

**МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г. УЛАН-УДЭ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №96 «КАЛИНКА» Г. УЛАН-УДЭ**

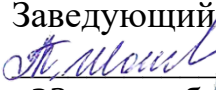
**670042, Республика Бурятия г. Улан-Удэ, Проспект Строителей, 32а
тел./факс 8 (3012) 46-96-30, 8 (3012) 46-96-20 , e-mail: ds_96@govrb.ru**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель заведующего по УВР

Покацкая Н.Ф.
«23» сентября 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ

Дворникова Т.В.
«23» сентября 2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Плавание»**

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ: Путилова О. П.

Инструктор по плаванию

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ/НАПРАВЛЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ: Физическое развитие

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 5-7 лет

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 год

г. Улан-Удэ, 2025

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Актуальность

Рабочая программа дополнительного образования «Юный пловец» (далее – Программа) разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО);
- с Основной образовательной программой МБДОУ детский сад №96 «Калинка»;
- с годовым планом МБДОУ на 2025/26 учебный год;
- с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- с уставом МБДОУ детский сад №96 «Калинка».

Актуальность программы обоснована:

- Важностью формирования культуры здоровья и потребности в систематических физических упражнениях с раннего возраста.
- Необходимостью удовлетворения индивидуальных интересов и способностей детей в двигательной активности через специфическую среду – водную.
- Потенциалом плавания в развитии дыхательной системы и повышении сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
- Потребностью в формировании у детей не только плавательных умений, но и основ водно-спортивной культуры.

1.1.2. Образовательная область/Направление программы: Физическое развитие.

1.1.3. Отличительные особенности и возрастные особенности

Программа реализуется с учетом возрастных психофизических особенностей детей по четырем подгруппам:

Возрастная подгруппа	Особенности развития	Учет в программе
3-4 года	Ориентация на сенсорное восприятие, эмоциональность, непроизвольность внимания, быстрая утомляемость.	Акцент на игровом взаимодействии с водой. Короткие занятия (15 мин). Задачи: привыкание, положительные эмоции, освоение простейших действий (ходьба, брызги, погружение подбородка).
4-5 лет	Повышенная любознательность, стремление к самостоятельности, развитие способности к подражанию.	Введение элементов техники через имитацию. Обучение лежанию на воде с поддержкой, скольжению. Продолжительность занятия – 20 мин.
6-7 лет	Способность к сложным двигательным комбинациям, развитое чувство дистанции, самоконтроль, критическое отношение к своей технике.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине, согласование движений с дыханием. Продолжительность занятия – 30 мин. Подготовка к проплыванию дистанции 10-15 м. Воспитание волевых качеств, стремления к улучшению результата.

1.1.4. Адресат программы

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 3-7 лет. Группы формируются по одновозрастному принципу: 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет. Наполняемость групп:

10-12 человек. Для зачисления необходима справка от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне.

1.1.5. Объем программы:

Для каждой возрастной подгруппы: 2 занятия в неделю.

- 3-4 года: 2 занятия в неделю по 15 минут = 68 часов в год (34 учебные недели)
- 4-5 лет: 2 занятия в неделю по 20 минут = 68 часов в год (34 учебные недели)
- 5-6 лет: 2 занятия в неделю по 25 минут = 68 часов в год (34 учебные недели)
- 6-7 лет: 2 занятия в неделю по 30 минут = 68 часов в год (34 учебные недели)

Примечание: Объем нагрузки соответствует СанПиН 2.4.3648-20 (п. 2.9.3).

1.1.6. Формы обучения: очно.

1.1.7. Срок освоения программы: 1 учебный год.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

- Состав группы: разновозрастной, постоянный.
- Занятия проводятся во вторую половину дня.
- Применяются групповые, подгрупповые и индивидуальные формы работы.
- Используются технологии личностно-ориентированного и деятельностного подходов.
- Создание ситуации успеха для каждого ребенка.
- Строгое соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности.

1.1.9. Режим занятий:

- 3-4 года: 2 раза в неделю по 15 минут
- 4-5 лет: 2 раза в неделю по 20 минут
- 5-6 лет: 2 раза в неделю по 25 минут
- 6-7 лет: 2 раза в неделю по 30 минут

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Содействие гармоничному физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста через освоение элементарных плавательных действий и формирование устойчивого интереса к занятиям в водной среде.

