

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр  
развития ребенка – детский сад № 82 г. Томска**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от «31» августа 2023 г.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №82  
\_\_\_\_\_ С.Е.Щенова  
Приказ № 172 о/д от 31.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ ПЛАВАНИЯ»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор - составитель:  
Бороздина Марина Юрьевна  
инструктор по физической культуре

Томск - 2023

## Содержание

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	9
1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (3-4 года)	9
1.3.2. Учебный план. Содержание учебного плана. Второй год обучения (4-5 лет)	12
1.3.3. Учебный план. Содержание учебного плана. Третий год обучения (5-6 лет)	13
1.3.4. Учебный план. Содержание учебного плана. Четвертый год обучения (6-7 лет)	15
1.4. Планируемые результаты	16
1.4.1. Планируемые результаты в дошкольном возрасте (к четырём годам)	16
1.4.2. Планируемые результаты в дошкольном возрасте (к пяти годам)	16
1.4.3. Планируемые результаты в дошкольном возрасте (к шести годам)	16
1.4.4. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста)	17
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	17
2.1. Календарный учебный график	17
2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 3-4 года	17
2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет	20
2.1.3. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет	24
2.1.4. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет	25
2.2. Условия реализации программы	27
2.3. Способы проверки результатов освоения программы	28
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	28
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	28
2.4. Оценочные материалы	28
2.5. Методические материалы	30
<b>Раздел 3. Краткая презентация программы</b>	32
Список литературы	34
Приложение	35

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение элементам плавания» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности ориентирована на укрепление здоровья и развитие физических способностей детей дошкольного возраста посредством обучения элементам плавания.

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Данная Программа отличается от других тем, что все упражнения выполняются ребенком исключительно на воде и они несут в себе игровую тематику. Таким образом, у ребенка развивается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде.

Реализация Программы позволит у детей от 3 до 7 лет расширить кругозор и интерес к занятиям плаванием. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми дошкольного возраста, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию.

**Актуальность** разработанной Программы определяется потребностями участников образовательных отношений (родителей воспитанников и их законных представителей). По итогам проведенного анкетирования 80% респондентов выразили желание получить образовательную услугу по освоению данной образовательной программы. Также актуальность программы определяется требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"), а именно:

- п.1.6. ФГОС ДО программа направлена на решение задач «охраны и укрепления физического здоровья детей», «обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей»;

- п.2.6. «Содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности»;

- п.2.7. Содержание образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей и может реализовываться в различных видах деятельности. В старшем дошкольном возрасте в то числе через «двигательную (овладение основными движениями) форму активности ребенка»

**Практическая значимость Программы** заключается в удовлетворении индивидуальных потребностей детей в физическом развитии, формировании общей культуры здорового образа жизни воспитанников МАДОУ №82.

Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия. Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей, имеющих зрительные нарушения.

**Отличительная особенность Программы** состоит в том, что занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

Программа носит вариативный характер используемых с детьми методов и приемов, что обеспечивает психолого-педагогическую поддержку физического развития детей в двигательной деятельности.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение элементам плавания» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
4. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
6. Приказ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
7. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
8. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

9. Распоряжение департамента образования администрации Города Томска от 01.11.2013г. № р498 «Об утверждении предельных цен на платные услуги, предоставляемые муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования администрации Города Томска»;

10. Постановление администрации Города Томска от 24.03.2011 №249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет департамент образования администрации Города Томска»;

11. Постановление администрации Города Томска от 06.06.2014г. № 485 и от 24.04.2014г. № 326 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска от 24.03.2011г. № 249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, подведомственных департаменту образования администрации Города Томска»;

12. Устав МАДОУ № 82 г. Томска.

### **Возрастные особенности детей**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

#### **Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)**

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

#### **Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная

ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 34 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

#### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).**

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

#### **Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе

закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

## 1.2. Цель и задачи реализации Программы

**Цель Программы:** создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

### Задачи

1. укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
2. содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
3. совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
4. расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
5. развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
6. формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
7. учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
8. развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
9. воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
10. формировать стойкие гигиенические навыки;
11. формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
12. способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

### Задачи обучения плаванию по возрастным группам

#### Младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Привить интерес, любовь к воде.
3. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.).
4. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.

5. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде различными способами, погружаться в воду; учить выдоху в воде, лежать на груди и на спине, скользить по воде с игрушкой в руках.
6. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.
3. Учить лежать на груди без опоры, скользить на груди в стрелочке, погрузив лицо в воду, толкаясь ногами от бортика, без опоры, работе ног стилем кроль на груди с опорой.
4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

#### **Старшая и подготовительная группы (от 5 до 7 лет)**

1. Формировать гигиенические навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.
4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для изучаемого способа плавания.
5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

#### **Условия реализации программы:**

**Адресат программы** – дети в возрасте 3-7 лет.

**Численность детей в группе** не более 12 человек.

Занятия проводятся в бассейне.

