

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №64
комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга
Протокол № 3 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ детским садом №64
комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга
(Е. В. Тимофеева)
приказ № 47 от 29.08.2025 г.

Подписано цифровой подписью: Тимофеева Елена
Васильевна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН
ЮЛ=7710568760, OGRN=1047797019830,
STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6,
строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России,
CN=Казначейство России
Причина: Этот документ утверждён
Местонахождение: Санкт-Петербург
Дата: 29 Август 2025 г. 14:39:53

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Весёлый дельфин»**

Срок освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся 3-7 лет

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Цветкова Елена Олеговна

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Весёлый дельфин» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат программы: дети дошкольного возраста, начиная с 3-х лет.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. Занятия плаванием оказывают благотворное влияние не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием способствуют развитию таких важных черт личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность, необходимые в дальнейшей жизни человека.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений. Они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребёнка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Отличительная особенность программы состоит в том, что у детей во время игр на воде, лучше усваиваются знания в области физической культуры, здорового образа жизни и основ безопасного поведения в водном пространстве.

Реализация Программы позволяет без труда вовлечь детей, начиная с младшего возраста в занятия физкультурой и спортом, что позволяет привести в исполнение Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. N 1661 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта".

В результате исследований психологами было установлено, что главная опасность на воде заключается не в самом действии, а в неправильном поведении и чувстве страха перед глубиной. Поэтому первые шаги в обучении плаванию по Программе, в первую очередь направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть эти неприятные и беспочвенные чувства.

Уровень освоения программы: общекультурный

Объем ДОП: 1 раз в неделю

Срок освоения: 01.10.2025 - 31.05.2026

Цель: Всестороннее физическое развитие ребёнка, обучение и совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников,

способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию, привлечение детей, начиная с младшего возраста к здоровому образу жизни.

Обучающие задачи:

- Освоить технические элементы плавания: «Кроль», «Брас»;
- Закрепить умение делать выдох в воду;
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);
- Сформировать представление о водных видах спорта;
- Формировать двигательные навыки у детей;
- Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;

Развивающие задачи:

- Развивать координацию движений, выносливость, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию, физические качества ребёнка;
- Развивать гибкость, силу, чувство равновесия;
- Гармонично развить все группы мышц;
- Развивать двигательную активность детей;
- Способствовать развитию навыков личной гигиены;
- Способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

Воспитательные задачи:

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Помочь детям преодолеть боязнь вхождения в воду, опускания в воду лица;
- Прививать культуру соблюдения гигиенических навыков;
- Побуждать к стремлению в качественном выполнении движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Создать у детей желание и привычку: соблюдать правила, действовать по сигналу инструктора;
- Стараться устранить у детей повышенную возбудимость и раздражительность.
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	Двигательные навыки у детей сформированы;

	Детьми частично освоены технические элементы плавания: «Кроль», «Брас»; Закреплено умение делать выдох в воду; Навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде сформированы;
Метапредметные	Координация движений, выносливость, пространственная ориентировка, зрительная и слуховая ориентация, физические качества ребёнка развиты; Гибкость, сила, чувство равновесия развиты; Дети ознакомлены с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне); Все группы мышц гармонично развиты; Большинство детей преодолели боязнь вхождения в воду, опускания в воду лица.
Личностные	Культура соблюдения гигиенических навыков привита; Стремление к качественному выполнению движений развито; Умение осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку развито; Радостное и бодрое настроение у детей во время занятий создано; У детей отмечено желание и наблюдается привычка: - соблюдать правила; - действовать по сигналу инструктора. Сформированы представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья; Повышенная возбудимость и раздражительность устранены.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Форма: очная

Особенности реализации программы: модульный принцип представления содержания ДОП и построения учебных планов.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа предусматривает следующие формы и методы реализации:

- словесные (беседы, объяснения, рассуждения, пояснения);
- наглядные (наблюдение, рассматривание предметов, плакатов, личный пример педагога);

- практические (специальные и общеразвивающие упражнения, упражнения на релаксацию);
- соревнования - эстафеты можно включить в старший и подготовительный возраст;
- игровые (подвижные и малоподвижные игры);
- знакомство детей с помещениями бассейна и техникой безопасности в нём по средствам экскурсий; с водными видами спорта - с использованием видеоматериалов.

Условия набора в коллектив:

Принимаются дети с основной и подготовительной физкультурной группой Здоровья, не имеющие противопоказаний к занятиям.

Условия формирования групп:

Группы одновозрастные формируются в соответствии с технологическим регламентом и с учётом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по мере наполняемости групп.

Количество учащихся в группе: не более 10

Формы организации занятий: групповые

Формы проведения: учебное занятие

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение:

- 1.Плавательные доски;
- 2.Колобашки для плавания;
- 3.Игрушки, предметы плавающие, тонущие;
- 4.Надувные круги, мячи;
- 5.Нарукавники;
- 6.Нудсы;
- 7.Разделитель дорожек;
- 8.Свисток.

Учебный план для работы с детьми 3-4 лет

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Беседа, дидактическая игра
2.	Расширение представлений о занятиях в бассейне	1	1	0	Беседа, дидактическая игра
3.	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
4.	Умывание в воде бассейна. Плескание	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
5.	Отработка движения рук в воде	1	0	1	Наблюдение, заполнение диагностических карт
6.	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	1	0	1	Наблюдение, подвижные игры
7.	Передвижения по дну бассейна шагом, бегом, прыжками	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
8.	Тренироваться в погружении лица в воду	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
9.	Выполнять выдох в воду	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
10.	Закрепить умение делать выдох в воду	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
11.	Работать ногами как при плавании способом «кроль» н\гр.	1	0	1	Открытое занятие для родителей
12.	Закреплять умение выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» н\гр.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
13.	Открывать глаза в воде	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
14.	Задерживать дыхание, с последующим выдохом в воду	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
15.	Продолжать делать плавный продолжительный выдох	1	0	1	Наблюдение, практические

					команды и указания
16	Освоения навыка скольжения	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
17.	Скольжение на груди с опорой	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
18.	Обучать технике выполнения упражнения («Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль» н\гр с неподвижной опорой	1	0	1	Наблюдение, игры, практические команды и указания
19	Обучать технике выполнения упражнения («Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль» н\гр с подвижной опорой	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
20	Погружение с рассматриванием предметов	1	0	1	Наблюдение, игры
21	Закреплять умение выполнять упражнения («Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль» н\гр с неподвижной опорой	1	0	1	Мониторинг, заполнение диагностических карт
22	Закреплять умение выполнять упражнения («Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль» с подвижной опорой	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
23	Выпрыгивание из воды	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
24	Окунаться с головой под воду. Достать предмет со дна	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
25	Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
26	Продолжать закреплять умение подныривать под предмет	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
27	Развивать умение помогать себе движениями рук в воде	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
28	Закрепить игровое упражнение «На буксире»	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания

29	Вспомнить пройденный материал	1	0	1	Наблюдение, игры
30	Закрепление пройденного материала	1	0	1	Наблюдение, игры
31	Закрепление пройденного материала	1	0	1	Наблюдение, игры
32	Итоговое занятие	1	0	1	Мониторинг, заполнение диагностических карт
	Итого часов:	32	2	30	

