

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: 36 дней

Возраст обучающихся: 5 - 6 лет

Разработчик:

Круглова О.В.
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Быстрая волна» разработана в соответствии с актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования¹.

Направленность программы: физкультурно-спортивная;

Адресат программы: Программа «Быстрая волна» предназначена для обучающихся в возрасте 5 – 6 лет.

Актуальность программы:

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. 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, закалывающего 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.

Уровень освоения: общекультурный

Объем и срок освоения – 36 часов, 36 дней.

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

Задачи:

Оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

Обучающие

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- совершенствовать знания о способах плавания.

Развивающие

- 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.).

¹ 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

3.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» с изменениями по распоряжению Комитета по образованию № 248-р от 12 марта 2025 года

Воспитательные

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

Планируемые результаты освоения программы

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 программы

Язык реализации программы: государственный язык РФ-русский.

Форма обучения: очная

Условия набора на обучение Набор детей в возрасте 5-6 лет в группы обучения по данной программе осуществляется без специального отбора на основе заявления родителей (законных представителей).

Формы организации и проведения занятий

Занятия проводятся аудиторно - в кабинете

Формы проведения занятий: учебное занятие, беседа, игры

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная – объяснение нового материала, беседа, показ педагогом, разучивание несложных упражнений;
- групповая – выполнение заданий;
- коллективная - игровая/соревновательная.

- Материально-техническое оснащение:

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

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	Вводное занятие «Водолазы»,	1	5	20	Наблюдение. Выполнение заданий педагога
2	«Лягушата»,	1	5	20	Наблюдение.
3	«Водолазы», »	1	5	20	Выполнение заданий педагога
4	«Кто дальше»	1	5	20	Наблюдение.
5	«Дельфины»,	1	5	20	Выполнение заданий педагога
6	«Достань игрушку»,	1	5	20	Наблюдение.
7	«Лягушата»,	1	5	20	Выполнение заданий педагога
8	«Морская звезда»,	1	5	20	Наблюдение.
9	«Ловишки»	1	5	20	Выполнение заданий педагога
10	«Пятнашки с мячом»,	1	5	20	Наблюдение.
11	«Караси»,	1	5	20	Выполнение заданий педагога
12	«Подводные лодки»,	1	5	20	Наблюдение.
13	«Шторм»,	1	5	20	Выполнение заданий педагога
14	«Ловишки»	1	5	20	Наблюдение.
15	«Достань игрушку»,	1	5	20	Выполнение заданий педагога
16	«Лягушки и цапля»,	1	5	20	Наблюдение.
17	««Ловишки»,	1	5	20	Выполнение заданий педагога
18	«Волейбол»	1	5	20	Наблюдение.
19	«Ловишки с мячом»,	1	5	20	Выполнение заданий педагога
20	«Водолазы»,	1	5	20	Наблюдение.
21	«Кораблики»,	1	5	20	Выполнение заданий педагога
22	«Ловишки»	1	5	20	Наблюдение.
23	«Поймай мяч»,	1	5	20	Выполнение заданий педагога
24	«Щука и караси»,	1	5	20	Наблюдение.
25	«Волейбол»,	1	5	20	Выполнение заданий педагога
26	«Пятнашки»	1	5	20	Наблюдение.
27	«Пятнашки»,	1	5	20	Выполнение заданий педагога
28	«Ловишки с мячом»,	1	5	20	Наблюдение.
29	«Достань игрушку»,	1	5	20	Наблюдение.
30	«Ныряльщики»	1	5	20	Выполнение заданий педагога
31	«Водолазы»,	1	5	20	Наблюдение.
32	«Ловишки»,	1	5	20	Выполнение заданий педагога
33	«Ловишки»,	1	5	20	Наблюдение.
34	«Водолазы»	1	5	20	Выполнение заданий педагога
35	«Ныряльщики»	1	5	20	Наблюдение.
36	Итоговое - «Щука и караси»,	1	5	20	Выполнение заданий педагога
	Итого	36	180	720	

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.

Рабочая программа

«Быстрая волна»

Срок освоения: 36 дней

Возраст обучающихся: 5- 6 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
Вводное занятие «Кто быстрее»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение на груди, работа ног, игра «водолазы».
«Ловишки»	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – бег в разных направлениях, работа ног (кроль) у бортика, скольжение, игра «лягушата».
«Водолазы»»	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох, скольжение, работа ног (лежа на нудле), игра «водолазы».
«Найди игрушку»	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – бег по воде (с разным заданием), скольжение, работа ног с доской (задержка дыхания), игра «кто дальше».
«Котят»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение на груди, работа ног (кроль на груди), упражнение с теннисным шариком, игра «дельфины».
«Достань игрушку»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – скольжение, «звезда», «поплавок», упражнение с доской, работа рук, ног, игра «достань игрушку».