**Форма обучения** – очная.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 4 учебных года (208 ч.).

Допускается вариативность продолжительности реализации Программы на любом году обучения, срок освоения программы определяется содержанием Программы и должен обеспечить возможность достижения планируемых результатов конкретного возрастного периода.

**Режим занятий** – во второй младшей группе и средней группе предполагается обучение элементам плавания 2 раза в неделю; в старшей группе и подготовительной к школе группе – 1 раз в неделю; **периодичность** - с сентября по май включительно.

Год обучения	Количество часов	
	В неделю	В год
1 год обучения (3-4 года)	2	72
2 год обучения (4-5 лет)	2	72
3 год обучения (5-6 лет)	1	32
4 год обучения (6-7 лет)	1	32

**Длительность занятий** в соответствии с Постановлением администрации Города Томска от 24.03.2011 №249 составляет 30 минут с учетом постоянной смены деятельности в соответствии с возрастными особенностями детей старшего дошкольного возраста. В структуру занятия включена организованная образовательная деятельность в соответствии с СанПин (для детей 3-4 лет: 15 минут; 4-5 лет: 20 минут; 5-6 лет: 25 минут; 6-7 лет: 30 минут).

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана.

##### Первый год обучения (возраст 3-4 года)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов	
				Теория	Практика
1.	Знакомство с бассейном		Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с правилами поведения в бассейне; Знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Экскурсия в бассейн. Посещение занятий старших групп	2	0
2.	Знакомство с водным царством		Расширение представлений о плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Русалочка» и др. Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А.Барто и др.)	2	0
3.	Подружиться с водичкой		Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней. Входить в воду	0	5

			самостоятельно, окунуться. Упражнять в выполнении различных движений в воде.		
4.	Весёлые брызги		Умывание в воде бассейна. Плескание. Входить в воду самостоятельно, действовать по сигналу. Поддерживать положительный настрой, интерес к занятиям.	0	5
5.	Сильные руки		Отработка движения рук в воде. Передвигаться по бассейну, энергично загребая воду руками. Обратит внимание на правильность выполнения. Опираясь на руки, передвигаться в таком положении по дну бассейна. Принимать горизонтальное положение тела в воде.	1	2
6.	Вода и Я – вместе верные друзья		Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней. Передвигаться в парах, действовать по сигналу.	1	5
7.	Приключения в бассейне	Упражнения ОФП, дыхательные упражнения:			
		Передвижения по дну бассейна шагом	1	4	
		Передвижение по дну бассейна бегом	1	2	
		Передвижение по дну бассейна прыжками	1	2	
		Передвижения в воде по дну бассейна на руках. Ориентироваться в водном пространстве. «Звездочка на груди», «Поплавок», «Медуза», «Стрела»	1	1	
8.	Познаем водный мир	Тренироваться в погружении лица в воду:			
		Опускание лица в воду, стоя на дне.	1	2	
		Открывание глаз в воде, стоя на дне. Пролезать в обруч, погружая голову в воду. Работать ногами как при плавании способом «кроль» (из исходного положения, сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан».	1	2	
		Приседания в воде	1	2	

			Погружение в воду с опорой. Познакомить детей с понятием «всплывания» и «лежания» на воде.	1	2
			Погружение в воду без опоры. Окунуться с головой под воду. Достать предмет со дна.	1	2
			Погружение с рассматриванием предметов. Продолжать подныривать под предмет.	1	2
9.	Как рыбка в воде		Скольжение на груди с опорой. Ходить с наклоном туловища вперед. Скольжение на груди, держась за руки инструктора, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль)	1	2
			Игры на освоения навыка скольжения. Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята»	1	3
10.	Основы плавания		Закрепление пройденного материала. Индивидуальная работа	1	2
11.	Ориентирование под водой		Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	1	4
12.	Весёлые старты	Контрольное занятие	Тестирование в соответствии с нормативами.	0	3
<b>ИТОГО</b>				20	52
				<b>72</b>	

**1.3.2. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана.  
Второй год обучения (возраст 4-5 лет)**

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов	
				Теория	Практика
1.	Удивительный мир бассейна	Диагностика	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне. Беседа о правилах поведения в бассейне, личная гигиена, о пользе плавания. Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.	4	0
2.	В гостях у Русалочки		Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1	4
3.	Золотые правила дыхания		Продолжать делать плавный выдох в воду:		
			Выдох перед собой в воздух	1	2
			Выдох в/на воду	1	2
			Выдох в воду	1	2
4.	Веселые эстафеты		Игры, с использованием выдоха в воду	1	3
			Упражнение на всплытие	1	3
5.	Приключения рыбки Немо		Лежание на груди	1	3
			Лежание на спине	1	3
			Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	1	5
6.	Уроки великого Нептуна		Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	1	5
			Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	1	3
			Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	1	3
			Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	1	4

			Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	1	3
7.	Кто быстрее?		Отработка движений ног в воде	1	4
8.	Повторяй-ка		Закрепление пройденного материала	0	2
9.	Весёлые старты	Контрольное занятие	Тестирование в соответствии с нормативами.	0	2
<b>ИТОГО</b>				19	53
				<b>72</b>	

**1.3.3. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана.  
Третий год обучения (возраст 5-6 лет)**

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов	
				Теория	Практика
1.	Встреча с бассейном		Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне. Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации).	1	0
2.	Подводные игры	Диагностика	Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	0	1
3.	«Буксир»		Скольжение на спине с движением рук	0	1
			Игры, связанные со скольжением на груди и спине	0	1
4.	В гостях у Морского Конька		Движение ног, опираясь на руки	0	1
			Движение ног, лежа на груди с опорой	0	2
			Движение ног, лежа на спине	0	2
			Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	0	2
			Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	0	2
			Игры с использованием скольжения в сочетании	0	2

			скольжения ног		
5.	Прогулка с Дельфином		Выполнение гребковых движений рук в скольжении	0	2
			Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	0	2
6.	Умелые плавцы		Выполнение спрыгивания с бортика различными способами. Спрыгивание с бортика, работа рук способом «брасс». Упражнять в движении руками и ногами способом «брасс», ноги работают как способом «брасс». Руки совершают четкий гребок.	0	2
7.	Весёлые упражнения		Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	0	2
			Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	0	2
			Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду. Работать руками стиль «кроль», «брасс», делая выдохи в воду сериями	0	2
8.	Повторяй-ка		Закрепление пройденного материала	0	2
9.	Весёлые старты	Контрольное занятие	Тестирование в соответствии с нормативами.	0	3
<b>ИТОГО</b>				1	31
				<b>32</b>	

**1.3.4. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана.  
Четвертый год обучения (возраст 6-7 лет)**

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов	
				Теория	Практика
1.	Встреча с бассейном		Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне. Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые и проблемные ситуации)	1	0
2.	Самые смелые и умелые	Диагностика.	Проверка плавательных умений детей в соответствии с их возрастом. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	0	1
3.	Такое разное плавание		Передвижение по дну различными способами с движением рук	0	1
			Плавание за счет движения рук	0	1
			Плавание с предметами	0	1
			Освоение плавания на боку	0	2
			Плавание на боку с поддерживающими средствами	0	2
4.	В гостях у Медузы		Нырание в длину	0	2
			Совершенствовать движение ныряния в глубину	0	2
5.	Плавание – залог здоровья!		Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	0	2
			Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	0	2
6.	Умелые плавцы		Повороты тела в воде	0	2
			Совершенствование	0	2

			задержки дыхания		
			Совершенствование плавания на груди	0	2
			Совершенствование плавания на спине	0	2
			Транспортировка предмета	0	2
7.	Повторяй-ка		Закрепление пройденного материала	0	2
8.	Весёлые старты	Контрольное занятие	Тестирование в соответствии с нормативами.	0	3
<b>ИТОГО</b>				1	31
				<b>32</b>	

#### 1.4. Планируемые результаты.

##### 1.4.1. Планируемые результаты в дошкольном возрасте (к четырем годам)

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры;

- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

- ребенок способен погружаться в воду, ходить и бегать в воде прямо и по кругу, играть с плавающими игрушками в воде.

##### 1.4.2. Планируемые результаты в дошкольном возрасте (к пяти годам)

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребенок способен к погружению в воду с головой, попеременным движениям ног в воде, держась за бортик, доску, палку;

- ребенок может играть с предметами в воде, доставать их со дна, ходить за предметом в воде.

##### 1.4.3. Планируемые результаты в дошкольном возрасте (к шести годам)

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребенок способен к плаванию разными способами: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору;
- ребенок может осуществлять ходьбу по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость;
- ребенок способен к скольжению на груди, плаванию произвольным способом.

#### 1.4.4. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста)

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок способен к погружению в воду с головой с открытыми глазами, может выполнять скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз);
- ребенок способен к проплыванию в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м).

