

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

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
ГБДОУ детский сад № 88
Приморского района Санкт - Петербурга
Протокол от 30.05.2026 № 3

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБДОУ детский сад № 88
Приморского района Санкт - Петербурга
от 01.06.2026 № 69-од
Заведующий Торопова Н.С.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Быстрая волна»

Срок освоения: 37 дней

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Разработчик:

Круглова О.В.
педагог дополнительного
образования

І.Пояснительная записка.

Данная программа составлена на основе действующих нормативно-правовых документов.

1.Основные характеристики программы.

Направленность ДОП: физкультурно-спортивная;

Адресат ДОП: Программа «Быстрая волна» предназначена для детей возраста 4 –5 лет, независимо от их гендерной принадлежности.

Условия набора: без проведения дополнительного отбора.

Актуальность реализации ДОП:

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

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

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

Уровень освоения: общекультурный

Объем и срок освоения – 37 часов, 37 дней.

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

Задачи:

Оздоровительные

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

Обучающие

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

Развивающие

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;

- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные

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

Планируемые результаты

Личностные результаты:

В процессе освоения программы обучающиеся:

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

Метапредметные результаты:

В процессе освоения программы обучающиеся:

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

Предметные результаты:

В процессе освоения программы обучающиеся:

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

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации – государственный язык РФ-русский.

Форма обучения – очная

Особенности реализации – использование не традиционного оборудования.

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

Условия набора и формирования группы – на обучение принимаются дети от 4 до 5 лет без специального отбора на основе заявления родителей (законных представителей).

Формы организации и проведения занятий:

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

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая

Материально-техническое оснащение:

Технические средства обучения:

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

Информационное обеспечение

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

Учебный план

№ П/п	Наименование раздела, темы	Кол-во			Форма контроля
		Всего (часов)	Теория (мин)	Практика (мин)	
1	«Карасики»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
2	«Рыбки»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
3	«Солнышко»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
4	«Веселые ребята»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
5	«Кораблики»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
6	«Пароходик»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
7	«Автомобили»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
8	«Море волнуется»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
9	«Лягушата»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
10	«Мы плаваем как лягушата».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
11	«Поймай воду».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
12	«Трамвайчик».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
13	«Водолазы».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
14	«Кораблики»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
15	«Фонтанчик»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
16	«Кораблики»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
17	«Мы идем в гости».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
18	«Любимые игрушки».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
19	«Солнышко».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
20	«Кораблики».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
21	«Фонтаны».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
22	«Золотая рыбка»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
23	«Зайки»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
24	«Лягушка и цапля».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
25	«Веселые зайчики».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
26	«Щука и караси»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
27	«Веселые мячи».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
28	«Катера».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
29	«Собери шарики».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
30	«Карасики»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
31	«Дождик».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
32	«Волны».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
33	«Солнышко».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
34	«Щука».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
35	«Солнышка и дождик»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
36	«Волны»	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
37	Итоговое - «В гости к лисичке».	1	5	15	Текущий контроль, наблюдение
	Итого	37	185	345	

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
ГБДОУ детский сад № 88
Приморского района Санкт - Петербурга
Протокол от 30.05.2026 № 3

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБДОУ детский сад № 88
Приморского района Санкт - Петербурга
от 01.06.2026 № 69-од
Заведующий Торопова Н.С.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной
программы «Быстрая волна» на 2026 – 2027 учебный год

Педагог: Круглова О.В.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026	29.05.2027	36	37	37	1 раза в неделю по 1 часу

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

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
ГБДОУ детский сад № 88
Приморского района Санкт - Петербурга
Протокол от 30.05.2026 № 3

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБДОУ детский сад № 88
Приморского района Санкт - Петербурга
от 01.06.2026 № 69-од
Заведующий Торопова Н.С.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Быстрая волна»

Срок освоения: 37 дней

Возраст обучающихся: 4- 5 лет

Разработчик:

