доской). Игровые приёмы: «Выбери задание», «Покажи, чему научился», «Испытание для пловца».

Результат: ребёнок уверенно демонстрирует навыки в игровой форме, проявляет самостоятельность и интерес.

Форма контроля: игровая демонстрация, отметка в индивидуальной карте («освоено/требуется отработки»).

14. Контрольное занятие (тестирование)

Краткое описание. Комплексная диагностика по ключевым навыкам: дыхание, скольжение, работа ног и рук, плавание с инвентарём, ориентирование и безопасность. Задания подаются в игровой форме. Игровые приёмы: «Испытания для смелых пловцов», «Собери медаль за навыки», любимые игрушки и ориентиры как точки маршрута.

Результат: фиксируются баллы по каждому навыку (0–4), определяется зона ближайшего развития, формулируются рекомендации для дальнейшей работы.

**Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей программы
дошкольного образования Обучение плаванию в бассейне «Дельфиненок»
Возраст детей от 4 до 5 лет**

Дата	Содержание занятий	Часы	Тема	Факт. дата
	Вводная беседа в раздевалке/холле бассейна. Отработка безопасного маршрута «раздевалка — душ — бассейн». Игровые приёмы: «Найди поручень», «Покажи, как мы идём тихо», работа с карточками-пиктограммами. Практическое выполнение правил поведения и мер безопасности. Форма контроля: беседа, (может показать маршрут, держится за поручень, называет 3–4 правила)	1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	
	Игры на мелководье для снятия страха воды: плескание, брызги, переливание воды из ладошек, ловля плавающих игрушек. Игровые приёмы: «Достань кораблик», «Поймай пузырёк», «Перелей водичку из ладошки в ладошку». Создание положительного эмоционального фона через образы «рыбка», «уточка», «капелька». Форма контроля: наблюдение по карте освоения навыков (спокойная реакция на брызги, активный вход в воду, участие в 2–3 играх)	2	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	
	Обучение выдоху в воду: имитация на суше («подуй на чай»), затем перенос в воду. Игровые приёмы: «Остуди чай», «Сдуй пузырёк с ладони», «Сделай волну выдохом». Контроль напряжения плеч и шеи. Форма контроля: практическое задание, оценка по 4-балльной шкале (3–5 выдохов подряд)	1	Выдох в воду	
	Закрепление навыка выдоха в игровых условиях: выдох в разных положениях (стоя, лёгкий наклон, у бортика). Игровые приёмы: «Пузыри для рыбки», «Кто сделает больше пузырей», «Сдуй листочек с ладошки». Форма контроля: наблюдение, отметка в индивидуальной карте (стабильное выполнение в 2 разных играх)	2	Игры с использованием выдоха в воду	
	Освоение горизонтального положения тела на груди: сначала у бортика, затем с минимальной поддержкой. Акцент на расслаблении и опускании лица в воду. Игровые приёмы: «Медуза», «Поплавок», «Звезда на груди». Форма контроля: контрольное упражнение (удержание 2–3 с, фиксация времени и степени поддержки)	2	Лежание на груди	
	Формирование ощущения плавучести на спине, преодоление страха «падения назад». Игровые приёмы: «Облачко плывёт», «Лодочка на спине», «Звезда на спине». Контроль напряжения шеи. Форма контроля: контрольное упражнение, при необходимости — видеофиксация (по согласию родителей)	2	Лежание на спине	
	Упражнения на расслабление и кратковременную задержку дыхания по сигналу педагога. Игровые	2	Выполнять упражнения на расслабление с	