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

#### 2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 3-4 лет на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	ОД	1	Знакомство с бассейном	Бассейн	Наблюдение
2.	сентябрь	ОД	1	Знакомство с бассейном	Бассейн	Наблюдение
3.	сентябрь	ОД	1	Знакомство с водным царством	Бассейн	Наблюдение
4.	сентябрь	ОД	1	Знакомство с водным царством	Бассейн	Наблюдение
5.	сентябрь	ОД	1	Подружиться с водичкой	Бассейн	Наблюдение
6.	сентябрь	ОД	1	Подружиться с водичкой	Бассейн	Наблюдение
7.	сентябрь	ОД	1	Подружиться с водичкой	Бассейн	Наблюдение
8.	сентябрь	ОД	1	Подружиться с водичкой	Бассейн	Наблюдение

9.	октябрь	ОД	1	Подружиться с водичкой	Бассейн	Наблюдение
10.	октябрь	ОД	1	Весёлые брызги	Бассейн	Наблюдение
11.	октябрь	ОД	1	Весёлые брызги	Бассейн	Наблюдение
12.	октябрь	ОД	1	Весёлые брызги	Бассейн	Наблюдение
13.	октябрь	ОД	1	Весёлые брызги	Бассейн	Наблюдение
14.	октябрь	ОД	1	Весёлые брызги	Бассейн	Наблюдение
15.	октябрь	ОД	1	Сильные руки	Бассейн	Наблюдение
16.	октябрь	ОД	1	Сильные руки	Бассейн	Наблюдение
17.	ноябрь	ОД	1	Сильные руки	Бассейн	Наблюдение
18.	ноябрь	ОД	1	Вода и Я – вместе верные друзья	Бассейн	Наблюдение
19.	ноябрь	ОД	1	Вода и Я – вместе верные друзья	Бассейн	Наблюдение
20.	ноябрь	ОД	1	Вода и Я – вместе верные друзья	Бассейн	Наблюдение
21.	ноябрь	ОД	1	Вода и Я – вместе верные друзья	Бассейн	Наблюдение
22.	ноябрь	ОД	1	Вода и Я – вместе верные друзья	Бассейн	Наблюдение
23.	ноябрь	ОД	1	Вода и Я – вместе верные друзья	Бассейн	Наблюдение
24.	ноябрь	ОД	1	Приключения в бассейне	Бассейн	Наблюдение
25.	декабрь	ОД	1	Приключения в бассейне	Бассейн	Наблюдение
26.	декабрь	ОД	1	Приключения в бассейне	Бассейн	Наблюдение
27.	декабрь	ОД	1	Приключения в бассейне	Бассейн	Наблюдение
28.	декабрь	ОД	1	Приключения в бассейне	Бассейн	Наблюдение
29.	декабрь	ОД	1	Приключения в бассейне	Бассейн	Наблюдение
30.	декабрь	ОД	1	Приключения в бассейне	Бассейн	Наблюдение
31.	декабрь	ОД	1	Приключения в бассейне	Бассейн	Наблюдение
32.	декабрь	ОД	1	Приключения в бассейне	Бассейн	Наблюдение

33.	январь	ОД	1	Приключения в бассейне	Бассейн	Наблюдение
34.	январь	ОД	1	Приключения в бассейне	Бассейн	Наблюдение
35.	январь	ОД	1	Приключения в бассейне	Бассейн	Наблюдение
36.	январь	ОД	1	Приключения в бассейне	Бассейн	Наблюдение
37.	январь	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
38.	январь	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
39.	январь	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
40.	январь	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
41.	февраль	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
42.	февраль	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
43.	февраль	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
44.	февраль	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
45.	февраль	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
46.	февраль	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
47.	февраль	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
48.	февраль	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
49.	март	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
50.	март	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
51.	март	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
52.	март	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
53.	март	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
54.	март	ОД	1	Познаем водный мир	Бассейн	Наблюдение
55.	март	ОД	1	Как рыбка в воде	Бассейн	Наблюдение
56.	март	ОД	1	Как рыбка в воде	Бассейн	Наблюдение
57.	апрель	ОД	1	Как рыбка в воде	Бассейн	Наблюдение

