

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 88  
комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
ГБДОУ детский сад № 88  
Приморского района Санкт - Петербурга  
Протокол от 30.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБДОУ детский сад № 88  
Приморского района Санкт - Петербурга  
от 30.08.2024 № 67-од  
Заведующий \_\_\_\_\_

Дополнительная общеразвивающая программа

«Быстрая волна»

Срок освоения: 36 дней

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет

**Разработчик:**

Круглова О.В.  
педагог дополнительного  
образования

## **І.Пояснительная записка.**

Данная программа составлена на основе действующих нормативно-правовых документов.

### **1.Основные характеристики программы.**

**Направленность ДОП:** физкультурно-спортивная;

**Адресат ДОП:** Программа «Быстрая волна» предназначена для детей возраста 6 –7 лет, независимо от их гендерной принадлежности.

Условия набора: без проведения дополнительного отбора.

**Актуальность реализации ДОП:**

Поиск новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Это объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

**Особенность данной программы** заключается в том, что в системе работы используются не только обучение детей плаванию по традиционной методике, но и на развитие координационных способностей дошкольников посредством использования акробатических упражнений в воде. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций - это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Упражнения в игре подобраны таким образом, чтобы была возможность регулировать параметры нагрузки по интенсивности и сложности. Это позволяет предугадать усталость у детей и не терять контроль на занятии, в плане дисциплины. Данная программа с использованием игр в занятиях плаванием благотворно влияет на психическое состояние детей дошкольного возраста, ведет к снижению эмоционального напряжения ребенка, уменьшению чувства тревожности, лучшей адаптации к непривычной среде.

Данная программа является актуальной на сегодняшний момент, так как составлена с учетом тенденций новых программ, реализующих принцип сотрудничества, предусматривающих внедрение в практику ДОУ лично-ориентированную модель взаимодействия педагога с детьми.

**Уровень освоения:** общекультурный

**Объем и срок освоения** – 36 часов, 36 дней.

**Цель программы:** Улучшение функционального состояния центральной нервной системы, мышечной системы, дыхательной системы, сердечно - сосудистой системы.

**Задачи:**

**Оздоровительные**

- сохранять и укреплять 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.

**Обучающие**

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- совершенствовать знания о способах плавания.

**Развивающие**

- 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 двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

##### **В процессе освоения программы обучающиеся:**

- эмоциональное и двигательное раскрепощение, чувство радости и удовольствие от движений в воде;
- сформированные нравственно-волевые качества (настойчивость, смелость, выдержка, сила воли);
- потребность в здоровом образе жизни и устойчивый интерес к занятиям по плаванию и данному виду спорта

#### **Метапредметные результаты:**

##### **В процессе освоения программы обучающиеся:**

- формирование стремления у детей дошкольного возраста к лучшему результату, с чётким осознанием зависимости между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- расширение у детей дошкольного возраста кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной двигательной деятельности;
- приобщение детей дошкольного возраста к регулярным занятиям физической культурой

#### **Предметные результаты:**

##### **В процессе освоения программы обучающиеся:**

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

### **Организационно-педагогические условия реализации ДОП**

**Язык реализации** – государственный язык РФ-русский.

**Форма обучения** – очная

**Особенности реализации** – использование не традиционного оборудования.

**Возможность обучения детей с ОВЗ и детей-инвалидов:** не имеется.

**Условия набора и формирования группы** – на обучение принимаются дети от 6 до 7 лет без специального отбора на основе заявления родителей (законных представителей).

**Формы организации и проведения занятий:**

**Формы проведения занятий:** типовое занятие, игровое занятие, соревнования.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:** групповая

**Материально-техническое оснащение:**

**Технические средства обучения:**

- массажный коврик для ног, мячи (резиновые), теннисные мячи, обручи.

**Информационное обеспечение**

**Материалы для обучающихся:** доски для плавания, игрушки тонущие (колечки, бомбочки, кольца, палочки), игрушки плавающие - резиновые надувные фигуры