Учебный план Учебный план для работы с детьми 4-5 лет

№	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2	1	1	Наблюдение за детьми во время вводного занятия
2.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	1	0	1	Наблюдение, дидактические игры
3.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
4.	Закреплять навык самостоятельного передвижения в воде.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания, заполнение диагностических карт
5.	Развивать умение лежать на воде на груди с задержкой дыхания.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
6.	Осваивать выполнение серии выдохов в воду.	1	0	1	Наблюдение, дидактические игры
7.	Закреплять умение выполнять скольжение на груди с подвижной опорой.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
8.	Развивать умение скользить на спине с подвижной опорой.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
9.	Продолжать осваивать навык ныряния.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
10.	Осваивать задержку дыхания.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания

11.	Осваивать умение работать ногами способом «кроль» на груди.	1	0	1	Открытое занятие для родителей
12.	Осваивать умение работать ногами способом «кроль» на спине.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
13.	Продолжать осваивать умение работать ногами способом «кроль» на груди.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
14	Продолжать осваивать умение работать ногами способом «кроль» спине.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
15	Закрепить навык «выдох сериями».	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
16	Развивать умение выполнять скольжение на груди с подвижной опорой.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
17	Развивать умение скользить на спине с подвижной опорой.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
18	Закреплять умение работать ногами способом «кроль» на груди.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
19	Закреплять умение работать ногами способом «кроль» на спине.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
20	Создать представление о «дыхании пловца».	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
21	Осваивать навык скольжения на груди без опоры.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
22	Закреплять умение задерживать дыхание.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
23	Развивать умение лежать на воде на спине.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
24	Осваивать умение выполнять «дыхание пловца».	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
25	Осваивать навык скольжения на спине без опоры.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
26	Совершенствовать задержку дыхания.	1	0	1	Наблюдение, практические

					команды и указания
27	Развивать умение работать ногами способом «кроль» на груди.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
28	Развивать умение работать ногами способом «кроль» на спине.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
29	Развивать умение выполнять «дыхание пловца».	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
30	Закрепление пройденного материала.	1	0	1	Наблюдение
31	Закрепление пройденного материала.	1	0	1	Наблюдение
32	Итоговое занятие	1	0	1	Мониторинг, заполнение диагностических карт
	Итого часов:	32	1	31	

Учебный план Учебный план для работы с детьми 5-7 лет

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Беседа о правилах поведения в бассейне ,личная гигиена, о пользе плавания.	1	1	0	Наблюдение, практические команды и указания Наблюдение
2	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания, заполнение диагностических карт
3	Закрепить знания о свойствах воды.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
4	Развивать умение лежать на воде на груди с задержкой дыхания.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
5	Закрепить умение плавать на груди ногами способом кроль с подвижной опорой с задержкой дыхания.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
6	Закрепить умение выполнять серию выдохов в воду.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
7	Совершенствовать умение выполнять скольжение на	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания

	груди с подвижной опорой.				
8	Совершенствовать умение скользить на спине с подвижной опорой.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
9	Развивать навык ныряния.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
10	Совершенствовать умение плавать на груди ногами способом «кроль» с подвижной опорой.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
11	Совершенствовать умение плавать способом «кроль» на спине с подвижной опорой.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
12	Закреплять умение выполнять «дыхание пловца» при проплывании способом «кроль» с подвижной опорой.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
13	Закреплять умение плавать ногами способом «кроль» на груди.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
14	Закреплять умение плавать ногами способом «кроль» спине.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
15	Разучить выполнение вдоха в сторону.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
16	Разучить выполнение вдоха в сторону в согласовании с движением рук у неподвижной опоры.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
17	Разучить выполнение вдоха в сторону в согласовании с движением рук с подвижной опорой.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
18	Совершенствовать умение плавать ногами способом «кроль» на груди.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
1	Совершенствовать	1	0	1	Наблюдение,

9	умение плавать ногами способом «кроль» на спине.				практические команды и указания
20	Совершенствовать умение лежать на воде.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
21	Осваивать навык выполнения движений рук как при плавании способом «кроль» на спине.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
22	Закрепить умение выполнять вдох в сторону.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
23	Закреплять умение выполнять вдох в сторону в согласовании с движением рук с подвижной опорой.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
24	Закреплять навык выполнения движений рук как при плавании способом «кроль» на спине.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
25	Создать представление о плавании способом «дельфин».	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
26	Создать представление о плавании способом «брасс».	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
27	Создать представление о плавании способом «кроль» на спине.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
28	Закреплять умение выполнять вдох в сторону в согласовании с движением рук с подвижной опорой.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
29	Создать представление о плавании способом «кроль» на груди.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
30	Закрепление пройденного материала.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания

3 1	Закрепление пройденного материала.	1	0	1	Наблюдение, практические команды и указания
3 2	Итоговое занятие	1	0	1	Наблюдение, заполнение диагностических карт
	Итого часов	32	1	31	

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕН

Заведующий ГБДОУ детским садом №64
комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

(Е. В. Тимофеева)

приказ № 47 от 29.08.2025 г.

Подписано цифровой подписью: Тимофеева Елена Васильевна DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН=7710568760, OGRN=1047797019830, STREET="Большой гоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России Причина: Этот документ утверждён Местонахождение: Санкт-Петербург Дата: 30 Август 2024 г. 14:41:18
--

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Весёлый дельфин»

на 2025 - 26 учебный год

Педагог дополнительного образования:

Цветкова Елена Олеговна

Возраст	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3-4 года	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю –15 минут
4-5 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю –20 минут
5-7 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю –25-30 минут

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №64
комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга
Протокол № 3 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ детским садом №64
комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга
(Е. В. Тимофеева)
приказ № 47 от 29.08.2025 г.

Подписано цифровой подписью: Тимофеева Елена
Васильевна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН
ЮЛ=7710568760, OGRN=1047797019830,
STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6,
строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России,
CN=Казначейство России
Причина: Этот документ утверждён
Местонахождение: Санкт-Петербург
Дата: 29 Август 2025 г. 14:48:19

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Весёлый дельфин»
На 1 год обучения
с детьми 3-4 лет**

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Цветкова Елена Олеговна

Санкт-Петербург
2025

Задачи программы по текущему году:

Обучающие:

- Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Формировать навыки погружения лица в воду;
- Формировать навыки выполнения выдоха в воду;
- Формировать навыки лежания на груди с подвижной опорой;
- Формировать навыки лежания на спине с подвижной опорой;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Развивающие:

- Гармонично развивать все группы мышц у детей;
- Снимать статическое напряжение и мышечный тонус у детей во время занятий;
- Развивать двигательную активность детей;
- Способствовать развитию навыков личной гигиены;
- Способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

Воспитательные задачи:

- Побуждать детей к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Ожидаемые результаты (по текущему году)

Предметные:

- навыки выполнения плавательных действий, связанные с перемещением тела человека в водной среде частично сформированы;
- сформированы навыки погружения лица в воду;
- сформированы навыки выполнения выдоха в воду;
- сформированы навыки лежания на груди с подвижной опорой;
- сформированы навыки лежания на спине с подвижной опорой.