Круглова О.В.
педагог дополнительного образования

Задачи:*Оздоровительные*

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

Обучающие

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

Развивающие

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные

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

Содержание программы

	Теория	Практика	Контроль
«Карасики»	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами левым и правым боком;	Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед; бег: лицом вперед, по кругу, с изменением направления. Плавательные упражнения - ходьба по воде, упражнения с использованием шариков, леек, ведерок	Наблюдение, изучение деятельности воспитанников
«Рыбки»	Профилактические упражнения на суше с использованием гимнастической скамейки, сенсорной дорожки.	Обще-развивающие упражнения в воде – ходьба: лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед; бег: лицом вперед, по кругу, с изменением направления.	Наблюдение, изучение деятельности воспитанников
«Солнышко»	Упражнения на суше с использованием массажных мячиков.	Плавательные упражнения. Диагностика - ныряние, «Звездочка» на груди, «Звездочка» на спине, скольжение.	Наблюдение, изучение деятельности воспитанников
«Веселые ребята»	Обще-развивающие упражнения на суше - и.п. лежа на спине, на животе.	Плавательные упражнения с использованием шариков, досок. Подв.игры: «Зайки умываются», «Фонтанчики», «Зарядка», «Сделаем воронку», «Погладим водичку».	Наблюдение, опрос
«Кораблики»	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперед, спиной вперед, приставными	Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед; бег: лицом вперед, по кругу, с изменением направления.	Наблюдение, опрос

	шагами левым и правым боком;		
«Пароходик»	Обще-развивающие упражнения в воде – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд;	Упражнения с плавательной доской работа ног и.п. лежа на животе, бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.	Наблюдение
«Автомобили»	Обще-развивающие упражнения	Упражнять в умении , работать ногами вверх-вниз, сидя на дне, дуть на воду, делать руками волнообразные движения Подв.игры: «Зайки умываются», «Фонтанчики», «Зарядка», «Сделаем воронку», «Погладим водичку».	Наблюдение,
«Море волнуется»	Упражнения, для ознакомления со свойствами воды.	Игры на воде для преодоления плотности и сопротивления воды	Наблюдение,
«Лягушата»	Обще-развивающие упражнения на суше с использованием мяча для пилатеса.	Плавательные упражнения с использованием нудла в игровой форме. Игра «Цапля и лягушки»	Наблюдение,
«Мы плаваем как лягушата».	Упражнения, обучающие дыханию.	Плавательные упражнения. Работа ног и.п. лежа на животе держась руками за палку. «Полей себя из ведерка».	Наблюдение
«Поймай воду».	Учить детей бегать с высоким подниманием бедра, держа руки на поверхности воды.	Совершенствовать движения руками вправо-влево, образуя волны. Закреплять умение погружаться в воду до подбородка. Развивать смелость.	Наблюдение
«Трамвайчик».	Обще-развивающие упражнения	Закрепление навыка в упражнениях для преодоления плотности и сопротивления воды Игры на воде для преодоления плотности и сопротивления воды	Наблюдение, изучение деятельности воспитанников
«Водолазы».	Обще-развивающие упражнения	Продолжать учить скользить на спине, закреплять умение выполнять движение, согласовывая свои действия с действиями товарищей.	Наблюдение
«Кораблики»	Обще-развивающие упражнения на суше с использованием теннисных мячей.	Плавательные упражнения с использованием игрушек для ныряния. Сюжетная игра «Карасики».	Наблюдение,
«Фонтанчик»	Обще-развивающие упражнения.	Закреплять умение задерживать дыхание. Выполнять упражнения. Прилагая усилия и чувствуя сопротивление воды. Развивать силу.	Наблюдение, изучение деятельности воспитанников
«Кораблики»	Обще-развивающие упражнения.	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.	Наблюдение
«Мы идем в гости».	Обще-развивающие упражнения.	Продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов, упражнять в скольжении. Воспитывать смелость.	Наблюдение,
«Любимые игрушки».	Обще-развивающие упражнения на суше с использованием сенсорной дорожки.	Плавательные упражнения с использованием мячей малого диаметра. Сюжетная игра «Дельфинчики».	Наблюдение