### Учебный план

№ П\п	Наименование раздела, темы	Кол-во			Форма контроля
		Всего (часов)	Теория (мин)	Практика (мин)	
1	«Кто быстрее»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
2	«Ловишки»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
3	«Водолазы», »	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
4	«Найди игрушку»	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
5	«Котята»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
6	«Достань игрушку»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
7	«Водолазы»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
8	«Найди игрушку»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
9	«Ловишки»	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
10	«Пятнашки с мячом»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
11	«Караси»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
12	«Подводные лодки»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
13	«Шторм»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
14	«Ловишки»	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
15	«Достань игрушку»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
16	«Лягушки и цапля»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
17	««Ловишки»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
18	«Волейбол»	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
19	«Ловишки с мячом»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
20	«Водолазы»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
21	«Кораблики»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
22	«Ловишки»	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
23	«Поймай мач»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
24	«Щука и караси»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
25	«Волейбол»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
26	«Пятнашки»	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
27	«Пятнашки»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
28	«Ловишки с мячом»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
29	«Лягушки и цапля»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
30	«Догони»	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
31	«Щука и караси»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
32	«Достань игрушку»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
33	«Ныряльщики»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
34	«Водолазы»	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
35	«Ловишки»	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
36	Итоговое - «Ловишки», «Пятнашки»,	1	5	25	Текущий контроль, наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	<b>900</b>	

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
ГБДОУ детский сад № 88  
Приморского района Санкт - Петербурга  
Протокол от 28.08.2025 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБДОУ детский сад № 88  
Приморского района Санкт - Петербурга  
от 28.08.2025 № 67-од  
Заведующий \_\_\_\_\_

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной  
программы «Быстрая волна» на 2025 – 2026 учебный год

Педагог: Круглова О.В.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	29.05.2026	36	37	37	1 раза в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 88  
комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
ГБДОУ детский сад № 88  
Приморского района Санкт - Петербурга  
Протокол от 28.08.2025 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБДОУ детский сад № 88  
Приморского района Санкт - Петербурга  
от 28.08.2025 № 67-од  
Заведующий \_\_\_\_\_

Дополнительная общеразвивающая программа

«Быстрая волна»

Срок освоения: 36 дней

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет

**Разработчик:**

Круглова О.В.  
педагог дополнительного образования

**Задачи:***Оздоровительные*

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
- формирование правильной осанки;

*Обучающие*

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

*Развивающие*

- 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 двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

**Содержание программы**

<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Контроль</b>
Обще-развивающие упражнения на суше. Круговая тренировка.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение на груди, работа ног (кроль на груди), игра «кто быстрее».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с мячом.	Обще-развивающие упражнения в воде – бег в разных направлениях, работа ног (кроль) у бортика 4x10, скольжение, игра «ловишки».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с шариком.	Обще-развивающие упражнения в воде – бег высоко поднимая бедро, задержка дыхания, выдох, скольжение 8 раз, работа ног (лежа на нудле), игра «водолазы».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с гимнастической палкой.	Обще-развивающие упражнения в воде – бег по воде (с разным заданием), скольжение, работа ног с доской (задержка дыхания), игра «найди игрушку».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с обручем.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение на груди, работа ног (кроль на груди), упражнение с теннисным шариком, игра «с «нудлом» (котят)».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с каучуковым мячом.	Обще-развивающие упражнения в воде – скольжение, «звезда», «поплавок», упражнение с доской, работа рук, ног, упражнение с «нудлом» «бегемотики» игра «достань игрушку».	Наблюдение

Обще-развивающие упражнения на суше, на гимнастической скамейке.	Обще-развивающие упражнения в воде – бег высоко поднимая бедро, задержка дыхания, выдох, скольжение 8 раз, работа ног (лежа на нудле), игра «водолазы».	Наблюдение,
Обще-развивающие упражнения на суше с фитболом.	Обще-развивающие упражнения в воде – бег по воде (с разным заданием), скольжение, работа ног с доской (задержка дыхания), игра «найди игрушку».	Наблюдение,
Обще-развивающие упражнения на суше с игольчатым мячом.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, «звездочка», «стрелочка», работа ног, рук у бортика, игра «ловишки».	Наблюдение,
Обще-развивающие упражнения на суше. Круговой метод, тренажёры	Обще-развивающие упражнения в воде – бег по воде (с разным заданием), скольжение, работа ног лежа на нудле, игра «пятнашки с мячом».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше. Круговая тренировка.	. Обще-развивающие упражнения в воде – скольжение 2х8 раз, «звездочка», «поплавок», игра «караси».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с мячом.	Обще-развивающие упражнения в воде – бег, прыжки, выдержка, выдох в воду (быстрый), скольжение (в обруч), работа ног (лежа на доске), задержка дыхания, игра «подводные лодки».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с шариком.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение 10 раз, работа ног (лежа на доске), игра «шторм».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с гимнастической палкой.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение, работа ног с доской, игра «ловишки».	Наблюдение,
Обще-развивающие упражнения на суше с обручем.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох (на воде шарик), скольжение, работа ног (и.п. лежа на спине), игра «достань игрушку».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с каучуковым мячом.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду 4х5 раз (у каждого бортика), работа ног (с доской) 2х8 раз, работа рук, ног (и.п. лежа на нудле), игра «лягушки и цапля».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше и.п. лежа на животе, лежа на спине.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, работа ног (у бортика) 4х10 раз, работа ног (в ластах), игра «ловишки».	Наблюдение,
Обще-развивающие упражнения на суше на гимнастической скамейке.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду 4х5 раз, скольжение, игра «подводные лодки», игра «волейбол».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с фитболом.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение (разное положение рук), игра «ловишки с мячом».	Наблюдение,