Метапредметные:

- сформировано представление о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
- согласно диагностике, у нуждающихся детей снято статическое напряжение и мышечный тонус;
- развиты выносливость, гибкость, силу, координация движений, чувство равновесия;

- развито умение осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.
- гармонично развиты все группы мышц;

Личностные:

- сформировано стремление к качественному выполнению движений;
- у детей на занятиях преобладает радостное и бодрое настроение;
- во время занятий у детей проявляется желание, и привычка соблюдать правила и действовать по сигналу инструктора.
- частично сформированы представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Содержание образовательной программы

№ п/п	Тема	Содержание	
		Практика	Теория
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Экскурсия в бассейн	Ознакомление с техникой безопасности
2.	Расширение представлений о занятиях в бассейне. Посещение занятия подготовительной группы	Расширение представлений о плавании	Рассказать о предполагаемых результатах при обучении плаванию
3.	Ознакомление с водой. Учить, не бояться входить в воду. Научить, не бояться брызг	Входить в воду самостоятельно. Упражнять в выполнении различных движений в воде, действовать по сигналу	Рассказ о свойствах воды
4.	Умывание в воде бассейна. Плескание	Входить в воду самостоятельно. Поддерживать положительный настрой, интерес к занятиям	Рассказ о пользе утренних гигиенических мероприятий
5.	Отработка движения рук в воде	Передвигаться по бассейну, энергично загребая воду руками. Принимать горизонтальное положение тела в воде	Рассказ о правильном положении тела в воде
6.	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Передвигаться в парах, действовать по сигналу. Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки в парах)	Рассказ о свойствах воды
7.	Передвижения по дну бассейна шагом, бегом и прыжками	Передвижение в воде шагом, бегом прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами с различным движением рук	Рассказать о правильном положении рук
8.	Тренироваться в погружении лица в воду	Не бояться опускать лицо в воду	Просмотр изображений профессиональных пловцов

9.	Выполнять выдох в воду	Закреплять умение не бояться опускать лицо в воду	Рассказ о возможностях нашего организма
10.	Закрепить умение делать выдох в воду	Подготавливать к задержке дыхания	Рассказ о возможностях нашего организма
11.	Работать ногами как при плавании способом «кроль» н\гр.	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Просмотр схем-изображений работы ногами способом «кроль» н\ гр
12.	Закреплять умение выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» н\гр.	Развить силу мышц ног	Напомнить о правильном положении ног
13.	Открывать глаза в воде	Воспитывать смелость и решительность	Рассказ о возможностях нашего организма.
14.	Задерживать дыхание, с последующим выдохом в воду	Повысить жизненную ёмкость лёгких	Рассказ о строении организма человека (лёгкие)
15.	Продолжать делать плавный продолжительный выдох	Повысить жизненную ёмкость лёгких	Напомнить о строении организма человека (лёгкие)
16.	Освоения навыка скольжения	Укрепление мышц туловища	Просмотр схем-изображений с правильным положением тела в воде
17.	Скольжение на груди с опорой	Укрепление мышц туловища	Напомнить о правильном положении тела в воде
18.	Обучать технике выполнения упражнения («Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль» н\гр с неподвижной опорой	Обучение технике выполнения упражнений в воде	Просмотр схем-изображений упражнений «Звездочка на груди», «Поплавок»
19.	Обучать технике выполнения упражнения («Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль» н\гр с подвижной опорой	Повышение функциональных возможностей организма	Рассказ о возможных ошибках
20.	Погружение с рассматриванием предметов	Повышение функциональных возможностей организма	Напомнить о возможных ошибках

21.	Закреплять умение выполнять упражнения («Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль» н\гр с неподвижной опорой	Развитие вестибулярного аппарата	Просмотр схем-изображений упражнений «Звездочка на груди», «Поплавок»
22.	Закреплять умение выполнять упражнения («Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль» с подвижной опорой	Закрепить плавательные навыки	Напомнить о свойствах воды
23.	Выпрыгивание из воды	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Напомнить о правильном дыхании (быстрый вдох и плавный выдох)
24.	Окунаться с головой под воду. Достать предмет со дна	Повышение функциональных возможностей организма.	Просмотр показа этого упражнения успешным ребенком
25.	Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой.	Повышение функциональных возможностей организма.	Напомнить о правильном выполнении задержки дыхания
26.	Продолжать закреплять умение подныривать под предмет.	Повысить жизненную ёмкость лёгких	Напомнить о правильном выполнении задержки дыхания
27.	Развивать умение помогать себе движениями рук в воде	Развить силу и выносливость	Напомнить о правильном положении рук
28.	Закрепить игровое упражнение «На буксире».	Закрепить плавательные навыки и умение действовать в паре	Просмотр показа этого упражнения успешной паре детей
29.	Вспомнить пройденный материал.	Закрепить полученные знания	Напомнить о возможных ошибках
30.	Закрепление пройденного материала.	Развить силовые способности	Напомнить о возможных ошибках
31.	Закрепление пройденного материала.	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Напомнить о возможных ошибках
32.	Итоговое занятие	Выявить уровень развития физических качеств	Напомнить о возможных ошибках

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		Дата занятий	
		теория	практика	план	факт
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	0		
2	Расширение представлений о занятиях в бассейне. Посещение занятия подготовительной группы	1	0		
3	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду. Научить не бояться брызг	0	1		
4	Умывание в воде бассейна. Плескание	0	1		
5	Отработка движения рук в воде	0	1		
6	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	0	1		
7	Передвижения по дну бассейна шагом, бегом и прыжками	0	1		
8	Тренироваться в погружении лица в воду	0	1		
9	Выполнять выдох в воду	0	1		
10	Закрепить умение делать выдох в воду	0	1		
11	Работать ногами как при плавании способом «кроль» н\гр.	0	1		
12	Закреплять умение выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» н\гр.	0	1		
13	Открывать глаза в воде	0	1		
14	Задерживать дыхание, с последующим выдохом в воду	0	1		

15	Продолжать делать плавный продолжительный выдох	0	1		
16	Освоения навыка скольжения	0	1		
17	Скольжение на груди с опорой	0	1		
18	Обучать технике выполнения упражнения («Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль» н\гр с неподвижной опорой	0	1		
19	Обучать технике выполнения упражнения («Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль» н\гр с подвижной опорой	0	1		
20	Погружение с рассматриванием предметов	0	1		
21	Закреплять умение выполнять упражнения («Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль» н\гр с неподвижной опорой	0	1		
22	Закреплять умение выполнять упражнения («Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль» с подвижной опорой	0	1		
23	Выпрыгивание из воды	0	1		
24	Окунаться с головой под воду. Достать предмет со дна	0	1		
25	Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой.	0	1		