	приёмы: «Замри как рыбка», «Стань камешком на секунду», «Тихо, рыбка спит». Безопасность: только короткие задержки, без напряжения мышц. Форма контроля: проба с оценкой спокойствия и правильности позы		задержкой дыхания	
	Скольжение на груди: от опоры (бортик, рука инструктора) к плавательной доске. Акцент на вытянутом положении тела и расслаблении. Игровые приёмы: «Торпеда», «Ракета летит», «Плыви как рыбка». Форма контроля: контрольное упражнение «Торпеда» (дистанция 1–2 м, фиксация техники)	2	Скольжение на груди	
	Скольжение на спине: сначала с поддержкой, затем с доской. Контроль положения корпуса и шеи (без поджимания ног). Игровые приёмы: «Лодочка плывёт на спинке», «Облачко скользит». Форма контроля: оценка устойчивости горизонтального положения (дистанция 1–2 м)	2	Скольжение на спине	
	Тренировка коротких погружений и ориентирования под водой на мелкой глубине. Использование ярких предметов на дне. Игровые приёмы: «Водолаз», «Найди клад», «Достань игрушку». Форма контроля: игровая задача (достать 1–2 предмета, открыть глаза под водой на 1–3 с)	1	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	
	Плавание с плавательной доской/нудлом, работа ногами способом «кроль» на груди. Ритмичные движения, носки оттянуты. Игровые приёмы: «Плывём как моторчик», «Ножки работают как у лягушки (но прямыми)». Форма контроля: проплывание 1,5–2 м с оценкой техники (горизонтальное положение, ритм)	2	Плавание с плавательной доской/нудлом при помощи движений ног способом кроль на груди	
	Плавание на спине с доской/нудлом, контроль положения головы и корпуса. Игровые приёмы: «Плывём на спинке, как лодочка», «Моторчик на спине». Форма контроля: дистанция 1,5–2 м, техника (прямой корпус, отсутствие поджимания ног)	2	Плавание с плавательной доской/нудлом при помощи движений ног способом кроль на спине	
	Комбинированное задание: плавание с доской и 2–3 выдоха в воду во время движения. Сохранение техники и ритма. Игровые приёмы: «Дыши как рыбка», «Пузыри по дороге». Форма контроля: выполнение двух компонентов (дистанция и выдохи)	2	Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди с выдохом в воду	
	Согласование движений рук и ног на короткой дистанции (2–3 м) со вспомогательным инвентарём. Избегание хаотичных движений. Игровые приёмы: «Волны руками», «Моторчик ногами». Форма контроля: практическая проба (оценка координации)	2	Движение ног и рук при плавании способом кроль на спине со вспомогательным инвентарём	
	Самостоятельное проплывание короткой дистанции без жёстких нормативов. Опора на уже освоенные навыки. Игровые приёмы: «Проплыви до флажка», «Доплыви до игрушки». Форма контроля: наблюдение (отметка	2	Свободное плавание	

	«выполнил/требуется поддержка», фиксация эмоционального состояния)			
	Участие в простых эстафетах с досками или в парах. Развитие взаимодействия, соблюдение очерёдности и правил безопасности. Игровые приёмы: эстафеты с досками, «Передача игрушки в воде», «Кто быстрее доплывёт до флажка». Форма контроля: участие, соблюдение правил, безопасность, вовлечённость	2	Эстафетное плавание	
	Итоговая игровая проба: ребёнок по выбору педагога демонстрирует 2–3 базовых навыка (выдох, лежание, скольжение). Игровые приёмы: «Выбери задание», «Покажи, чему научился». Форма контроля: игровая демонстрация, отметка в индивидуальной карте («освоено/требует отработки»)	1	Закрепление пройденного материала	
	Комплексная диагностика ключевых навыков: выдох, лежание на груди/спине, скольжение, плавание с доской, ориентирование под водой. Игровые приёмы: «Испытания для смелых пловцов», использование любимых игрушек и ориентиров. Форма контроля: сводный протокол с возрастной дифференциацией и балльной оценкой (0–4 балла по каждому навыку)	2	Контрольное занятие (тестирование)	

**Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей программы
дошкольного образования Обучение плаванию в бассейне «Дельфиненок»
Возраст детей от 5 до 7 лет**

