УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
от 31.08.2026 № 164

Учебный план
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«Оздоровительное плавание»
(для детей с 3 до 7 лет)

№ п/п	Название модуля	Содержание раздела	Кол-во ак.час.	Формы промежуточной аттестации
1	Техника безопасности в бассейне. Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде	Познакомить с правилами поведения в бассейне; Упражнять в выполнении различных движений в воде; Входить в воду самостоятельно, действовать по сигналу; Познакомить с играми для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Лодочки», «Волны на море».	6	
2	Обучение вдоху и выдоху в воду, погружению, всплытию лежанию	Упражнять в плавном выдохе в воду, действовать по сигналу. Тренироваться в погружении лица в воду. Упражнять в погружение в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду с образованием пузырей. плавный продолжительный выдох. Упражнять в приобретении навыков погружения под воду через игры: «Пружинка», «Уточки моют носик» и т.д.	6	
3	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине с дыханием	Упражнять в движении рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска). Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, беспрерывности движений). Упражнять выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.	12	
4	Закрепление обучения скольжению и ориентировки под	Упражнять скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения. Закреплять умение всплывать и	12	

	водой с открытыми глазами	лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде.		
5	Обучение плавания при помощи движения ног, движениями рук всеми способами на задержке и с дыханием (кроль, дельфин, брас)»	Упражнять навык плавания способом «дельфин» при плавании облегченными способами (сочетание дыхания и движений); Совершенствовать технику работы ног и рук при плавании брассом. Упражнять в умении работать руками в стиле «кроль», «брасс», делая выдохи в воду сериями. Упражнять кратковременному подныриванию, задерживая дыхание на выдохе. Тренировать скольжении гребковыми движениями рук.	16	
6	Обучение плаванию комбинированными способами плавания на задержке дыхания	Упражнять цепочке вхождения в воду (старт), плавание любым способом с поворотами. Упражнять в плавании со сменой стилей. Совершенствовать навыки скольжения в сочетании с дыханием.	16	
7	Промежуточная и итоговая аттестация		4	Итоговое занятие