Обще-развивающие упражнения на суше. Круговой метод, тренажёры.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания 5 раз, выдох в воду 5 раз, скольжение (разное положение рук), работа рук, ног (и.п. лежа на доске), игра «водолазы».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с игольчатым мячом.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания 2х3 раза, выдох в воду 2х3 раза, скольжение (и.п. руки прижаты к туловищу), работа ног с задержкой дыхания, игра «кораблики».	Наблюдение,
Обще-развивающие упражнения на суше (круговая тренировка).	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания 2х3 раза, выдох в воду 2х3 раза, скольжение (в обруч), работа ног с доской, выдох в воду, упражнение с шариком, игра «ловишки с мячом».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с теннисным мячом.	Обще-развивающие упражнения в воде – бег в разном направлении, скольжение (разное положение рук), работа ног (и.п. лежа на нудле), игра «поймай мяч».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с цилиндрами.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение с доской, работа ног (у бортика) 4х8 раз между бортиками скольжение, работа ног с доской (задержка дыхания) 6 раз, игра «щука и караси».	Наблюдение,
Обще-развивающие упражнения на суше с гимнастической палкой.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение на груди (в руках мяч), работа ног (лежа на нудле), работа рук (лежа на нудле) по собачьи, игра «волейбол».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с обручем.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, упражнения с мячом (бросок мяча), скольжение, работа ног, рук в координации, игра «пятнашки».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше. И.п. лежа на животе, на спине.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение (разное положение рук), работа рук «кроль» (с шариком), игра «пятнашки».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с фитболом.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение, работа рук «кроль» (с доской), работа ног «кроль», игра «ловишки с мячом».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше. «Шведская» стенка	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение на груди, на спине, работа ног (задержка дыхания) с доской, игра «лягушки и цапля».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше. Круговой метод, тренажёры.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение на груди, на спине, работа рук «кроль на груди» (с доской), работа ног (задержка дыхания) с доской, игра «догони».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с шариком.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение на спине, работа рук «по собачьи», работа ног «кроль», игра «щука и караси».	Наблюдение

Обще-развивающие упражнения на суше с гимнастической палкой.	Обще-развивающие упражнения в воде – скольжение на груди, на спине, работа ног (у бортика) 6х8 раз, работа ног (с доской), работа рук, ног в координации (кроль на груди), игра «Достань игрушку».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с обручем.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, скольжение на груди, на спине, работа ног (с доской), работа рук, ног в координации (кроль на груди), игра «ныряльщики».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с теннисным мячом.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, скольжение на груди, на спине, работа ног (с доской) плыть под мостом, игра «водолазы».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с игольчатым мячом.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, скольжение, работа ног, выдох в воду, упражнение с «нудлом», игра «ловишки».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с каучуковым мячом.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, скольжение на груди, на спине, работа рук, ног в координации (кроль на груди), игра «ловишки».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше. И.п. лежа на животе, на спине.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, скольжение на груди, на спине, работа рук, ног в координации (кроль на груди), работа ног с доской, игра «водолазы».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше. Круговая тренировка.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания у бортика 4х5 раз, скольжение 8 раз, работа ног у бортика, работа рук, ног в координации (кроль на груди), игра «пятнашки».	Наблюдение
Обще-развивающие упражнения на суше с мячом.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, скольжение (в разном направлении), работа ног у бортика, работа рук, ног в координации (кроль на груди), игра «щука и караси».	Наблюдение