Дата	Содержание занятий	Часы	Тема	Факт. дата
	Закрепление и расширение правил безопасности: отработка безопасного маршрута, действий при сигнале инструктора, объяснение «почему нельзя». Игровые приёмы: «Найди ошибку», карточки-пиктограммы, мини-ситуации «Что делать, если...», ролевая игра «Инструктор и группа». Форма контроля: беседа, может объяснить 3–4 правила, показывает маршрут, напоминает товарищу)	1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	
	Отработка ритмичного дыхания: длинный выдох, быстрый вдох, контроль темпа, увеличение продолжительности выдоха. Игровые приёмы: «Пузыри на скорость и длину», «Повтори ритм», «Дыши как дельфин». Форма контроля: практическое выполнение, оценка по 4-балльной шкале (ритм, длительность, техника, эмоциональный комфорт)	1	Дыхательные упражнения	
	Плавание с доской/нудлом, работа ногами способом «кроль» на груди: прямые ноги, носки вытянуты, частые ритмичные движения. Акцент на горизонтальном положении и расслаблении плеч. Игровые приёмы: «Моторчик», «Доплыви до флажка», «Не урони доску». Форма контроля: практическая проба (дистанция 3 м, оценка	2	Плавание с плавательной доской/нудлом при помощи движений ног способом кроль на груди	

	техники)			
	Плавание на спине с доской/нудлом: контроль положения головы и корпуса, отсутствие «качания» и поджимания ног. Игровые приёмы: «Лодочка на спинке», «Плыви ровно, не качайся», «Достань пяткой ориентир». Форма контроля: дистанция 3 м, техника (положение корпуса, работа ног)	2	Плавание с плавательной доской/нудлом при помощи движений ног способом кроль на спине	
	Комбинированное задание: плавание с доской + серия выдохов в воду. Цель — сохранение техники при контроле дыхания. Игровые приёмы: «Пузыри по дороге», «Дыши в ритме шагов», «Проплыви и выдохни 3 раза». Форма контроля: контрольное упражнение (дистанция 3–4 м, качество выдохов)	3	Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди с выдохом в воду	
	Согласование движений рук и ног на дистанции 3–4 м со вспомогательным инвентарём. Формирование ощущения ритма, исключение хаотичных движений. Игровые приёмы: «Волны руками — моторчик ногами», «Синхронно: раз-два-три», «Плыви как лодка». Форма контроля: контрольное упражнение (оценка координации и техники)	3	Движение ног и рук при плавании способом кроль на спине со вспомогательным инвентарём	
	Скольжение на груди с одновременным выдохом в воду — подводящее упражнение к плаванию без доски. Акцент на расслаблении, вытянутом положении тела. Игровые приёмы: «Торпеда с пузырями», «Ракета летит и дышит», «Скользи и выдохни». Форма контроля: контрольное упражнение (дистанция 3–4 м, качество выдоха и техники скольжения)	2	Выполнение скольжения на груди в сочетании с выдохом в воду	
	Скольжение на груди, работа ног способом «кроль»: от медленных амплитудных к частым коротким движениям. Игровые приёмы: «Ножки-моторчики», «Скользи и работай ногами», «Доплыви на скольжении». Форма контроля: контрольное упражнение (техника работы ног, дистанция 3–4 м, отсутствие подъёма головы)	3	Движения ног в скольжении на груди	
	Скольжение на спине и работа ног способом «кроль». Контроль положения корпуса и головы, исключение перекоса и поджимания ног. Игровые приёмы: «Лодочка с моторчиком», «Скользи ровно», «Не качайся». Форма контроля: контрольное упражнение (положение корпуса, работа ног, дистанция 3–4 м)	3	Движение ног в скольжении на спине	
	Гребковые движения руками в положении скольжения: формирование правильной траектории гребка, исключение «царапающих» движений. Игровые приёмы: «Греби как дельфин», «Волна рукой», «Сделай большую волну». Форма контроля: контрольное упражнение (траектория и сила гребка, отсутствие сгибания корпуса)	3	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	
	Подводящие упражнения к дыханию в кроле:	2	Выполнение упражнений	