26	Продолжать закреплять умение подныривать под предмет	0	1		
27	Развивать умение помогать себе движениями рук в воде	0	1		
28	Закрепить игровое упражнение «На буксире»	0	1		
29	Вспомнить пройденный материал.	0	1		
30	Закрепление пройденного материала.	0	1		
31	Закрепление пройденного материала.	0	1		
32	Итоговое занятие	0	1		
		2	30		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№	Наименование тем/занятий	Форма организаци и занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности	По подгруппам	Беседа	Наглядные пособия	Рефлексия
2	Расширение представлений о занятиях в бассейне. Посещение занятия подготовительной группы	По подгруппам	Экскурсия, беседа		Рефлексия
3	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду. Научить не бояться брызг	Групповая	Объяснение, показ	Нарукавники, игрушки	Рефлексия
4	Умывание в воде бассейна. Плескание	Групповая	Демонстрация	Нарукавники, игрушки	Рефлексия
5	Отработка движения рук в воде	Групповая	Упражнения	Нарукавники, игрушки	Игра-испытание
6	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Групповая	Эксперимент	Нарукавники, мячи	Игра-испытание
7	Передвижения по дну бассейна шагом, бегом и прыжками	Групповая	Показ	Нарукавники, тонущие игрушки	Рефлексия
8	Тренировать ся в погружении лица вводу	Групповая	Показ	Нарукавники, мячи	Рефлексия
9	Выполнять выдох в воду	Групповая	Упражнение	Нарукавники, нудлы	Игра-испытание
10	Закрепить умение делать выдох в воду	Групповая	Показ	Нарукавники, тонущие игрушки	Рефлексия
11	Работать ногами как при плавании способом «кроль» н\гр.	Групповая	Упражнение	Нарукавники, тонущие игрушки	Игра-испытание
12	Закреплять умение выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» н\гр.	Групповая	Упражнение	Нарукавники, нудлы	Игра-испытание

13	Открывать глаза в воде	Групповая	Показ, рассказ	Нарукавники, нудлы	Игра-испытание
14	Задерживать дыхание, с последующим выдохом в воду	Групповая	Рассказ, показ	Тонущие игрушки	Рефлексия
15	Продолжать делать плавный продолжительный выдох	Групповая	Эксперимент	Мячи	Игра-испытание
16	Освоения навыка скольжения	Групповая	Беседа, показ	Нудлы	Игра-испытание
17	Скольжение на груди с опорой	Групповая	Упражнение	Нудлы	Контрольные задания
18	Обучать технике выполнения упражнения («Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль» н\гр с неподвижной опорой	Групповая	Показ Упражнение	Нарукавники, игрушки	Игра-испытание
19	Обучать технике выполнения упражнения («Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль» н\гр с подвижной опорой	Групповая	Показ Упражнение	Нарукавники, игрушки	Игра-испытание
20	Погружение с рассматриванием предметов	Групповая	Показ Упражнение	Нарукавники, игрушки	Игра-испытание
21	Закреплять умение выполнять упражнения («Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль» н\гр с неподвижной опорой	Групповая	Показ Упражнение	Нарукавники, игрушки	Рефлексия
22	Закреплять умение выполнять упражнения («Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль» с подвижной опорой	Групповая	Показ Упражнение	Нарукавники, игрушки	Рефлексия
23	Выпрыгивание из воды	Групповая	Показ Упражнение	Нарукавники, игрушки	Игра-испытание

24	Окунуться с головой под воду. Достать предмет со дна	Групповая	Показ Упражнение	Нарукавники, игрушки	Игра-испытание
25	Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой.	Групповая	Показ Упражнение	Нарукавники, игрушки	Игра-испытание
26	Продолжать закреплять умение подныривать под предмет.	Групповая	Показ Упражнение	Нарукавники, игрушки	Рефлексия
27	Развивать умение помогать себе движениями рук в воде	Групповая	Показ Упражнение	Нарукавники, игрушки	Игра-испытание
28	Закрепить игровое упражнение «На буксире»	Групповая	Показ Упражнение	Нарукавники, игрушки	Рефлексия
29	Вспомнить пройденный материал.	Групповая	Упражнение	Нарукавники, игрушки	Рефлексия
30	Закрепление пройденного материала.	Групповая	Упражнение	Нарукавники, игрушки	Рефлексия
31	Закрепление пройденного материала.	Групповая	Упражнение	Нарукавники, игрушки	Рефлексия
32	Итоговое занятие	Групповая	Упражнение	Нарукавники, игрушки	Заполнение диагностических карт

Информационные источники

1. Бабенкова. Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
2. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение, 1988
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002
4. Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
5. Кононова Е. Плавание. /пер. с англ. Кононова Е./-М.: Эксмо, 2014.
6. Лафлин Т., Делвз Дж. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
7. Люсерио Б. Плавание. 100 лучших упражнений. – 2011
8. <http://zdd.1september.ru>
9. <http://www.swimming.ru>
10. <http://www.sib-swimming.ru>
11. <http://fizkult-ura.ru/sci/swimming>

Оценочные материалы

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А. А. Чеменевой, Т. В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения), анализируется.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5- 3,4 балла - средний уровень,

2,4 балла и ниже - низкий уровень

Информационные источники:

- 1.Чеменева А. А. «Система обучения плаванию». «Детство - Пресс», 2011г.
- 2.Осокина Т. И. «Как научить детей плавать» пособие для воспитателей детского сада. М.: Просвещение, 1985г.
- 3.Баранова Н. П. «Плавание начальное обучение». М.: Человек. 2013 г.

Диагностическая карта умений детей 3-4 лет (входной контроль)

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение лица в воду, балл	Выполнение выдоха в воду, балл	Лежание на груди с подвижной опорой, балл	Лежание на спине с подвижной опорой, балл

Диагностическая карта умений детей 3-4 лет (промежуточный контроль)

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение лица в воду, балл	Выполнение выдоха в воду, балл	Лежание на груди с подвижной опорой, балл	Лежание на спине с подвижной опорой, балл

Диагностическая карта умений детей 3-4 лет (итоговый контроль)

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение лица в воду, балл	Выполнение выдоха в воду, балл	Лежание на груди с подвижной опорой, балл	Лежание на спине с подвижной опорой, балл

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №64
комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга
Протокол № 3 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детским садом №64
комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга
(Е. В. Тимофеева)
приказ № 47 от 29.08.2025 г.

Подписано цифровой подписью: Тимофеева Елена
Васильевна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН
ЮЛ=7710568760, OGRN=1047797019830,
STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6,
строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России,
CN=Казначейство России
Причина: Этот документ утверждён
Местонахождение: Санкт-Петербург
Дата: 29 Август 2025 г. 14:50:27

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Весёлый дельфин»
На 1 год обучения
с детьми 4-5 лет**

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Цветкова Елена Олеговна

Санкт-Петербург
2025

Задачи программы по текущему году:

Обучающие:

- Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Формировать навыки скольжения на груди с подвижной опорой;
- Формировать навыки скольжения на спине с подвижной опорой;
- Формировать навыки проплывания на груди с подвижной опорой и выдохом в воду;
- Формировать навыки проплывания на спине с подвижной опорой;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Развивающие:

- Гармонично развивать все группы мышц у детей;
- Снимать статическое напряжение и мышечный тонус у детей во время занятий;
- Развивать двигательную активность детей;
- Способствовать развитию навыков личной гигиены;
- Способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

Воспитательные задачи:

- Побуждать в детях стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Ожидаемые результаты (по текущему году)

Предметные:

- навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде сформированы;
- сформированы навыки скольжения на груди с подвижной опорой;
- сформированы навыки скольжения на спине с подвижной опорой;
- сформированы навыки проплывания на груди с подвижной опорой и выдохом в воду;
- сформированы навыки проплывания на спине с подвижной опорой;

Метапредметные:

- сформировано представление о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
- согласно проведенной диагностике, у детей снято статическое напряжение и мышечный тонус;
- развиты выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;

