

**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 /Д.В. Дремин
подпись: Дремин Д.В. от 31.08.2026 г.
Дмитрий Владимирович

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В БАССЕЙНЕ «Лягушонок»
возраст детей от 3 до 4 лет**

Срок реализации – 1 год

Разработана: педагогом дополнительного образования
Акаев В.В.

Санкт-Петербург
2026

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 3 до 4 лет (вторая младшая 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 3–4 лет характерны следующие особенности:

1. Физическое развитие: лёгочный тип дыхания уже устанавливается, но лёгочная ткань ещё не полностью сформирована, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. Мышечная система развита слабо, статическое напряжение мышц кратковременно — ребёнок не может долго сидеть или стоять в одной позе. Движения часто резки и угловаты, слаженность работы разных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног) ещё недостаточна.
2. Психологические особенности: ребёнок становится более осознанным в восприятии показа и словесных пояснений, что положительно сказывается на обучении. При этом сохраняется сильная потребность в игровой форме деятельности — через игру эффективнее всего осваивать новые навыки и преодолевать возможный страх воды.
3. Практические моменты: дети этого возраста ещё не всегда самостоятельно справляются с бытовыми процедурами (переодевание, мытьё под душем, вытирание), поэтому им потребуется помощь инструктора.

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: целевые ориентиры для этого возраста сфокусированы на адаптации к водной среде и освоении базовых навыков:

- знакомство со свойствами воды (мокрая, прохладная), преодоление страха, умение безбоязненно входить в воду и выходить из неё;
- умение самостоятельно передвигаться в воде (ходьба, бег);
- освоение задержки дыхания и выполнения выдоха в воду;
- выполнение простых упражнений: погружение в воду (в том числе с приоткрытыми глазами), скольжение (с опорой и без), лежание на поверхности воды;
- использование вспомогательных средств (плавательные доски) для ощущения плавучести.

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 3-4 лет. Количество детей в группе – не более 6 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. При этом важно формировать небольшие подгруппы (например, 4–6), так как из-за разных темпов освоения навыков нужен дифференцированный подход.

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 в младшей группе составляет 15 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):

- вход и выход из воды: уверенно входит в воду и выходит из неё, держась за поручни, без паники;
- передвижение в воде: ходит и бежит по дну на мелководье (глубина до уровня груди/плеч), сохраняя равновесие;
- погружения и дыхание:
- опускает лицо в воду, открывает глаза под водой (кратковременно);
- выполняет выдох в воду (с образованием пузырей), делает задержку дыхания на короткий срок по команде;
- элементарные плавательные действия:
- принимает горизонтальное положение с опорой (на плавательной доске, с поддержкой инструктора, с игрушками);
- выполняет скольжение на груди и на спине с опорой;
- совершает простые движения ногами (работа ногами как при плавании кролем на мелководье, прыжки, «велосипед»);
- работа с инвентарём: уверенно использует плавательную доску, игрушки, обручи, тонущие предметы для игровых заданий;
- базовые элементы безопасности: знает и соблюдает простые правила поведения в бассейне (не бегать по мокрому полу, не толкаться, не отплывать далеко от инструктора, звать на помощь при необходимости).

Оценочные материалы

Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. друг от друга.

Оценка:

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе; 3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмет;

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

Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

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

Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд; 3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

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

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд; 3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

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

Инвентарь: Пенопластовые доски.

Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 4 м;

3 балла – 3м;

2 балла – 2м;

1 балл – менее 2 м.