	поворот головы, короткий вдох, плавный выдох при сохранении положения корпуса. Сначала на месте, затем в скольжении и на короткой дистанции. Игровые приёмы: «Посмотри на флажок и вдохни», «Поверни голову — выдохни в воду», «Дыши на сторону». Форма контроля: контрольное упражнение (2–3 успешных цикла, техника поворота и дыхания)		с выдохом при повороте головы	
	Эстафеты с досками и без, в парах и малых группах. Развитие взаимодействия, соблюдения очерёдности, безопасности и самостоятельности. Игровые приёмы: эстафеты с досками, «Передай игрушку», «Кто быстрее доплывёт до флажка». Форма контроля: итоговая игровая проба (участие, соблюдение правил, безопасность, вовлечённость)	2	Эстафетное плавание	
	Итоговая игровая проба: демонстрация 3–4 базовых навыков (скольжение, работа ног/рук, дыхание, плавание с доской) по выбору педагога. Игровые приёмы: «Выбери задание», «Покажи, чему научился», «Испытание для пловца». Форма контроля: игровая демонстрация, отметка в индивидуальной карте («освоено/требует отработки»)	2	Закрепление пройденного материала	
	Комплексная диагностика ключевых навыков: дыхание, скольжение, работа ног и рук, плавание с инвентарём, ориентирование и безопасность. Игровые приёмы: «Испытания для смелых пловцов», «Собери медаль за навыки», использование любимых игрушек и ориентиров. Форма контроля: сводный протокол с балльной оценкой (0–4 балла по каждому навыку), определение зоны ближайшего развития	3	Контрольное занятие (тестирование)	

Методические и оценочные материалы

Методические рекомендации

Организация занятий:

Структура занятия: вводная часть (5–7 мин), основная (20–30 мин), заключительная (5 мин)

Методы обучения:

- Наглядный (показ, демонстрация)
- Словесный (объяснение, беседа)
- Практический (упражнения, игры)
- Требования к проведению:
- Постепенное усложнение материала
- Индивидуальный подход
- Соблюдение техники безопасности
- Создание положительной эмоциональной атмосферы

Литература

1. Г. В. Бережная «Учимся плавать (от 3 до 4 лет)» (издательство «Адукацыя і выхаванне», 2024).
2. А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. 3–7 лет. ФОП. ФГОС» (издательство «Детство-Пресс», 2023).
3. Н. Ж. Булгакова (ред.) «Плавание с методикой преподавания» (издательство «Юрайт», 2026).

Оценочные материалы

Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы (яркие, контрастные).

Условия: небольшая глубина (по грудь ребёнку), предметы лежат на дне на расстоянии 0,3–0,5 м друг от друга, в зоне вытянутой руки вниз.

Оценка по возрастам:

4–5 лет:

4 балла — ребёнок достал 2 предмета подряд, опускал лицо в воду, открывал глаза под водой, действовал без паники.

3 балла — достал 1 предмет с открыванием глаз под водой; второй — с подсказкой или после паузы.

2 балла — достал 1 предмет, лицо опускал, но глаза под водой не открывал.

1 балл — доставал предметы, не опуская лица в воду (действовал рукой сверху вниз).

5–6 лет:

4 балла — достал 3 предмета на одном цикле «вдох — выдох — погружение», открывал глаза, уверенно ориентировался.

3 балла — достал 2 предмета, один раз требовалось напоминание «открой глаза».

2 балла — достал 2 предмета, но без открывания глаз; либо 1 предмет с открыванием глаз.

1 балл — достал 1 предмет без погружения лица.

6–7 лет:

4 балла — достал 3–4 предмета на одном вдохе, уверенно открывал глаза, называл/показывал цвет или форму предмета.

3 балла — достал 3 предмета, 1 раз задержался с ориентировкой.

2 балла — достал 2 предмета с паузой и подсказкой.

1 балл — достал 1–2 предмета без открывания глаз или с выраженным страхом.

Лежание на груди («Звезда» на груди)

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники (по необходимости).

Исходное положение: стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны. Выполнить «Звезду» на груди: тело горизонтально, руки и ноги прямые, разведены в стороны

Оценка по возрастам:

4–5 лет:

4 балла — удерживает горизонтальное положение 3–4 секунды, тело расслаблено, лицо опущено в воду.