- развито умение осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.
- гармонично развиты все группы мышц;

Личностные:

- дети стремятся к качественному выполнению движений;
- у детей на занятиях преобладает радостное и бодрое настроение;
- во время занятий у детей проявляется желание, и отмечена привычка соблюдать правила и действовать по сигналу инструктора.
- частично сформированы представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Содержание образовательной программы

№ заняти	Тема	Содержание	
		Практика	Теория
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	Беседа о правилах поведения в бассейне, личной гигиене, о пользе плавания.	Ознакомление с техникой безопасности.
2.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом	Практика плавательных навыков.	Рассказать о предполагаемых результатах при обучении плаванию
3.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом	Входить в воду самостоятельно. Поддерживать положительный настрой, интерес к занятиям	Рассказ о свойствах воды.
4.	Закреплять навык самостоятельного передвижения в воде	Упражнять в выполнении различных движений в воде (бег, ходьба, прыжки в воду)	Рассказ о пользе упражнений в воде.
5.	Развивать умение лежать на воде на груди с задержкой дыхания	Принимать горизонтальное положение тела в воде.	Рассказ о правильном положении тела в воде.
6.	Осваивать выполнение серии выдохов в воду	Воспитывать решительность и смелость.	Рассказ о свойствах воды.
7.	Закреплять умение выполнять скольжение на груди с подвижной опорой	Не бояться опускать лицо в воду.	Рассказать о правильном положении рук.

8.	Развивать умение скользить на спине с подвижной опорой	Развивать вестибулярный аппарат. Воспитывать чувство товарищества.	Рассказ о возможностях нашего организма.
9.	Продолжать осваивать навык ныряния	Закреплять умение не бояться опускать лицо в воду.	Рассказ о возможностях нашего организма.
10.	Осваивать задержку дыхания	Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Рассказ о возможностях нашего организма.
11.	Осваивать умение работать ногами способом «кроль» на груди	Укрепление мышц нижних конечностей и мышц туловища	Просмотр схем-изображений работы ногами способом «кроль» н\ гр.
12.	Осваивать умение работать ногами способом «кроль» на спине	Развить силу мышц ног.	Напомнить о правильном положении туловища в воде.
13.	Продолжать осваивать умение работать ногами способом «кроль» на груди	Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Рассказ о возможностях нашего организма.
14.	Продолжать осваивать умение работать ногами способом «кроль» спине	Воспитывать смелость и решительность.	Рассказ о строении организма человека (лёгкие).
15.	Закрепить навык «выдох сериями»	Повышение функциональных возможностей организма.	Напомнить о строении организма человека (лёгкие).
16.	Развивать умение выполнять скольжение на груди с подвижной опорой	Укрепление мышц туловища.	Просмотр схем-изображений с правильным положением тела в воде.
17.	Развивать умение скользить на спине с подвижной опорой	Укрепление мышц туловища.	Напомнить о правильном положении тела в воде.
18.	Закреплять умение работать ногами способом «кроль» на груди	Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Напомнить о правильном положении ног
19.	Закреплять умение работать ногами способом «кроль» на спине	Укрепление мышц нижних конечностей и мышц туловища	Рассказ о возможных ошибках.

20.	Создать представление о «дыхании пловца»	Упражнять в проплывании с подвижной опорой с выполнением серии выдохов	Напомнить о правильном дыхании (быстрый вдох и плавный выдох).
21.	Осваивать навык скольжения на груди без опоры	Развитие вестибулярного аппарата.	Рассказать о возможных ошибках.
22.	Закреплять умение задерживать дыхание	Закрепить плавательные навыки.	Напомнить о свойствах воды.
23.	Развивать умение лежать на воде на спине	Укрепление мышц верхних конечностей и мышц туловища.	Напомнить о правильном положении тела в воде.
24.	Осваивать умение выполнять «дыхание пловца»	Повышение функциональных возможностей организма.	Просмотр показа этого упражнения успешным ребенком.
25.	Осваивать навык скольжения на спине без опоры	Развитие вестибулярного аппарата.	Напомнить о правильном положении тела в воде.
26.	Совершенствовать задержку дыхания	Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Напомнить о правильном выполнении задержки дыхания.
27.	Развивать умение работать ногами способом «кроль» на груди	Развить силу и выносливость	Напомнить о правильном положении рук.
28.	Развивать умение работать ногами способом «кроль» на спине.	Закрепить плавательные навыки и умение действовать в паре.	Просмотр показа этого упражнения успешной паре детей.
29.	Развивать умение выполнять «дыхание пловца»	Закрепить полученные знания	Напомнить о возможных ошибках.
30.	Закрепление пройденного материала.	Развить силовые способности.	Напомнить о возможных ошибках.
31.	Закрепление пройденного материала.	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Напомнить о возможных ошибках.
32.	Итоговое занятие	Определить уровень развития физических качеств.	Напомнить о возможных ошибках.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		Дата занятий	
		теория	практика	план	факт
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1	0		
2	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	0	1		
3	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	0	1		
4	Закреплять навык самостоятельного передвижения в воде.	0	1		
5	Развивать умение лежать на воде на груди с задержкой дыхания.	0	1		
6	Осваивать выполнение серии выдохов в воду.	0	1		
7	Закреплять умение выполнять скольжение на груди с подвижной опорой.	0	1		
8	Развивать умение скользить на спине с подвижной опорой.	0	1		
9	Продолжать осваивать навык ныряния.	0	1		
10	Осваивать задержку дыхания.	0	1		
11	Осваивать умение работать ногами способом «кроль» на груди.	0	1		
12	Осваивать умение работать ногами способом «кроль» на спине.	0	1		
13	Продолжать осваивать умение работать ногами способом «кроль» на груди.	0	1		

14	Продолжать осваивать умение работать ногами способом «кроль» спине.	0	1		
15	Закрепить навык «выдох сериями».	0	1		
16	Развивать умение выполнять скольжение на груди с подвижной опорой.	0	1		
17	Развивать умение скользить на спине с подвижной опорой.	0	1		
18	Закреплять умение работать ногами способом «кроль» на груди.	0	1		
19	Закреплять умение работать ногами способом «кроль» на спине.	0	1		
20	Создать представление о «дыхании пловца».	0	1		
21	Осваивать навык скольжения на груди без опоры.	0	1		
22	Закреплять умение задерживать дыхание.	0	1		
23	Развивать умение лежать на воде на спине.	0	1		
24	Осваивать умение выполнять «дыхание пловца».	0	1		
25	Осваивать навык скольжения на спине без опоры.	0	1		
26	Совершенствовать задержку дыхания.	0	1		
27	Развивать умение работать ногами способом «кроль» на груди.	0	1		
28	Развивать умение работать ногами способом «кроль» на спине.	0	1		

29	Развивать умение выполнять «дыхание пловца».	0	1		
30	Закрепление пройденного материала.	0	1		
31	Закрепление пройденного материала.	0	1		
32	Итоговое занятие	1	1		
		2	30		32