58.	апрель	ОД	1	Как рыбка в воде	Бассейн	Наблюдение
59.	апрель	ОД	1	Как рыбка в воде	Бассейн	Наблюдение
60.	апрель	ОД	1	Как рыбка в воде	Бассейн	Наблюдение
61.	апрель	ОД	1	Как рыбка в воде	Бассейн	Наблюдение
62.	апрель	ОД	1	Основы плавания	Бассейн	Наблюдение
63.	апрель	ОД	1	Основы плавания	Бассейн	Наблюдение
64.	апрель	ОД	1	Основы плавания	Бассейн	Наблюдение
65.	май	ОД	1	Ориентирование под водой	Бассейн	Наблюдение
66.	май	ОД	1	Ориентирование под водой	Бассейн	Наблюдение
67.	май	ОД	1	Ориентирование под водой	Бассейн	Наблюдение
68.	май	ОД	1	Ориентирование под водой	Бассейн	Наблюдение
69.	май	ОД	1	Ориентирование под водой	Бассейн	Наблюдение
70.	май	ОД	1	Весёлые старты	Бассейн	Контрольное занятие
71.	май	ОД	1	Весёлые старты	Бассейн	Контрольное занятие
72.	май	ОД	1	Весёлые старты	Бассейн	Контрольное занятие
<b>Количество учебных недель - 36</b>						
<b>Количество учебных дней - 72</b>						
<b>Продолжительность каникул:</b> 31.12.2023 – 09.01.2024 (зимние каникулы) 31.05.2024 – 31.08.2024 (летние каникулы)						
<b>Дата начала и окончания учебных периодов:</b> 01.09.2023 - 31.12.2023 10.01.2024 – 30.05.2024						

### 2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	ОД	1	Удивительный мир бассейна	Бассейн	Наблюдение/ Диагностика
2.	сентябрь	ОД	1	Удивительный мир бассейна	Бассейн	Наблюдение/ Диагностика
3.	сентябрь	ОД	1	Удивительный мир бассейна	Бассейн	Наблюдение/ Диагностика

4.	сентябрь	ОД	1	Удивительный мир бассейна	Бассейн	Наблюдение/ Диагностика
5.	сентябрь	ОД	1	В гостях у Русалочки	Бассейн	Наблюдение
6.	сентябрь	ОД	1	В гостях у Русалочки	Бассейн	Наблюдение
7.	сентябрь	ОД	1	В гостях у Русалочки	Бассейн	Наблюдение
8.	сентябрь	ОД	1	В гостях у Русалочки	Бассейн	Наблюдение
9.	октябрь	ОД	1	В гостях у Русалочки	Бассейн	Наблюдение
10.	октябрь	ОД	1	Золотые правила дыхания	Бассейн	Наблюдение
11.	октябрь	ОД	1	Золотые правила дыхания	Бассейн	Наблюдение
12.	октябрь	ОД	1	Золотые правила дыхания	Бассейн	Наблюдение
13.	октябрь	ОД	1	Золотые правила дыхания	Бассейн	Наблюдение
14.	октябрь	ОД	1	Золотые правила дыхания	Бассейн	Наблюдение
15.	октябрь	ОД	1	Золотые правила дыхания	Бассейн	Наблюдение
16.	октябрь	ОД	1	Золотые правила дыхания	Бассейн	Наблюдение
17.	ноябрь	ОД	1	Золотые правила дыхания	Бассейн	Наблюдение
18.	ноябрь	ОД	1	Золотые правила дыхания	Бассейн	Наблюдение
19.	ноябрь	ОД	1	Золотые правила дыхания	Бассейн	Наблюдение
20.	ноябрь	ОД	1	Золотые правила дыхания	Бассейн	Наблюдение
21.	ноябрь	ОД	1	Золотые правила дыхания	Бассейн	Наблюдение
22.	ноябрь	ОД	1	Золотые правила дыхания	Бассейн	Наблюдение
23.	ноябрь	ОД	1	Веселые эстафеты	Бассейн	Наблюдение
24.	ноябрь	ОД	1	Веселые эстафеты	Бассейн	Наблюдение
25.	декабрь	ОД	1	Веселые эстафеты	Бассейн	Наблюдение
26.	декабрь	ОД	1	Веселые эстафеты	Бассейн	Наблюдение
27.	декабрь	ОД	1	Приключения рыбки Немо	Бассейн	Наблюдение

28.	декабрь	ОД	1	Приключения рыбки Немо	Бассейн	Наблюдение
29.	декабрь	ОД	1	Приключения рыбки Немо	Бассейн	Наблюдение
30.	декабрь	ОД	1	Приключения рыбки Немо	Бассейн	Наблюдение
31.	декабрь	ОД	1	Приключения рыбки Немо	Бассейн	Наблюдение
32.	декабрь	ОД	1	Приключения рыбки Немо	Бассейн	Наблюдение
33.	январь	ОД	1	Приключения рыбки Немо	Бассейн	Наблюдение
34.	январь	ОД	1	Приключения рыбки Немо	Бассейн	Наблюдение
35.	январь	ОД	1	Приключения рыбки Немо	Бассейн	Наблюдение
36.	январь	ОД	1	Приключения рыбки Немо	Бассейн	Наблюдение
37.	январь	ОД	1	Приключения рыбки Немо	Бассейн	Наблюдение
38.	январь	ОД	1	Приключения рыбки Немо	Бассейн	Наблюдение
39.	январь	ОД	1	Приключения рыбки Немо	Бассейн	Наблюдение
40.	январь	ОД	1	Приключения рыбки Немо	Бассейн	Наблюдение
41.	февраль	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
42.	февраль	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
43.	февраль	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
44.	февраль	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
45.	февраль	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
46.	февраль	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
47.	февраль	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
48.	февраль	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
49.	март	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
50.	март	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
51.	март	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
52.	март	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение

53.	март	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
54.	март	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
55.	март	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
56.	март	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
57.	апрель	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
58.	апрель	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
59.	апрель	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
60.	апрель	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
61.	апрель	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
62.	апрель	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
63.	апрель	ОД	1	Уроки великого Нептуна	Бассейн	Наблюдение
64.	апрель	ОД	1	Кто быстрее?	Бассейн	Наблюдение
65.	май	ОД	1	Кто быстрее?	Бассейн	Наблюдение
66.	май	ОД	1	Кто быстрее?	Бассейн	Наблюдение
67.	май	ОД	1	Кто быстрее?	Бассейн	Наблюдение
68.	май	ОД	1	Кто быстрее?	Бассейн	Наблюдение
69.	май	ОД	1	Повторяй-ка	Бассейн	Наблюдение
70.	май	ОД	1	Повторяй-ка	Бассейн	Наблюдение
71.	май	ОД	1	Весёлые старты	Бассейн	Контрольное занятие
72.	май	ОД	1	Весёлые старты	Бассейн	Контрольное занятие
<b>Количество учебных недель - 36</b>						
<b>Количество учебных дней - 72</b>						
<b>Продолжительность каникул:</b> 31.12.2023 – 09.01.2024 (зимние каникулы) 31.05.2024 – 31.08.2024 (летние каникулы)						
<b>Дата начала и окончания учебных периодов:</b> 01.09.2023 - 31.12.2023 10.01.2024 – 30.05.2024						

**2.1.3. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет  
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	ОД	1	Встреча с бассейном	Бассейн	Наблюдение
2.	сентябрь	ОД	1	Подводные игры	Бассейн	Наблюдение/ Диагностика
3.	сентябрь	ОД	1	«Буксир»	Бассейн	Наблюдение/ Диагностика
4.	октябрь	ОД	1	«Буксир»	Бассейн	Наблюдение/ Диагностика
5.	октябрь	ОД	1	В гостях у Морского Конька	Бассейн	Наблюдение
6.	октябрь	ОД	1	В гостях у Морского Конька	Бассейн	Наблюдение
7.	октябрь	ОД	1	В гостях у Морского Конька	Бассейн	Наблюдение
8.	ноябрь	ОД	1	В гостях у Морского Конька	Бассейн	Наблюдение
9.	ноябрь	ОД	1	В гостях у Морского Конька	Бассейн	Наблюдение
10.	ноябрь	ОД	1	В гостях у Морского Конька	Бассейн	Наблюдение
11.	ноябрь	ОД	1	В гостях у Морского Конька	Бассейн	Наблюдение
12.	декабрь	ОД	1	В гостях у Морского Конька	Бассейн	Наблюдение
13.	декабрь	ОД	1	В гостях у Морского Конька	Бассейн	Наблюдение
14.	декабрь	ОД	1	В гостях у Морского Конька	Бассейн	Наблюдение
15.	декабрь	ОД	1	В гостях у Морского Конька	Бассейн	Наблюдение
16.	январь	ОД	1	Прогулка с Дельфином	Бассейн	Наблюдение
17.	январь	ОД	1	Прогулка с Дельфином	Бассейн	Наблюдение
18.	январь	ОД	1	Прогулка с Дельфином	Бассейн	Наблюдение
19.	февраль	ОД	1	Прогулка с Дельфином	Бассейн	Наблюдение
20.	февраль	ОД	1	Умелые плавцы	Бассейн	Наблюдение
21.	февраль	ОД	1	Умелые плавцы	Бассейн	Наблюдение

22.	февраль	ОД	1	Весёлые упражнения	Бассейн	Наблюдение
23.	март	ОД	1	Весёлые упражнения	Бассейн	Наблюдение
24.	март	ОД	1	Весёлые упражнения	Бассейн	Наблюдение
25.	март	ОД	1	Весёлые упражнения	Бассейн	Наблюдение
26.	март	ОД	1	Весёлые упражнения	Бассейн	Наблюдение
27.	апрель	ОД	1	Весёлые упражнения	Бассейн	Наблюдение
28.	апрель	ОД	1	Повторяй-ка	Бассейн	Наблюдение
29.	апрель	ОД	1	Повторяй-ка	Бассейн	Наблюдение
30.	апрель	ОД	1	Весёлые старты	Бассейн	Контрольное занятие
31.	май	ОД	1	Весёлые старты	Бассейн	Контрольное занятие
32.	май	ОД	1	Весёлые старты	Бассейн	Контрольное занятие
<b>Количество учебных недель - 32</b>						
<b>Количество учебных дней - 32</b>						
<b>Продолжительность каникул:</b> 31.12.2023 – 09.01.2024 (зимние каникулы) 31.05.2024 – 31.08.2024 (летние каникулы)						
<b>Дата начала и окончания учебных периодов:</b> 01.09.2023 - 31.12.2023 10.01.2024 – 30.05.2024						