3 балла — удерживает 2 секунды, есть лёгкое сгибание в тазобедренных суставах или подъём головы.

2 балла — удерживает 1 секунду, требуется частичная поддержка инструктора.

1 балл — лежит на воде только с поддерживающими предметами (нарукавники, надувная игрушка) и без горизонтального выравнивания.

5–6 лет:

4 балла — удерживает положение 5 секунд, тело прямое, лицо в воде, глаза могут быть приоткрыты.

3 балла — удерживает 3–4 секунды, 1–2 коррекции положения тела.

2 балла — удерживает 1–2 секунды, выражено сгибание корпуса или подъём головы.

1 балл — выполняет только с поддержкой (нарукавники/инструктор), горизонтальное положение не удерживает.

6–7 лет:

4 балла — удерживает 5–6 секунд, корпус прямой, лицо в воде, дыхание спокойное.

3 балла — удерживает 4 секунды, 1 коррекция техники.

2 балла — удерживает 2–3 секунды, заметные колебания положения.

1 балл — удерживает менее 2 секунд или только с полной поддержкой.

Лежание на спине («Звезда» на спине)

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Исходное положение: стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны. Выполнить «Звезду» на спине: тело горизонтально, руки и ноги разведены.

Оценка по возрастам:

4–5 лет:

4 балла — лежит на спине 3 секунды, руки и ноги расслаблены, взгляд вверх, без паники.

3 балла — лежит 2 секунды, слегка напрягает мышцы шеи или приподнимает голову.

2 балла — лежит 1 секунду, требуется поддержка под спину/голову.

1 балл — только с поддерживающими средствами, горизонтальное положение не формируется.

5–6 лет:

4 балла — удерживает 5 секунд, тело прямое, дыхание ровное, не поджимает ноги.

3 балла — удерживает 3–4 секунды, 1–2 движения ногами для баланса.

2 балла — удерживает 1–2 секунды, активно работает ногами, приподнимает голову.

1 балл — сохраняет положение только с полной поддержкой (инструктор/нарукавники).

6–7 лет:

4 балла — удерживает 6 секунд, корпус ровный, дыхание спокойное, не использует ноги для удержания.

3 балла — удерживает 4–5 секунд, 1–2 лёгкие коррекции.

2 балла — удерживает 2–3 секунды, заметны колебания.

1 балл — менее 2 секунд либо только с поддержкой.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

Техника: тело горизонтально, руки вытянуты вперёд и держат доску, плечи опущены в воду, подбородок на поверхности, ноги работают прямыми, носки оттянуты и слегка повернуты внутрь, движения ритмичные.

Оценка по возрастам:

4–5 лет:

4 балла — проплыл 2–3 м, сохраняет горизонтальное положение, ритм движений стабильный.

3 балла — проплыл 1,5–2 м, 1–2 потери ритма или подъёма головы.

2 балла — проплыл 1 м, выраженные колебания корпуса или остановка.

1 балл — проплыл менее 1 м или передвигался за счёт рук, ноги не работали.

5–6 лет:

4 балла — проплыл 4 м, техника соответствует образцу, ритм устойчивый, лицо в нейтральном положении.

3 балла — проплыл 3 м, 1–2 ошибки (подъём головы, сгибание ног).

2 балла — проплыл 2 м, частые сбои ритма, выраженная работа руками.

1 балл — проплыл менее 2 м или не смог удержать горизонтальное положение.

6–7 лет:

4 балла — проплыл 5 м, чёткая техника, ритмичная работа ног, минимальное сопротивление воды.

3 балла — проплыл 4 м, 1 техническая неточность (например, поворот стоп наружу).

2 балла — проплыл 3 м, заметные ошибки в технике.

1 балл — проплыл менее 3 м либо техника не соответствует образцу.

Диагностические материалы

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы.

Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Формы фиксации результатов: журнал учета посещаемости, диагностические карты индивидуального развития.