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Техника безопасности.	По подгруппам	Беседа	Наглядные пособия	Рефлексия
2	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	По подгруппам	Объяснение Демонстрация	Нудлы	Заполнение диагностических карт
3	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом	По подгруппам	Объяснение Демонстрация	Нудлы	Заполнение диагностических карт
4	Закреплять навык самостоятельного передвижения в воде.	Групповая	Демонстрация	Нудлы, игрушки	Рефлексия
5	Развивать умение лежать на воде на груди с задержкой дыхания.	Групповая	Упражнения	Нудлы, игрушки	Игра-испытание
6	Осваивать выполнение серии выдохов в воду.	Групповая	Показ	Плавающие игрушки	Рефлексия
7	Закреплять умение выполнять скольжение на груди с подвижной опорой.	Групповая	Показ	Нудлы	Рефлексия
8	Развивать умение скользить на спине с подвижной опорой.	Групповая	Показ	Нудлы, мячи	Рефлексия
9	Продолжать осваивать навык ныряния.	Групповая	Упражнение	Тонущие игрушки, нудлы	Игра-испытание
10	Осваивать задержку дыхания.	По подгруппам	Объяснение Демонстрация	Нудлы, игрушки	Рефлексия
11	Осваивать умение работать ногами способом «кроль» на груди.	Групповая	Показ	Нудлы, игрушки	Рефлексия
12	Осваивать умение работать ногами способом «кроль» на спине.	Групповая	Упражнение	Нудлы, мячи	Игра-испытание
13	Продолжать осваивать умение работать ногами способом «кроль» на груди.	Групповая	Упражнение	Досочки, нудлы	Игра-испытание
14	Продолжать осваивать умение работать ногами способом «кроль» на спине.	Групповая	Упражнение	Досочки, нудлы	Игра-испытание
15	Закрепить навык «выдох сериями».	Групповая	Упражнение	Досочки, нудлы	Игра-испытание

16	Развивать умение выполнять скольжение на груди с подвижной опорой.	Групповая	Показ	Досочки, нудлы	Рефлексия
17	Развивать умение скользить на спине с подвижной опорой.	Групповая	Рассказ	Досочки, нудлы	Рефлексия
18	Закреплять умение работать ногами способом «кроль» на груди.	Групповая	Эксперимент	Досочки, нудлы	Игра-испытание
19	Закреплять умение работать ногами способом «кроль» на спине.	Групповая	Упражнение	Досочки, нудлы	Рефлексия
20	Создать представление о «дыхании пловца».	Групповая	Упражнение	Досочки	Рефлексия
21	Осваивать навык скольжения на груди без опоры.	Групповая	Показ	Плавающие игрушки	Игра-испытание
22	Закреплять умение задерживать дыхание.	Групповая	Рассказ	Тонущие игрушки	Игра-испытание
23	Развивать умение лежать на воде на спине.	Групповая	Упражнение	Мячи	Рефлексия
24	Осваивать умение выполнять «дыхание пловца».	Групповая	Упражнение	Игрушки	Рефлексия
25	Осваивать навык скольжения на спине без опоры.	Групповая	Упражнение	Плавающие игрушки	Рефлексия
26	Совершенствовать задержку дыхания.	Групповая	Упражнение	Тонущие игрушки	Игра-испытание
27	Развивать умение работать ногами способом «кроль» на груди.	Групповая	Показ	Мячи	Игра-испытание
28	Развивать умение работать ногами способом «кроль» на спине.	Групповая	Показ	Игрушки	Игра-испытание
29	Развивать умение выполнять «дыхание пловца».	Групповая	Беседа	Тонущие игрушки	Игра-испытание
30	Закрепление пройденного материала.	Групповая	Упражнение	Досочки	Контрольные задания
31	Закрепление пройденного материала.	Групповая	Упражнение	Тонущие игрушки	Контрольные задания Рефлексия
32	Итоговое занятие	По подгруппам	Объяснение Демонстрация	Нудлы, мячи, плавающие игрушки	Заполнение диагностических карт

Информационные источники

12. Бабенкова. Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
13. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение, 1988
14. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002Булгакова Н.Ж. Учить детей
15. плавать. М. 1977
16. Кононова Е. Плавание. /пер. с англ. Кононова Е./-М.: Эксмо, 2014.
17. Лафлин Т., Делвз Дж. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
18. Люсерио Б. Плавание. 100 лучших упражнений. – 2011
19. <http://zdd.1september.ru>
20. <http://www.swimming.ru>
21. <http://www.sib-swimming.ru>
22. <http://fizkult-ura.ru/sci/swimming>

Оценочные материалы

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А. А. Чеменевой, Т. В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения), анализируется.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5- 3,4 балла - средний уровень,

2,4 балла и ниже - низкий уровень

Информационные источники:

- 1.Чеменева А. А. «Система обучения плаванию». «Детство - Пресс», 2011г.
- 2.Осокина Т. И. «Как научить детей плавать» пособие для воспитателей детского сада. М.: Просвещение, 1985г.
- 3.Баранова Н. П. «Плавание начальное обучение». М.: Человек. 2013 г.

Диагностическая карта умений детей 4-5 лет (входной контроль)

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Скольжение на груди с подвижной опорой, балл	Скольжение на спине с подвижной опорой, балл	Проплывание на груди с подвижной опорой и выдохом в воду, балл	Проплывание на спине с подвижной опорой, балл

Диагностическая карта умений детей 4-5 лет (промежуточный контроль)

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Скольжение на груди с подвижной опорой, балл	Скольжение на спине с подвижной опорой, балл	Проплывание на груди с подвижной опорой и выдохом в воду, балл	Проплывание на спине с подвижной опорой, балл

Диагностическая карта умений детей 4-5 лет (итоговый контроль)

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Скольжение на груди с подвижной опорой, балл	Скольжение на спине с подвижной опорой, балл	Проплывание на груди с подвижной опорой и выдохом в воду, балл	Проплывание на спине с подвижной опорой, балл

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №64
комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга
Протокол № 3 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детским садом №64
комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга
(Е. В. Тимофеева)
приказ № 47 от 29.08.2025 г.

Подписано цифровой подписью: Тимофеева Елена
Васильевна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН
ЮЛ=7710568760, OGRN=1047797019830,
STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6,
строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России,
CN=Казначейство России
Причина: Этот документ утверждён
Местонахождение: Санкт-Петербург
Дата: 29 Август 2025 г. 14:56:47

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Весёлый дельфин»
На 1 год обучения с детьми 5-7 лет**

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Цветкова Елена Олеговна

Санкт-Петербург
2025

Задачи программы по текущему году:

Обучающие:

- Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Формировать навыки скольжения на груди;
- Формировать навыки скольжения на спине;
- Формировать навыки проплывания на груди;
- Формировать навыки проплывания на спине;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
- Разучить и освоить согласование движений ног способом «кроль» на груди и дыхания;
- Разучить и освоить согласование движений ног и рук способом «кроль» на спине;
- Разучить и освоить согласование движений ног, рук и дыхания способом «кроль» на груди;
- Совершенствовать умение задерживать дыхание.