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

№ п/ п	Наименование раздела	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	1	1		Беседа, игровое задание
2.	Расширение представлений о плавании	1	1		Беседа
3.	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1		1	Наблюдение, игровая проба
4.	Умывание в воде бассейна. Плескание	1		1	Наблюдение, игровая проба
5.	Отработка движения рук в воде	1		1	Наблюдение, игровая проба
6.	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	2		2	Выполнение контрольного задания в игровой форме
7.	Передвижения по дну бассейна шагом	1		1	Выполнение контрольного задания в игровой форме
8.	Передвижение по дну бассейна бегом	1		1	Выполнение контрольного задания в игровой форме
9.	Передвижение по дну бассейна прыжками	1		1	Выполнение контрольного задания в игровой форме
10.	Передвижения в воде по дну бассейна на руках	1		1	Выполнение контрольного задания в игровой форме
11.	Опускание лица в воду, стоя на дне	2		2	Игровое задание с чётким критерием
12.	Открывание глаз в воде, стоя на дне	2		2	Выполнение контрольного задания в игровой форме
13.	Приседания в воде	2		2	Выполнение контрольного задания в игровой форме
14.	Погружение в воду с опорой	2		2	Участие и демонстрация навыка в игровых эстафетах
15.	Погружение в воду без опоры	2		2	Участие и демонстрация навыка в игровых эстафетах
16.	Погружение с рассматриванием предметов	2		2	Участие и демонстрация навыка в игровых эстафетах
17.	Скольжение на груди с опорой	2		2	Участие и демонстрация навыка в игровых эстафетах
18.	Игры на освоения навыка скольжения	2		2	Участие и демонстрация навыка в игровых эстафетах
19.	Закрепление пройденного материала	2		2	Участие и демонстрация навыка в игровых эстафетах
20.	Игры, связанные с погружением в передвижении и ориентированием под водой	2		2	Участие и демонстрация навыка в игровых эстафетах
21.	Контрольное занятие (тестирование)	1		1	Комплексное тестирование из 3–4 контрольных упражнений
	Итого:	32	2	30	

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 «Лягушонок»
Возраст детей от 3 до 4 лет

Пояснительная записка

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.

Характеристика обучающихся: для детей 3–4 лет характерны следующие особенности:

4. Физическое развитие: лёгочный тип дыхания уже устанавливается, но лёгочная ткань ещё не полностью сформирована, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. Мышечная система развита слабо, статическое напряжение мышц кратковременно — ребёнок не может долго сидеть или стоять в одной позе. Движения часто резки и угловаты, слаженность работы разных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног) ещё недостаточна.
5. Психологические особенности: ребёнок становится более осознанным в восприятии показа и словесных пояснений, что положительно сказывается на обучении. При этом сохраняется сильная потребность в игровой форме деятельности — через игру эффективнее всего осваивать новые навыки и преодолевать возможный страх воды.
6. Практические моменты: дети этого возраста ещё не всегда самостоятельно справляются с бытовыми процедурами (переодевание, мытьё под душем, вытирание), поэтому им потребуется помощь инструктора.

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):

- вход и выход из воды: уверенно входит в воду и выходит из неё, держась за поручни, без паники;
- передвижение в воде: ходит и бегает по дну на мелководье (глубина до уровня груди/плеч), сохраняя равновесие;
- погружения и дыхание:
- опускает лицо в воду, открывает глаза под водой (кратковременно);
- выполняет выдох в воду (с образованием пузырей), делает задержку дыхания на короткий срок по команде;
- элементарные плавательные действия:
- принимает горизонтальное положение с опорой (на плавательной доске, с поддержкой инструктора, с игрушками);
- выполняет скольжение на груди и на спине с опорой;
- совершает простые движения ногами (работа ногами как при плавании кролем на мелководье, прыжки, «велосипед»);
- работа с инвентарём: уверенно использует плавательную доску, игрушки, обручи, тонущие предметы для игровых заданий;
- базовые элементы безопасности: знает и соблюдает простые правила поведения в бассейне (не бегать по мокрому полу, не толкаться, не отплывать далеко от инструктора, звать на помощь при необходимости).

Содержание обучения

Занятие 1. Техника безопасности. Экскурсия в бассейн. Дети знакомятся с пространством бассейна: раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Параллельно посещают занятия старших групп — это снижает тревожность и даёт наглядный пример поведения в бассейне. Основная цель — сформировать базовые представления о правилах безопасности и привыкнуть к новой среде.

Занятие 2. Расширение представлений о купании и плавании. Через беседы, рассматривание книг, альбомов, энциклопедий и фотографий дети узнают о воде и плавании. Просмотр мультфильмов («Крошка Енот», «Русалочка») и работа с художественным словом (потешки, стихи, сказки) помогают эмоционально закрепить тему и пробудить интерес к занятиям.

Занятие 3. Вхождение в воду и первые движения. Ребёнок учится самостоятельно входить в воду и выполнять простые движения, повторяя их за инструктором. Акцент на подражании и безопасности: движения носят игровой характер и не требуют сложной координации.