«Солнышко».	Обще-развивающие упражнения	Упражнения скольжения через обручи. Работа ног у бортика. Воспитывать смелость.	Наблюдение,
«Кораблик и».	Обще-развивающие упражнения	Учить детей бегать с высоким подниманием бедра, держа руки на поверхности воды. Работа рук и ног лежа на доске, игра «Лодочки».	Наблюдение
«Фонтаны» .	Обще-развивающие упражнения	Продолжать учить скользить на спине, закреплять умение выполнять движение, согласовывая свои действия с действиями товарищей.	Наблюдение, изучение деятельности воспитанников
«Золотая рыбка»	Обще-развивающие упражнения на суше с использованием массажных мячей.	Плавательные упражнения с использованием шариков разного цвета. Сюжетная игра «Подводные лодки».	Наблюдение
«Зайки»	Обще-развивающие упражнения	Упражнения, обучающие скольжению.	Наблюдение
«Лягушка и цапля».	Обще-развивающие упражнения	Продолжать учить детей активно работать ногами, как при плавании стилем кроль. продолжать учить скользить на груди. Воспитывать уверенность в своих силах.	Наблюдение, изучение деятельности воспитанников
«Веселые зайчики».	Обще-развивающие упражнения на суше с использованием теннисных мячей.	Упражнения, обучающие движению рук при плавании.	Наблюдение
«Щука и караси»	Обще-развивающие упражнения на суше с использованием гимнастической скамейки.	Плавательные упражнения с использованием маленьких ведерок. Сюжетная игра «Дождик».	Наблюдение
«Веселые мячи».	Обще-развивающие упражнения	Упражнение «Винт». Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды. Развивать силу	Наблюдение, изучение деятельности воспитанников
«Катера».	Обще-развивающие упражнения	Упражнения, обучающие движению ног при плавании.	Наблюдение
«Собери шарики».	Обще-развивающие упражнения	Обучать детей ходьбе по бассейну в наклонном положении с работой рук, лицо опущено в воду. Закреплять умение скользить на груди и на спине. Воспитывать настойчивость.	Наблюдение, изучение деятельности воспитанников
«Карасики»	Обще-развивающие упражнения	Учить детей выполнять гребковые движения, двигаясь вперед спиной. Закрепить умение ритмично дышать.	Наблюдение
«Дождик».	Обще-развивающие упражнения	Упражнения для развития координационных способностей	Наблюдение
«Волны».	Обще-развивающие упражнения	Упражнения, обучающие всплыванию и лежанию на спине.	Наблюдение,
«Солнышко».	Обще-развивающие упражнения	Разучивание элемента «поплавок».	Наблюдение
«Щука».	Обще-развивающие упражнения	Продолжать обучение скольжению. Упражнения с обручем. Игра – «Дождик»	Наблюдение

«Солнышка и дождик»	Обще-развивающие упражнения	Обучать скольжению с доской в руках на груди, на спине, работая ногами. Совершенствовать умение скользить с вращением тела. Воспитывать смелость.	Наблюдение, изучение деятельности воспитанников
«Волны»	Обще-развивающие упражнения	Учить детей нырять в обруч. Упражнять в скольжении и погружении. Выполнять правила поведения на воде. Подвижные игры: «Солнце и дождик», «Весёлые пузыри», брызги», «Солнце и дождик», «Весёлые пузыри»,	Наблюдение
Итоговое - «В гости к лисичке».	Обще-развивающие упражнения	Закреплять умение детей выполнять гребковые движения, двигаясь вперед спиной. Закрепить умение ритмично дышать Подвижные игры: «Полей себе на голову», «Весёлые брызги»	Наблюдение

Методические и оценочные материалы

Учебно-методический комплекс:

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

Интернет источники:

Технологии и методы, используемые при проведении занятий

Методы, используемые при проведении занятий

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

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

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

Средства обучения плаванию.

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

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

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

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

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

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

Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохом в воду;

- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

Информационные источники Список литературы для педагогов:

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

Оценочные материалы

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

Методика проведения.

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

Способы проверки усвоения содержание по подготовке к обучению плаванию.

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

Критерии и формы оценки качества знаний

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

№	Ф.И.	Выдох в воду	«Звезда» на груди или спине	Скольжение на груди
1				
2				

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

Средний уровень - выполнено 1 тест.

Методические материалы

Материальное обеспечение программы

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

Методическое обеспечение программы

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 204386788034329348492695391725163536704499088677

Владелец Торопова Наталья Сергеевна

Действителен с 11.09.2025 по 11.09.2026