«Водолазы»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох, скольжение, работа ног (лежа на нудле), игра «лягушата».
«Найди игрушку»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – бег по воде (с разным заданием), скольжение, работа ног с доской (задержка дыхания), игра «морская звезда».
«Ловишки»	Обще-развивающие упражнения на суше (с игольчатым мячом).	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, «звездочка», «стрелочка», работа ног, рук у бортика, игра «ловишки с мячом».
«Пятнашки с мячом»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – бег по воде (с разным заданием), скольжение, работа ног лежа на нудле, игра «щука и караси».
«Караси»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – скольжение, «звездочка», «поплавок», игра «водолазы».
«Подводные лодки»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – бег, прыжки, выдержка, выдох в воду (быстрый), скольжение (в обруч), работа ног (лежа на доске), задержка дыхания, игра «подводные лодки».
«Шторм»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение, работа ног (лежа на доске), игра «шторм».
«Ловишки»	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение, работа ног с доской, игра «ловишки».
«Достань игрушку»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох (на воде шарик), скольжение, работа ног (и.п. лежа на спине), игра «достань игрушку».
«Лягушки и цапля»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду (у каждого бортика), работа ног (с доской), работа рук, ног (и.п. лежа на нудле), игра «лягушки и цапля».
««Ловишки»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, работа ног (у бортика), работа ног (в ластах), игра «кораблик».
«Волейбол»	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение, игра «подводные лодки», игра «волейбол».
«Ловишки с мячом»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение (разное положение рук), игра «ловишки с мячом».
«Водолазы»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания 5 раз, выдох в воду 5 раз, скольжение (разное положение рук),

		работа рук, ног (и.п. лежа на доске), игра «водолазы».
«Кораблики»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания 2х3 раза, выдох в воду 2х3 раза, скольжение (и.п. руки прижаты к туловищу), работа ног с задержкой дыхания, игра «кораблики».
«Ловишки»	Обще-развивающие упражнения на суше (круговая тренировка).	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания 2х3 раза, выдох в воду 2х3 раза, скольжение (в обруч), работа ног с доской, выдох в воду, упражнение с шариком, игра «ловишки с мячом».
«Поймай мяч»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – бег в разном направлении, скольжение (разное положение рук), работа ног (и.п. лежа на нудле), игра «поймай мяч».
«Щука и караси»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение с доской, работа ног (у бортика) между бортиками скольжение, работа ног с доской (задержка дыхания) 6 раз, игра «щука и караси».
«Волейбол»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение на груди (в руках мяч), работа ног (лежа на нудле), работа рук (лежа на нудле) по собачьи, игра «волейбол».
«Пятнашки»	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, упражнения с мячом (бросок мяча), скольжение, работа ног, рук в координации, игра «пятнашки».
«Пятнашки»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение (разное положение рук), работа рук «кроль» (с шариком), игра «поймай мяч».
«Ловишки с мячом»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение, работа рук (с доской), работа ног «кроль», игра «караси».
«Лягушки и цапля»,	Обще-развивающие упражнения на суше	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение на груди, на спине, работа ног (задержка дыхания) с доской, игра «лягушки и цапля».
«Догони»	Обще-развивающие упражнения на суше	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение на груди, на спине, работа рук «кроль на груди» (с доской), работа ног (задержка дыхания) с доской, игра «догони».
«Щука и караси»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, выдох в воду, скольжение на спине, работа рук «по

		собачьи», работа ног «кроль», игра «щука и караси».
«Достань игрушку»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – скольжение на груди, на спине, работа ног (у бортика), работа ног (с доской), работа рук, ног в координации (кроль на груди), игра «Достань игрушку».
«Нырляльщики»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, скольжение на груди, на спине, работа ног (с доской), работа рук, ног в координации (кроль на груди), игра «нырляльщики».
«Водолазы»	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, скольжение на груди, на спине, работа ног (с доской) плыть под мостом, игра «водолазы».
«Ловишки»	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, скольжение, работа ног, выдох в воду, упражнение с «нудлом», игра «ловишки».
Итоговое - «Ловишки», «Пятнашки»,	Обще-развивающие упражнения на суше.	Обще-развивающие упражнения в воде – задержка дыхания, скольжение на груди, на спине, работа рук, ног в координации (кроль на груди), игра «ловишки».

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, 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.

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;
- всплытие 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 выдохам 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.

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 содержания 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.	Работа ног на спине, на груди	«Звезда» на груди или спине, «Поплавок»	Скольжение на груди
1				
2				

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

Средний уровень - выполнено 1 тест.

Низкий уровень – выполнено 0 тестов

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