Занятие 4. Самостоятельное вхождение в воду, реакция на сигнал. Закрепляется навык самостоятельного входа в воду, развивается умение действовать по сигналу инструктора. Важная задача — поддерживать положительный эмоциональный фон и интерес к занятиям, чтобы ребёнок чувствовал себя уверенно.

Занятие 5. Передвижение и горизонтальное положение в воде. Осваиваются способы передвижения по дну с энергичным загребанием воды руками. Параллельно ребёнок учится принимать горизонтальное положение тела и, опираясь на руки, двигаться по дну — это первые подводящие упражнения к скольжению.

Занятие 6. Передвижение в парах по сигналу. Дети учатся двигаться в парах, осваивая разные способы передвижения: ходьбу, бег, прыжки. Работа в паре помогает развивать координацию и умение согласовывать действия с другим ребёнком, а выполнение по сигналу тренирует внимание и дисциплину.

Занятие 7. ОФП и дыхательные упражнения. На суше и в воде выполняются общеразвивающие упражнения и отрабатывается правильное дыхание: чёткий цикл «вдох — выдох». Это закладывает основу для дальнейших дыхательных упражнений в воде.

Занятие 8. Плавный выдох в воду и погружение лица. Отрабатывается техника плавного выдоха в воду, одновременно ребёнок тренируется опускать лицо в воду. Параллельно закрепляются разные способы передвижения по дну (шаг, бег, прыжки, приставные шаги) с разными движениями рук — это развивает вариативность движений и уверенность в воде.

Занятие 9. Энергичные движения руками при передвижении поперёк бассейна. Акцент на активной работе руками во время передвижения поперёк чаши бассейна и в рассыпную. Это помогает почувствовать сопротивление воды и развивает силу гребковых движений.

Занятие 10. Закрепление выдоха в воду. Повторяется и закрепляется навык плавного выдоха: глубокий вдох, закрытый рот, выдох в воду. Упражнения строятся так, чтобы ребёнок мог многократно повторить действие в спокойной, привычной обстановке.

Занятие 11. Движения ногами способом «кроль» и опускание лица в воду. Осваиваются движения ногами, похожие на кроль, параллельно закрепляется умение опускать лицо в воду. Для поддержки навыка используются предметы (плавательная доска, игрушки) и игровая форма — например, игра «Пароход в тоннеле», где голова опущена в воду.

Занятие 12. Продолжение работы ногами способом «кроль», игры с предметами. Движения ногами как при кроле закрепляются в разных игровых ситуациях: ребёнок опускает лицо в обруч, играет с плавающими, тонущими и надувными игрушками. Это поддерживает интерес и помогает автоматизировать навык.

Занятие 13. Открывание глаз в воде и знакомство со свойствами воды. Ребёнок учится открывать глаза под водой, преодолевая естественный страх. Через игры («Маленькие и большие ножки», «Лодочки», «Волны на море») он знакомится со свойствами воды, развивает смелость и решительность.

Занятие 14. Погружение в воду на разную глубину. Поэтапно отрабатывается погружение до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз и с головой. При этом ребёнок задерживает дыхание и делает выдох в воду с образованием пузырей. Важно следить за правильностью выполнения и эмоциональным состоянием ребёнка.

Занятие 15. Продолжительный выдох и игры для погружения. Закрепляется умение делать плавный и продолжительный выдох. Через игровые упражнения («Пружинка», «Уточки моют носик») ребёнок тренирует погружение под воду. Эффективным приёмом является показ упражнения и приглашение успешного ребёнка продемонстрировать его остальным.

Занятие 16. Дыхательная гимнастика и воспитание сопереживания. В зале сухого плавания проводится дыхательная гимнастика («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок»). Параллельно через совместные упражнения воспитывается чувство сопереживания и поддержки товарища.

Занятие 17. Упражнения на дыхание в воде и поддержка группы. Продолжается работа над дыханием в воде через игровые задания («Горячий чай», «Дуй на игрушку», «Быстрые лодочки»). Эти упражнения тренируют выдох и помогают ребёнку чувствовать себя частью группы.