**2.1.4. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет  
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	ОД	1	Встреча с бассейном	Бассейн	Наблюдение
2.	сентябрь	ОД	1	Самые смелые и умелые	Бассейн	Наблюдение/ Диагностика
3.	сентябрь	ОД	1	Такое разное плавание	Бассейн	Наблюдение/ Диагностика
4.	октябрь	ОД	1	Такое разное плавание	Бассейн	Наблюдение/ Диагностика
5.	октябрь	ОД	1	Такое разное плавание	Бассейн	Наблюдение
6.	октябрь	ОД	1	Такое разное плавание	Бассейн	Наблюдение
7.	октябрь	ОД	1	Такое разное плавание	Бассейн	Наблюдение

8.	ноябрь	ОД	1	Такое разное плавание	Бассейн	Наблюдение
9.	ноябрь	ОД	1	Такое разное плавание	Бассейн	Наблюдение
10.	ноябрь	ОД	1	В гостях у Медузы	Бассейн	Наблюдение
11.	ноябрь	ОД	1	В гостях у Медузы	Бассейн	Наблюдение
12.	декабрь	ОД	1	В гостях у Медузы	Бассейн	Наблюдение
13.	декабрь	ОД	1	В гостях у Медузы	Бассейн	Наблюдение
14.	декабрь	ОД	1	Плавание – залог здоровья!	Бассейн	Наблюдение
15.	декабрь	ОД	1	Плавание – залог здоровья!	Бассейн	Наблюдение
16.	январь	ОД	1	Плавание – залог здоровья!	Бассейн	Наблюдение
17.	январь	ОД	1	Плавание – залог здоровья!	Бассейн	Наблюдение
18.	январь	ОД	1	Умелые плавцы	Бассейн	Наблюдение
19.	февраль	ОД	1	Умелые плавцы	Бассейн	Наблюдение
20.	февраль	ОД	1	Умелые плавцы	Бассейн	Наблюдение
21.	февраль	ОД	1	Умелые плавцы	Бассейн	Наблюдение
22.	февраль	ОД	1	Умелые плавцы	Бассейн	Наблюдение
23.	март	ОД	1	Умелые плавцы	Бассейн	Наблюдение
24.	март	ОД	1	Умелые плавцы	Бассейн	Наблюдение
25.	март	ОД	1	Умелые плавцы	Бассейн	Наблюдение
26.	март	ОД	1	Умелые плавцы	Бассейн	Наблюдение
27.	апрель	ОД	1	Умелые плавцы	Бассейн	Наблюдение
28.	апрель	ОД	1	Повторяй-ка	Бассейн	Наблюдение
29.	апрель	ОД	1	Повторяй-ка	Бассейн	Наблюдение
30.	апрель	ОД	1	Весёлые старты	Бассейн	Контрольное занятие
31.	май	ОД	1	Весёлые старты	Бассейн	Контрольное занятие

32.	май	ОД	1	Весёлые старты	Бассейн	Контрольное занятие
<b>Количество учебных недель - 32</b>						
<b>Количество учебных дней - 32</b>						
<b>Продолжительность каникул:</b> 31.12.2023 – 09.01.2024 (зимние каникулы) 31.05.2024 – 31.08.2024 (летние каникулы)						
<b>Дата начала и окончания учебных периодов:</b> 01.09.2023 - 31.12.2023 10.01.2024 – 30.05.2024						

## 2.1. Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

- бассейн;
- инвентарь для плавания;
- спасательные круги;
- мячи надувные;
- доски для плавания;
- палки для плавания;
- обручи;
- картинки для показа;
- шайбы;
- Кольца и т.д.

Санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Таблица 3

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +32 <sup>0</sup> C	+26... +28 <sup>0</sup> C	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29 <sup>0</sup> C	+24... +28 <sup>0</sup> C	0,6-0,7
Старшая	+ 27... +28 <sup>0</sup> C	+24... +28 <sup>0</sup> C	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28 <sup>0</sup> C	+24... +28 <sup>0</sup> C	0,8

**2.2.2. Информационное обеспечение:** магнитофон, компьютер с выходом в интернет в методическом кабинете.

### 2.2.3. Кадровое обеспечение

ФИО	должность	квалификационная категория	сведения о повышении квалификации
Бороздина Марина Юрьевна	Инструктор по физической культуре	Высшая квалификационная категория	Курсы повышения квалификации по работе с детьми с ОВЗ. Курсы повышения квалификации по первой помощи.