#### Календарно - тематический план

Тема занятия. Краткое содержание	Количество часов		Дата планируем ая	Дата фактическая
	очно			
	план	факт		
«Кто быстрее»,	1		05.09.2025	
«Ловишки»,	1		12.09.2025	
«Водолазы», »	1		19.09.2025	
«Найди игрушку»	1		26.09.2025	
«Котята»,	1		03.10.2025	
«Достань игрушку»,	1		10.10.2025	
«Водолазы»,	1		17.10.2025	
«Найди игрушку»,	1		24.10.2025	
«Ловишки»	1		31.10.2025	
«Пятнашки с мячом»,	1		07.11.2025	

«Караси»,	1		14.11.2025	
«Подводные лодки»,	1		21.11.2025	
«Шторм»,	1		28.11.2025	
«Ловишки»	1		05.12.2025	
«Достань игрушку»,	1		12.12.2025	
«Лягушки и цапля»,	1		19.12.2025	
««Ловишки»,	1		26.12.2025	
«Волейбол»	1		16.01.2026	
«Ловишки с мячом»,	1		23.01.2026	
«Водолазы»,	1		30.01.2026	
«Кораблики»,	1		06.02.2026	
«Ловишки»	1		13.02.2026	
«Поймай мяч»,	1		20.02.2026	
«Щука и караси»,	1		27.02.2026	
«Волейбол»,	1		06.03.2026	
«Пятнашки»	1		13.03.2026	
«Пятнашки»,	1		20.03.2026	
«Ловишки с мячом»,	1		27.03.2026	
«Лягушки и цапля»,	1		03.04.2026	
«Догони»	1		10.04.2026	
«Щука и караси»,	1		17.04.2026	
«Достань игрушку»,	1		24.04.2026	
«Нырляльщики»,	1		08.05.2026	
«Водолазы»	1		16.05.2026	
«Ловишки»	1		22.05.2026	
Итоговое - «Ловишки», «Пятнашки»,	1		29.05.2026	

### Методические и оценочные материалы

#### **Учебно-методический комплекс:**

Для реализации задач здоровьесбережения имеется подборка профилактических, развивающих упражнений (для глаз, для рук, для снятия напряжения и профилактики утомления и т.п.);

#### **Интернет источники:**

#### **Технологии и методы, используемые при проведении занятий**

##### *Методы, используемые при проведении занятий*

*Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

*Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

*Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

##### *Средства обучения плаванию.*

##### *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводных упражнений;
- элементы «сухого плавания».

*Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнения на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

*Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:* - движение рук и ног; - дыхание пловца;

- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

*Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;

*Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

### **Информационные источники**

#### **Список литературы для педагогов:**

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
9. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч, 2014 год.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
11. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.
12. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
13. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
14. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.

### **Оценочные материалы**

Цель диагностики – выявить уровень готовности детей младшего дошкольного возраста к обучению плаванию. Диагностируемые показатели: отсутствие боязни водной среды, свободное положение тела на воде. Диагностические задания были подобраны с учетом возрастных особенностей младших дошкольников.

### Методика проведения.

Методики обследования представлены бально-уровневой системой оценки, они удобны для диагностики.

### Способы проверки усвоения содержания по подготовке к обучению плаванию.

Оценка индивидуального развития детей по подготовке к обучению плаванию в младшей группе проводится с целью выявления результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования, определение наличия условий для развития воспитанника в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями, форме педагогической диагностики с использованием диагностического материала.

### Критерии и формы оценки качества знаний

Формой оценки полученных навыков являются контрольные занятия, проводимые раз в два месяца.

№	Ф.И.	Работа ног на спине, на груди	«Звезда» на груди или спине, «Поплавок»	Скольжение на груди
1				
2				

Высокий уровень - выполнено 2 теста (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 1 тест.

Низкий уровень – выполнено 0 тестов

### Методические материалы

#### Материальное обеспечение программы

Шарики разного диаметра, мячи разного диаметра и цвета, лейки, ведра, картинки, плавающие и тонущие резиновые игрушки, нудлы, дополнительные соединительные элементы для нудлов, плавательные доски разного размера, плавательные пояса, нарукавники.

#### Методическое обеспечение программы

В бассейне имеется *инвентарь и оборудование* для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: спасательные круги, плавательные доски, нарукавники.

В бассейне имеются *пособия и игрушки*, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий: надувные игрушки, резиновые и пластмассовые игрушки, тонущие игрушки, мячи разного размера.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 204386788034329348492695391725163536704499088677

Владелец Торопова Наталья Сергеевна

Действителен с 11.09.2025 по 11.09.2026