Занятие 18. Закрепление знаний о цвете и освоение базовых упражнений. Параллельно с закреплением представлений о цвете ребёнок осваивает технику выполнения упражнений: «медуза», «звёздочка на груди», «поплавок», а также движения ног как при кроле. Это сочетание познавательной и двигательной активности.

Занятие 19. Ориентирование в водном пространстве. Ребёнок тренируется выполнять «звёздочку на груди», «поплавок», «медузу», «стрелу», осваивая ориентирование в воде у опоры и без неё. Это развивает пространственное восприятие и уверенность в своих силах.

Занятие 20. Пролезание в обруч и работа ногами способом «кроль». Осваивается техника пролезания в обруч с погружением головы в воду. Одновременно продолжается работа ногами как при кроле из разных исходных положений (сидя, лёжа, с опорой и без). Игра «Фонтан» поддерживает интерес и снимает напряжение.

Занятие 21. Ходьба с наклоном вперёд и скольжение. Ребёнок учится ходить с наклоном туловища вперёд, а затем пробует скольжение на груди с разной степенью поддержки: держась за руки инструктора, за поручень, опираясь на дно, используя плавательную доску или действуя без опоры. При этом важно следить за правильным дыханием — быстрым вдохом и плавным выдохом.

Занятие 22. Игры на освоение скольжения. Через игровые формы («Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята») закрепляется навык скольжения. Дети учатся действовать в парах, подражая личному примеру инструктора. Это развивает координацию и уверенность.

Занятие 23. Выпрыгивание из воды. Осваивается элемент выпрыгивания из воды. Для мотивации и наглядности упражнение демонстрирует успешный ребёнок — это повышает самооценку и мотивирует остальных

пробовать новое.

Занятие 24. Окувание с головой и доставание предмета со дна. Ребёнок тренирует полное окувание с головой под воду и учится доставать предмет со дна. Важно следить за техникой выполнения, безопасностью и эмоциональным комфортом ребёнка.

Занятие 25. Понятие «всплывания» и «лежания» на воде. Через наглядный показ ребёнок знакомится с тем, как тело ведёт себя в воде: всплывает и удерживается на поверхности. Инструктор даёт чёткую инструкцию: «Смотри внимательно», чтобы ребёнок мог повторить движение.

Занятие 26. Подныривание под предмет. Продолжается освоение подныривания под различные предметы. Работа с инвентарём (обручи, плавающие и тонущие игрушки) делает упражнение интересным и помогает закрепить навык.

Занятие 27. Круговые движения руками и наклон туловища над водой. Отрабатываются круговые движения руками, а также наклон туловища над водой. Это упражнение помогает почувствовать баланс и координацию, а также закрепить ранее полученные навыки.

Занятие 28. Повторение пройденного материала. Проводится обобщение и повторение всех освоенных навыков в игровой форме. Цель — закрепить знания и выявить, какие элементы требуют дополнительной отработки.

Занятие 29. Закрепление игрового упражнения «На буксире». Упражнение «На буксире» помогает отработать взаимодействие в паре, скольжение и координацию движений. Оно служит хорошим способом закрепления навыков в динамичной и интересной форме.

Занятие 30. Индивидуальная работа и закрепление навыков. Педагог проводит индивидуальную работу с каждым ребёнком, обращая внимание на личные трудности и успехи. Это позволяет точно скорректировать технику и поддержать детей, которым требуется больше внимания.

Занятие 31. Повторное закрепление пройденного материала в индивидуальной работе. Ещё один этап индивидуальной работы, направленный на закрепление навыков и подготовку к итоговому тестированию. Учитываются индивидуальные темпы освоения материала.

Занятие 32. Тестирование (контрольное упражнение). Подведение итогов. Проводится контрольное тестирование, в ходе которого ребёнок демонстрирует освоенные навыки. На основе результатов подводятся итоги обучения, отмечаются достижения и определяются дальнейшие шаги.

**Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей программы
дошкольного образования Обучение плаванию в бассейне «лягушонок»
Возраст детей от 3 до 4 лет**

Дата	Содержание занятий	Часы	Тема	Факт дата
	Техника безопасности. Экскурсия в бассейн. Посещение занятий старших групп	1	1	
	Теория: Расширение представлений о купании плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Русалочка» и др.	1	2	
	Практика: входить в воду самостоятельно, окунуться. Упражнять в выполнении различных движений в воде.	1	3	
	Входить в воду самостоятельно, действовать по сигналу. Поддерживать положительный настрой, интерес к занятиям.	1	4	
	Передвигаться по бассейну, энергично загребая воду руками. Принимать горизонтальное положение тела в воде.	1	5	
	Передвигаться в парах, действовать по сигналу.	1	6	
	Упражнения ОФП, дыхательные упражнения	1	7	
	Делать плавный выдох в воду, действовать по сигналу. Тренироваться в погружении лица в воду.	1	8	
	Делать энергичные движения руками, передвигаясь в воде поперек бассейна.	1	9	
	Закрепить умение делать выдох в воду.	1	10	
	Работать ногами как при плавании способом «кроль», закреплять умение опускать лицо в воду.	1	11	
	Продолжать делать движения ногами как при плавании способом «кроль», опускать лицо в обруч, играть с	1	12	

	мячом.			
	Открывать глаза в воде. Познакомить с играми для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Лодочки», «Волны на море»	1	13	
	Погружение в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду с образованием пузырей	1	14	
	Продолжать делать плавный продолжительный выдох. Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Уточки моют носик» и т.д.	1	15	
	Воспитывать в детях чувство сопереживания за товарища. («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок» и др.)	1	16	
	Воспитывать в детях чувство сопереживания за товарища. «Горячий чай», «Дуй на игрушку», «Быстрые лодочки»	1	17	
	Закрепить знание цвета. Обучать технике выполнения упражнения («медуза», «Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль»	1	18	
	Ориентироваться в водном пространстве. («Звездочка на груди», «Поплавок», «Медуза», «Стрела»	1	19	
	Пролезать в обруч, погружая голову в воду. Работать ногами как при плавании способом «кроль» (из исходного положения, сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан».	1	20	
	Ходить с наклоном туловища вперед. Скольжение на груди, держась за руки инструктора, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль»	1	21	
	Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята»	1	22	
	Выпрыгивание из воды.	1	23	
	Окунаться с головой под воду. Достать предмет со дна.	1	24	
	Познакомить детей с понятием «всплывания», и «лежания» на воде.	1	25	
	Продолжать подныривать под предмет.	1	26	
	Делать круговые движения руками. Наклон туловища над водой.	1	27	
	Вспомнить пройденный материал.	1	28	
	Закрепить игровое упражнение «На буксире»	1	29	
	Закрепление пройденного материала.	1	30	
	Повторное закрепление пройденного материала в индивидуальной работе.	1	31	
	Тестирование (контрольное упражнение). Подведение итогов.	1	32	

Методические и оценочные материалы

Методические идеи и подходы

Игровой подход. Для малышей этого возраста игра — главный инструмент. Через сюжетные задания («поймай рыбку», «найди клад») ребёнок легче преодолевает страх воды, осваивает движения и закрепляет навыки.

Постепенность и последовательность. Не стоит сразу требовать сложных элементов. Сначала — знакомство с водой (войти, плескаться, не бояться брызг), затем — простые упражнения (ходьба по дну, лёгкие погружения, выдох в воду), и только потом — элементы скольжения или лежания на воде.

Разделение на части. Часто сложные действия (например, скольжение) разучивают поэтапно: сначала работа ног, потом добавление рук, затем согласование с дыханием.

Структура занятия. Обычно выделяют три части:

- Подготовительная (на суше): суставная гимнастика, имитационные упражнения, повторение правил безопасности.
- Основная (в воде): целевые упражнения и игры.
- Заключительная: упражнения на расслабление, свободные игры с игрушками в воде, подведение итогов.

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).

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.

Протокол диагностики навыков плавания

Вторая младшая группа (3-4 года)

№	Фамилия, имя ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног
---	----------------------	------------------	------------------	---	--------------	---

Оценка качества выполнения контрольных тестов

Вторая младшая группа (3-4 года)

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. друг от друга.

Оценка:

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном

вдохе; 3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмет;

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

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые,

разведены в стороны.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5

секунд; 3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

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

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5

секунд; 3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

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

Инвентарь: Пенопластовые доски.

Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 4 м;

3 балла – 3м;

2 балла – 2м;

1 балл – менее 2 м.