

Департамент образования администрации г. Томска

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка - детский сад №3 г. Томска

Принять на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 27.08.2025г.

Утверждаю  
Заведующий Алексеева О.В.  
Приказ №112-д от 27.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Дополнительного образования**  
**по плаванию «Веселые пузырьки»**

Автор-составитель:  
Соколова Е.А.  
инструктор по физической культуре  
(по плаванию)

## **Пояснительная записка.**

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде — до 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет. Поэтому мы считаем необходимыми дополнительные занятия плаванием с детьми.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии с инструктивно – методическим письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000г. №65/23-16, а также СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

Программа дополнительного образования по плаванию составлена на основе программы « Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет » автор Т.А Протченко, Ю.А. Семенов, рекомендована для работы с детьми дошкольного возраста и утверждена Ю.П. Пузырем, директором Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы.

Актуальность этой программы в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

**Цель программы:** обучение детей жизне- и здоровьесберегающим навыкам плавания.

### **Задачи:**

- расширять знания детей о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;
- учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.

Программа рассчитана на три года обучения для детей дошкольного возраста 4-7 лет (средняя, старшая, подготовительные группы). Занятия проводятся группами по 10-12 человек во второй половине дня два раза в неделю в течении года. Продолжительность

занятий: средняя группа – не более 20 мин, старшая группа – не более 25 мин, подготовительная группа – не более 30 мин. Общее количество занятий в год -72. Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Также предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем развития:

- способных и одаренных в двигательном отношении;
- заторможенных, неловких, неуверенных в своих силах.

Для реализации программы созданы необходимые условия: бассейн, раздевалки, душевые, необходимый инвентарь(плавательные круги, доски, нарукавники и т.д.)

В образовательном процессе принимает участие педагог дополнительного образования.

Учебно-тематический план  
(по годам обучения)

Раздел программы	Тема	Кол-во часов по теме		
		1 г.об. Ср.гр.	2 г.об. Ст.гр.	3 г.об. Подг. гр.
1. Знания о плавании	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия)	2	2	2
	История возникновения плавания	0	1	1
	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	1	1	1
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	0	0	1
	<b>Всего:</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2. Способы плавательной деятельности	Показ способов плавания	2	2	2
	Проверка плавательной подготовленности	1	1	1
	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	2	2	2
	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	6	2	2
	Оказание помощи на воде	0	0	2
	<b>Всего:</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
3. Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	2	2
	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	1 2 2	0 2 3	0 0 3

	Переходы от бортика к бортику	1	1	1
	Выдохи в воду	8	2	2
	Отработка дыхания при всех способах плавания	4	3	3
	Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	4 0 4	2 2 3	2 2 3
	Движения ногами при всех способах плавания	6	5	2
	Плавание облегчённым способом	4	2	2
	Плавание по «элементам»	2	8	8
	Плавание всеми способами в полной координации	0	4	4
	Плавание избранным способом	4	2	2
	Комплексное плавание	0	2	3
	Прыжки с бортика вниз ногами	2	0	0
	Стартовые прыжки	0	2	2
	Повороты у бортика всеми способами	0	2	2
	Игры на воде	4	2	2
	Свободное плавание	3	2	2
	Эстафетное плавание	0	2	2
	Прикладное плавание	0	2	2
	Контрольные занятия	3	3	3
	Праздники, соревнования	2	3	4
	<b>Всего:</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>58</b>
	<b>Всего в год:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### **Содержание программы.**

Особенностью данной программы является использование современной эффективной технологии - одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах. Методика отвечает всем необходимым известным требованиям: доступна даже детям младших возрастов; соответствует задачам и условиям занятий; сокращает до минимума время формирования навыка проплывания нескольких метров облегченным способом уже на первых занятиях; ускоряет увеличение проплываемых расстояний выбранным способом, на базе которого быстро осваиваются остальные спортивные способы, увеличивается проплываемое расстояние избранным и другими способами. Кроме того, в данной методике обучения сокращен период освоения в водной среде за счет сокращения числа повторений упражнений в статических положениях типа «поплавок», «медуза», лежаний на воде, скольжений без движения руками или ногами.