## 2.3. Способы проверки результатов освоения Программы

### 2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- заполнение листов наблюдений и протокола диагностики навыков плавания,
- заполнение журнала посещаемости,
- наличие грамот за участие в соревнованиях на разном уровне (муниципальный, региональный, Всероссийский) при наличии.

### Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Участие в соревнованиях на разном уровне (муниципальный, региональный, Всероссийский) при наличии.

Возможность проведения контрольных занятий в формате открытого занятия.

### Диагностика эффективности реализации программы

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

## 2.4. Оценочные материалы

### Протокол диагностики навыков плавания

Младшая группа

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

Средняя группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду на задержке дыхания-«поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

### Старшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду на задержке дыхания-«поплавок» в комбинации)	Выдох в воду (многократно)	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине

### Подготовительная группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Выдох в воду (многократно)	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине, брасс)

Методика проведения диагностики приведена в приложение 2.

### 2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Журнал посещаемости, фото, участие в соревнованиях, грамоты (при наличии конкурсов в образовательной среде).

### 2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Онлайн фотовыставка на сайте ДОО, участие соревнованиях (при наличии в образовательной среде).

## 2.4. Методические материалы

### Принципы обучения:

- принцип систематичности предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия дают больший эффект, чем эпизодические;
- принцип сознательности и активности предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- принцип доступности предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

### Методы обучения:

- **Словесные:** объяснения в форме образных выражений и сравнений (рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания).
- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части (анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов).
- **Практические:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

#### 1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

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

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

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

2. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

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

3. Простейшие спады в воду.

Игры и игровые упражнения способствуют:

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

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой; • изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

### Раздел 3. Краткая презентация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение элементам плавания» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности ориентирована на укрепление здоровья и развитие физических способностей детей дошкольного возраста посредством обучения элементам плавания.

**Цель Программы:** создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

#### Задачи

1. укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
2. содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
3. совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
4. расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
5. развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
6. формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
7. учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
8. развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
9. воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
10. формировать стойкие гигиенические навыки;
11. формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
12. способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

#### 13. Условия реализации программы:

14. **Адресат программы** – дети в возрасте 3-7 лет.

15. **Численность детей в группе** не более 12 человек.

16. Занятия проводятся в бассейне.

17. **Форма обучения** – очная.

18. **Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 4 учебных года (208 ч.).

19. Допускается вариативность продолжительности реализации Программы на любом году обучения, срок освоения программы определяется содержанием Программы и должен обеспечить возможность достижения планируемых результатов конкретного возрастного периода.

20. **Режим занятий** – во второй младшей группе и средней группе предполагается обучение элементам плавания 2 раза в неделю; в старшей группе и

подготовительной к школе группе – 1 раз в неделю; **периодичность** - с сентября по май включительно.

Год обучения	Количество часов	
	В неделю	В год
1 год обучения (3-4 года)	2	72
2 год обучения (4-5 лет)	2	72
3 год обучения (5-6 лет)	1	32
4 год обучения (6-7 лет)	1	32

21. **Длительность занятий** в соответствии с Постановлением администрации Города Томска от 24.03.2011 №249 составляет 30 минут с учетом постоянной смены деятельности в соответствии с возрастными особенностями детей старшего дошкольного возраста. В структуру занятия включена организованная образовательная деятельность в соответствии с СанПин (для детей 3-4 лет: 15 минут; 4-5 лет: 20 минут; 5-6 лет: 25 минут; 6-7 лет: 30 минут).

## Список литературы

1. Воронова Е.В.. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. - М: Просвещение, 1991.
3. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: Творческий центр Сфера, 2012.
4. Чеменева А.А. Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста.- СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2022.

## Обеспечение безопасности ОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- организованную образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить организованную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к организованной образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время организованной образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении организованной образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить организованную образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности организованной образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости; - выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении организованной образовательной деятельности.

## Приложение 2

### Методика проведения диагностики.

#### Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

#### Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами. Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

**Уровни освоения:** высокий - 3 предмета на одном вдохе; средний - 1 предмет на одном вдохе; низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

**Уровни освоения:** высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;  
средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;  
низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

#### Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

#### Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

#### Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);  
низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации). Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд; средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

#### Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед,

напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

**Уровни освоения:** высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

**Уровни освоения:** высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

**Уровни освоения:** высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.