Развивающие:

- Гармонично развивать все группы мышц у детей;
- Снимать статическое напряжение и мышечный тонус у детей во время занятий;
- Развивать двигательную активность детей;
- Способствовать развитию навыков личной гигиены;
- Способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

Воспитательные задачи:

- Побуждать в детях стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение;
- Воспитывать морально-волевые качества;
- Воспитывать самостоятельность и организованность;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- Воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

Ожидаемые результаты (по текущему году)

Предметные:

- разучены и освоены согласование движений ног способом «кроль» на груди и дыхания;
- разучены и освоены согласование движений ног и рук способом «кроль» на спине;
- разучены и освоены согласование движений ног, рук и дыхания способом «кроль» на груди;
- усовершенствовано умение задерживать дыхание;
- сформированы навыки скольжение на груди;
- сформированы навыки скольжение на спине;
- сформированы навыки проплывание на груди;
- сформированы навыки проплывание на спине.

Метапредметные:

- развиты навыки выполнения плавательных действий, связанные с перемещением тела человека в водной среде сформированы;
- развиты выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- развито умение осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.
- сформировано представление о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
- согласно показателям диагностики, у детей снято статическое напряжение и мышечный тонус;
- гармонично развиты все группы мышц;
- были созданы условия для развития костно-мышечного корсета;
- развиты навыки личной гигиены;

Личностные:

- дети проявляют желание стремиться к качественному выполнению движений;
- у детей на занятиях преобладает радостное и бодрое настроение;
- во время занятий у детей отмечена привычка соблюдать правила и действовать по сигналу инструктора.
- в полной мере сформированы представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
- дети на занятиях проявляют морально-волевые качества.

Содержание образовательной программы

№ п/п	Раздел (тема):	Содержание:	
		Теория:	Практика:
1	Беседа о правилах поведения в бассейне, личной гигиена, о пользе плавания.	Ознакомление с техникой безопасности.	Напомнить правила поведения в бассейне. Расширение представления о плавании.

2	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	Рассказать о предполагаемых результатах при обучении плаванию.	Вспомнить плавательные навыки.
3	Закрепить знания о свойствах воды.	Рассказ о свойствах воды.	Входить в воду самостоятельно. Поддерживать положительный настрой, интерес к занятиям
4	Развивать умение лежать на воде на груди с задержкой дыхания.	Рассказ о пользе утренних гигиенических мероприятий.	Принимать горизонтальное положение тела в воде.
5	Закрепить умение плавать на груди ногами способом кроль с подвижной опорой с задержкой дыхания.	Рассказ о правильном положении тела в воде.	Развивать силу мышц ног и ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких).
6	Закрепить умение выполнять серию выдохов в воду.	Рассказ о свойствах воды.	Воспитывать решительность и смелость.
7	Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди с подвижной опорой.	Рассказать о правильном положении рук.	Не бояться опускать лицо в воду.
8	Совершенствовать умение скользить на спине с подвижной опорой.	Просмотр изображений профессиональных пловцов.	Развивать вестибулярный аппарат. Воспитывать чувство товарищества.
9	Развивать навык ныряния.	Рассказ о возможностях нашего организма.	Закрепить умение не бояться опускать лицо в воду.
10	Совершенствовать умение плавать на груди ногами способом «кроль» с подвижной опорой.	Рассказ о возможностях нашего организма.	Укрепление мышц нижних конечностей и мышц туловища.
11	Совершенствовать умение плавать способом «кроль» на спине с подвижной опорой.	Просмотр схем-изображений работы ногами способом «кроль» н\ сп.	Укрепление мышц нижних конечностей и мышц туловища.

12	Закреплять умение выполнять «дыхание пловца» при проплывании способом «кроль» с подвижной опорой.	Напомнить о правильном положении ног.	Развить силу мышц ног.
13	Закреплять умение плавать ногами способом «кроль» на груди.	Рассказ о возможностях нашего организма.	Повысить жизненную ёмкость лёгких.
14	Закреплять умение плавать ногами способом «кроль» спине.	Рассказ о строении организма человека (лёгкие).	Воспитывать смелость и решительность.
15	Разучить выполнение вдоха в сторону.	Напомнить о строении организма человека (лёгкие).	Повышение функциональных возможностей организма.
16	Разучить выполнение вдоха в сторону в согласовании с движением рук у неподвижной опоры.	Просмотр схем-изображений с правильным движением рук.	Развитие координационных способностей.
17	Разучить выполнение вдоха в сторону в согласовании с движением рук с подвижной опорой.	Напомнить о правильном положении тела в воде.	Укрепление мышц туловища.
18	Совершенствовать умение плавать ногами способом «кроль» на груди.	Напомнить о возможных ошибках.	Повысить жизненную ёмкость лёгких.
19	Совершенствовать умение плавать ногами способом «кроль» на спине.	Рассказ о возможных ошибках.	Укрепление мышц нижних конечностей и мышц туловища.
20	Совершенствовать умение лежать на воде.	Просмотр схем-изображений упражнений «Звездочка на груди», «Поплавок».	Развитие вестибулярного аппарата
21	Осваивать навык выполнения движений рук как при плавании способом «кроль» на спине.	Напомнить о правильном положении рук.	Развитие координационных способностей.
22	Закрепить умение выполнять вдох в сторону.	Напомнить о свойствах воды.	Укрепление мышц туловища.

23	Закреплять умение выполнять вдох в сторону в согласовании с движением рук с подвижной опорой.	Напомнить о правильном дыхании (быстрый вдох и плавный выдох).	Развитие координационных способностей.
24	Закреплять навык выполнения движений рук как при плавании способом «кроль» на спине.	Просмотр показа этого упражнения успешным ребенком.	Повышение функциональных возможностей организма.
25	Создать представление о плавании способом «дельфин».	Просмотр схем-изображений при плавании способом «дельфин».	Развитие вестибулярного аппарата.
26	Создать представление о плавании способом «брасс».	Просмотр схем-изображений при плавании способом «брасс».	Развивать чувство товарищества.
27	Создать представление о плавании способом «кроль» на спине.	Просмотр схем-изображений при плавании способом «кроль» на спине в полной координации.	Развитие координационных способностей.
28	Закреплять умение выполнять вдох в сторону в согласовании с движением рук с подвижной опорой.	Просмотр показа этого упражнения успешной паре детей.	Закрепить плавательные навыки.
29	Создать представление о плавании способом «кроль» на груди.	Просмотр схем-изображений при плавании способом «кроль» на груди полной координации .	Развить силовые способности.
30	Закрепление пройденного материала.	Напомнить о возможных ошибках.	Закрепить полученные навыки.
31	Закрепление пройденного материала.	Напомнить о возможных ошибках.	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
32	Итоговое занятие	Выявить уровень развития физических качеств	

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
		теория	практика	план	факт
1	Беседа о правилах поведения в бассейне, личная гигиена, о пользе плавания.	1	0		
2	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	0	1		
3	Закрепить знания о свойствах воды.	0	1		
4	Развивать умение лежать на воде на груди с задержкой дыхания.	0	1		
5	Закрепить умение плавать на груди ногами способом кроль с подвижной опорой с задержкой дыхания.	0	1		
6	Закрепить умение выполнять серию выдохов в воду.	0	1		
7	Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди с подвижной опорой.	0	1		
8	Совершенствовать умение скользить на спине с подвижной опорой.	0	1		
9	Развивать навык ныряния.	0	1		
10	Совершенствовать умение плавать на груди ногами способом «кроль» с подвижной опорой.	0	1		
11	Совершенствовать умение плавать способом «кроль» на спине с подвижной опорой.	0	1		
12	Закреплять умение выполнять «дыхание пловца» при проплывании способом «кроль» с подвижной опорой.	0	1		
13	Закреплять умение плавать ногами способом «кроль» на груди.	0	1		
14	Закреплять умение плавать ногами способом «кроль»	0	1		