Другой важной особенностью предлагаемой методики является то, что ребенок в первую очередь обучается тому способу плавания, который у него получается лучше и на освоение которого будет затрачено меньше всего времени. Определяется этот способ при одновременном знакомстве учащихся с элементами всех способов плавания, т. е. с большим количеством плавательных движений. На основе выбранного способа плавания в начале обучения легче овладевать и остальными способами.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Программа делится на несколько этапов. Месяц сентябрь перед началом занятий в бассейне (в октябре) посвящается общеразвивающим и специальным упражнениям на суше (в спортивном зале, на бортике в бассейне).

Для соблюдения правильного построения занятий четко используются все педагогические принципы обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);
- постепенность (от простого к сложному);
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача - найти для обучаемого те движения, то сочетание движений,

которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, более доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами.

При обучении по данной методике используется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда они еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается два месяца, обучающимся предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получающего, помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап: декабрь, январь, февраль, март - посвящается углубленному освоению спортивных способов. Причем последовательность их освоения также может быть разная, начиная с лучше получающегося и постоянно переходя к более трудно осваиваемым способам.

Кроме того, на протяжении всего года проводятся контрольные проверки с задачей проплыwania максимально возможного расстояния без отдыха выполнение стандартов; своим выбранным способом, а затем и разным, меняя их.

Завершается год: апрель-май - проведением водноспортивных праздников и соревнований.

### Содержание программы (сентябрь -май).

блоки	1 – ый год обучения Средняя группа	2 – ой год обучения Старшая группа	3 – ий год обучения Подготовительная гр.
<b><u>Задачи</u></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм; учить названиям способов и их особенностям;</li> <li>2. Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.</li> <li>3. Совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду.</li> <li>4. Учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду.</li> <li>5. Учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств.</li> <li>6. Учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств.</li> <li>7. Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;</li> <li>8. Учить различным спускам в воду с бортика бассейна; спадом в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадом в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать об оздоровительном и прикладном значении плавания.</li> <li>2. Учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот.</li> <li>3. Выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры).</li> <li>4. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.</li> <li>5. Совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами, приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния,</li> <li>6. Учить выполнять повороты при плавании на груди.</li> <li>7. Учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15-25 метров.</li> <li>2. Закрепить знания о правилах безопасности на воде.</li> <li>3. Учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего.</li> <li>4. Учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС.</li> <li>5. Учить самостоятельному подсчету ЧСС.</li> <li>6. Учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания.</li> <li>7. Совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них.</li> <li>8. Совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания.</li> <li>Совершенствовать спады в воду из разных положений.</li> <li>9. Совершенствовать повороты при плавании на груди и на спине.</li> <li>10. Учить использованию элементов прикладного плавания.</li> </ol>

<p><b><u>Знания</u></b></p>	<p>1 Сформировать у детей знания о значении плаванием для здоровья и развития организма, названиях способов плавания и их значении, о свойствах воды.</p> <p>2 Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами.</p> <p>3 Сформировать знания о правилах поведения в бассейне, в том числе во время занятия, при пользовании душем и т.д.</p>	<p>1. Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).</p> <p>2. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-связь плавания с общеобразовательными предметами (математика, изобразительное искусство, музыка и др.);</li> <li>- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;</li> <li>- простейшие сведения из истории плавания.</li> </ul>	<p>1. Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.</p> <p>2. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду;</li> <li>- простейшие способы транспортировки пострадавшего;</li> <li>- связь плавания с общеобразовательными предметами (математика, родная природа, знания о своем организме и др.);</li> <li>- температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.</li> </ul>
<p><b><u>Умения и навыки</u></b></p> <p><b>Упражнения на суше</b></p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и не спортивными способами.</p> <p>3. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>4. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм</p>	<p>1. Общеразвивающиа упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2.Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания.</p> <p>3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада.</p> <p>4. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>5. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в т.ч. гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания.</p> <p>3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.</p> <p>4. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>5. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы</p>