	спине.				
15	Разучить выполнение вдоха в сторону.	0	1		
16	Разучить выполнение вдоха в сторону в соласовании с движением рук у неподвижной опоры.	0	1		
17	Разучить выполнение вдоха в сторону в соласовании с движением рук с подвижной опорой.	0	1		
18	Совершенствовать умение плавать ногами способом «кроль» на груди.	0	1		
19	Совершенствовать умение плавать ногами способом «кроль» на спине.	0	1		
20	Совершенствовать умение лежать на воде.	0	1		
21	Осваивать навык выполнения движений рук как при плавании способом «кроль» на спине.	0	1		
22	Закрепить умение выполнять вдох в сторону.	0	1		
23	Закреплять умение выполнять вдох в сторону в соласовании с движением рук с подвижной опорой.	0	1		
24	Закреплять навык выполнения движений рук как при плавании способом «кроль» на спине.	0	1		
25	Создать представление о плавании способом «дельфин».	0	1		
26	Создать представление о плавании способом «брасс».	0	1		
27	Создать представление о плавании способом «кроль» на спине.	0	1		
28	Закреплять умение выполнять вдох в сторону в соласовании с движением рук с подвижной опорой.	0	1		
29	Создать представление о плавании способом «кроль» на груди.	0	1		
30	Закрепление пройденного материала.	0	1		

31	Закрепление пройденного материала.	0	1		
32	Итоговое занятие.	0	1		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Техника безопасности.	По подгруппам	Беседа	Наглядные пособия	Рефлексия
2	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	По подгруппам	Объяснение Демонстрация	Нудлы	Заполнение диагностических карт
3	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом	По подгруппам	Объяснение Демонстрация	Нудлы	Заполнение диагностических карт
4	Закреплять навык самостоятельного передвижения в воде.	Групповая	Демонстрация	Нудлы, игрушки	Рефлексия
5	Развивать умение лежать на воде на груди с задержкой дыхания.	Групповая	Упражнения	Нудлы, игрушки	Игра-испытание
6	Осваивать выполнение серии выдохов в воду.	Групповая	Показ	Плавающие игрушки	Рефлексия
7	Закреплять умение выполнять скольжение на груди с подвижной опорой.	Групповая	Показ	Нудлы	Рефлексия
8	Развивать умение скользить на спине с подвижной опорой.	Групповая	Показ	Нудлы, мячи	Рефлексия
9	Продолжать осваивать навык ныряния.	Групповая	Упражнение	Тонущие игрушки, нудлы	Игра-испытание
10	Осваивать задержку дыхания.	По подгруппам	Объяснение Демонстрация	Нудлы, игрушки	Рефлексия
11	Осваивать умение работать ногами способом «кроль» на груди.	Групповая	Показ	Нудлы, игрушки	Рефлексия
12	Осваивать умение работать ногами способом «кроль» на спине.	Групповая	Упражнение	Нудлы, мячи	Игра-испытание
132	Продолжать осваивать умение работать ногами способом «кроль» на груди.	Групповая	Упражнение	Досочки, нудлы	Игра-испытание

14	Продолжать осваивать умение работать ногами способом «кроль» спине.	Групповая	Упражнение	Досочки, нудлы	Игра-испытание
15	Закрепить навык «выдох сериями».	Групповая	Упражнение	Досочки, нудлы	Игра-испытание
16	Развивать умение выполнять скольжение на груди с подвижной опорой.	Групповая	Показ	Досочки, нудлы	Рефлексия
17	Развивать умение скользить на спине с подвижной опорой.	Групповая	Рассказ	Досочки, нудлы	Рефлексия
18	Закреплять умение работать ногами способом «кроль» на груди.	Групповая	Эксперимент	Досочки, нудлы	Игра-испытание
19	Закреплять умение работать ногами способом «кроль» на спине.	Групповая	Упражнение	Досочки, нудлы	Рефлексия
20	Создать представление о «дыхании пловца».	Групповая	Упражнение	Досочки	Рефлексия
21	Осваивать навык скольжения на груди без опоры.	Групповая	Показ	Плавающие игрушки	Игра-испытание
22	Закреплять умение задерживать дыхание.	Групповая	Рассказ	Тонущие игрушки	Игра-испытание
23	Развивать умение лежать на воде на спине.	Групповая	Упражнение	Мячи	Рефлексия
24	Осваивать умение выполнять «дыхание пловца».	Групповая	Упражнение	Игрушки	Рефлексия
25	Осваивать навык скольжения на спине без опоры.	Групповая	Упражнение	Плавающие игрушки	Рефлексия
26	Совершенствовать задержку дыхания.	Групповая	Упражнение	Тонущие игрушки	Игра-испытание
27	Развивать умение работать ногами способом «кроль» на груди.	Групповая	Показ	Мячи	Игра-испытание
28	Развивать умение работать ногами способом «кроль» на спине.	Групповая	Показ	Игрушки	Игра-испытание
29	Развивать умение выполнять «дыхание пловца».	Групповая	Беседа	Тонущие игрушки	Игра-испытание
30	Закрепление пройденного материала.	Групповая	Упражнение	Досочки	Контрольные задания
31	Закрепление пройденного материала.	Групповая	Упражнение	Тонущие игрушки	Контрольные задания Рефлексия
32	Итоговое занятие	По подгруппам	Объяснение Демонстрация	Нудлы, мячи, плавающие игрушки	Заполнение диагностических карт

Информационные источники

23. Бабенкова. Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
24. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение, 1988
25. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002
26. плавать. М. 1977
27. Кононова Е. Плавание. /пер. с англ. Кононова Е./-М.: Эксмо, 2014.
28. Лафлин Т., Делвз Дж. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
29. Люсерио Б. Плавание. 100 лучших упражнений. – 2011
30. <http://zdd.1september.ru>
31. <http://www.swimming.ru>
32. <http://www.sib-swimming.ru>
33. <http://fizkult-ura.ru/sci/swimming>

Оценочные и методические материалы

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А. А. Чеменевой, Т. В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения), анализируется.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5- 3,4 балла - средний уровень,

2,4 балла и ниже - низкий уровень

Информационные источники:

1. Чеменева А. А. «Система обучения плаванию». «Детство - Пресс», 2011 г.
2. Осокина Т. И. «Как научить детей плавать» пособие для воспитателей детского сада. М.: Просвещение, 1985 г.
3. Баранова Н. П. «Плавание начальное обучение». М.: Человек. 2013 г.

Диагностическая карта умений детей 5-7 (входной контроль)

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Скольжение на груди, балл	Скольжение на спине, балл	Проплывание на груди, балл	Проплывание на спине, балл
...	...	...	...	...	...

Диагностическая карта умений детей 5-7 (промежуточный контроль)

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Скольжение на груди, балл	Скольжение на спине, балл	Проплывание на груди, балл	Проплывание на спине, балл
...	...	...	...	...	...

Диагностическая карта умений детей 5-7 (итоговый контроль)

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Скольжение на груди, балл	Скольжение на спине, балл	Проплывание на груди, балл	Проплывание на спине, балл
...	...	...	...	...	...