<p><b>Упражнения для освоения с водой</b></p>	<p>двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>5. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>7. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласованные движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>1. Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.</p> <p>2. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.</p> <p>3. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне.</p> <p>4. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».</p> <p>5. Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине при помощи партнера и</p>	<p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>8. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>1. Повторить упражнения предыдущей возрастной группы.</p> <p>2. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимальной продолжительностью.</p> <p>3. Выполнять скольжение на груди на дальность.</p> <p>4. Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.</p> <p>5. Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.</p>	<p>упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>8. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>1. Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.</p> <p>2. Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.</p> <p>3. Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.</p> <p>4. Эстафеты, игры в воде.</p>
-----------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Упражнения в воде</b></p>	<p>самостоятельно. 6. Игры, эстафеты, развлечения на воде.</p> <p>1. Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, дельфином, кролем на груди и на спине. 2. Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и на спине в скольжении. 3. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, дельфином, брассом на спине с доской и без нее. 4. Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду. 5. Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние, 6. Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на бортике, спад в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике; спад в воду вниз головой из положения сидя на бортике.</p>	<p>1. Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне. 2. Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами. 3. Плавание при помощи движений рук брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами. 4. Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами. 5. Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду; (согласовывать движения руками и ногами с дыханием), с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами. 6. Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот. 7. Плавание в одежде.</p>	<p>1. Упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техникой спортивных способов плавания. 2. Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания. 3. Совершенствование различных вариантов дыхания. 4. Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами. 5. Плавание в одежде. 6. Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой. 7. Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди на спине.</p>
-------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Прогнозируемый результат

	1 –ый год обучения (ср. гр.)	2 – ой год обучения (Ст. гр.)	3 –ий год обучения (Подг. гр.)
<b>Требования</b>	<p>Знать правила поведения в бассейне. Знать о пользе занятий плаванием. Знать названия способов плавания. Выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять «звездочку» на груди и на спине;</li> <li>- «отдых на воде» 5-10 сек.;</li> <li>- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;</li> <li>- выполнять спад в воду из любого положения;</li> <li>- выполнять 5-8 выдохов в воду;</li> <li>- доставать предметы со дна;</li> <li>- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;</li> <li>- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.</li> </ul>	<p>Выполнять требования программы предыдущей возрастной группы.</p> <p>Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек. Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;</li> <li>- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек</li> <li>- выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м;</li> <li>- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;</li> <li>- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;</li> <li>- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.</li> </ul>	<p>Выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять 15-20-25 выдохов в воду;</li> <li>- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;</li> <li>- выполнять скольжение на груди 4-5-6 м;</li> <li>- при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;</li> <li>- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м;</li> <li>- плавать со сменой способов 10-15-20 м;</li> <li>- плавать в одежде 5-7 м;</li> <li>- буксировать предметы на воде 3-4-5 м.</li> </ul>
<b>Стандарт</b>	<p>Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более.</p> <p>Плавание любым удобным способом с произвольными движениями 5-7-9 м без вспомогательных средств.</p>	<p>Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 15 м.</p> <p>Плавание любым способом 7-9-12 м</p>	<p>Проплыть любым способом без остановки 15-20-25 м и более;</p> <p>Наиболее подготовленным проплыть любым способом 50 м</p>

**Диагностическая таблица нормативных оценок плавательной подготовленности в возрастных группах**  
(метры, плавание любым способом)

Возраст, лет	Уровни									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
	Постоянно занимаются	Новички	Постоянно занимаются	Новички	Постоянно занимаются	Новички	Постоянно занимаются	Новички	Постоянно занимаются	Новички
4-5	10	7 и более	9	6	7	5	5	4	3	2 и менее
5-6	15	10 и более	12	7	9	6	7	5	5	3 и менее
6-7	25 и более	15 и более	20	12	15	10	10	7	7	5 и менее

## Литература.

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде.-М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. 1973.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 1978.
4. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс. 2006.
5. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец, 1983.
7. Методическое пособие по начальному обучению плавания (программа на 16-18 занятий). МКО Московское городское физкультурно-спортивное объединение.-., 1998.
8. Мотылянская Р.Е. Плавание-спорт юных, 1976
9. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание, 1985.
10. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду, 1985.
11. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.- М.: Айрис-пресс, 2003.
12. Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов Плавание: учебная программа для детей от 2 до 7 лет. Московский комитет образования Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, Москва, 1999 год.
13. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию, 1990
14. Строева И.А. Обучение прикладному плаванию младших школьников, 1975.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 3 Г.  
ТОМСКА,** Алексеева Ольга Викторовна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

**08.09.25** 11:04 (MSK)

Сертификат 9B11DC04B50E572F34DA0C7D53037AC5