Задачи:

- **Оздоровительные:**
 - Повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды через регулярное закаливание.
 - Укреплять мышечный корсет, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
 - Способствовать профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.
- **Образовательные:**
 - Сформировать первоначальные представления о правилах безопасного поведения в бассейне.
 - Обучить детей уверенному передвижению в воде, погружению, всплыванию, лежанию и скольжению.
 - Обучить основам техники плавания кролем на груди и на спине (в соответствии с возрастными возможностями).
- **Развивающие:**
 - Развивать координационные способности, мышечную силу, гибкость и общую выносливость.
 - Развивать пространственную ориентацию и чувство воды.
- **Воспитательные:**
 - Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность и организованность.
 - Формировать волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

- о Воспитывать навыки взаимодействия со сверстниками, взаимопомощи и поддержки.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для возрастной подгруппы 3-4 года (68 часов в год)

№ занятия	Тема (месяц)	Кол-во час.	Решаемые цели и задачи	Оборудование	Форма контроля
1-8	Сентябрь: «Волшебные капельки»	8	Образовательные: Познакомить с правилами поведения в бассейне. Учить передвижению по дну, брызганию воды. Развивающие: Преодоление настороженности перед водой. Воспитательные: Воспитание радости от первых контактов с водой.	Нарукавники, резиновые игрушки	Наблюдение, игровые задания
9-16	Октябрь: «Ловкие пальчики»	8	Образовательные: Учить собирать и перекладывать мелкие плавающие предметы. Развивающие: Развитие мелкой моторики и тактильных ощущений. Воспитательные: Воспитание усидчивости.	Мелкие игрушки, тазики	Наблюдение за действиями
17-24	Ноябрь: «Пузырики»	8	Образовательные: Учить делать выдох в воду (пускать пузыри) у бортика. Развивающие: Развитие дыхательной мускулатуры. Воспитательные: Создание положительного эмоционального фона.	Перья, маленькие вертушки	Игровые упражнения
25-32	Декабрь: «Новогодний хоровод»	8	Образовательные: Закрепление умения передвигаться по дну в хороводе. Развивающие: Развитие чувства ритма и координации в группе. Воспитательные: Воспитание доброжелательности.	Яркие плавающие фигурки	Участие в общей игре
33-34	Январь: «Снежинки на воде»	4	Образовательные: Учить ложиться на воду на спину с поддержкой, расслабляться. Развивающие: Развитие умения доверять воде. Воспитательные: Воспитание спокойствия.	Нарукавники, доски	Наблюдение за расслаблением
35-42	Февраль: «Морские котики»	8	Образовательные: Учить отталкиваться от дна и скользить к инструктору с поддержкой. Развивающие: Развитие опоры ног. Воспитательные: Воспитание уверенности в себе.	Нарукавники, игрушка-цель	Выполнение скольжения
43-50	Март: «Солнышко и тучка»	8	Образовательные: Учить по сигналу («тучка») присесть в воду по шею, по сигналу («солнышко») встать.	—	Наблюдение, реакция

			Развивающие: Развитие реакции и слухового внимания. Воспитательные: Воспитание умения действовать по правилам.		я на сигнал
51-58	Апрель: «Весенние кораблики»	8	Образовательные: Учить дуть на легкие предметы, продвигая их по воде. Развивающие: Развитие силы выдоха. Воспитательные: Воспитание интереса к соревновательным моментам.	Бумажные кораблики, шарики	Игровые соревнования
59-68	Май: «В гостях у Русалочки»	8	Образовательные: Закрепление всех изученных навыков в сюжетной игре. Развивающие: Развитие воображения. Воспитательные: Формирование положительного отношения к воде.	Весь имеющийся инвентарь	Итоговое игровое занятие

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для возрастной подгруппы 4-5 лет (68 часов в год)

№ занятия	Тема (месяц)	Кол-во час.	Решаемые цели и задачи	Оборудование	Форма контроля
1-8	Сентябрь: «Водные исследователи»	8	Образовательные: Повторение правил. Обучение погружению лица в воду, открыванию глаз. Развивающие: Развитие зрительного восприятия в воде. Воспитательные: Воспитание познавательной активности.	Очки, тонущие игрушки	Наблюдение, выполнение заданий
9-16	Октябрь: «Неваляшки»	8	Образовательные: Обучение переворотам с груди на спину и обратно с поддержкой. Развивающие: Развитие вестибулярного аппарата. Воспитательные: Воспитание смелости.	Нарукавники, нудлсы	Выполнение с помощью педагога
17-24	Ноябрь: «Скользкие угри»	8	Образовательные: Обучение скольжению на груди после отталкивания от дна. Развивающие: Развитие чувства опоры и скольжения. Воспитательные: Воспитание стремления к качеству движения.	Доски, нарукавники	Наблюдение за техникой скольжения
25-32	Декабрь: «Новогодний сундучок»	8	Образовательные: Обучение доставанию игрушек со дна на мелкой части. Развивающие: Развитие умения задерживать дыхание. Воспитательные: Создание праздничной атмосферы.	Тонущие игрушки, обручи	Игры на погружение
33-34	Январь: «Зимний ветер»	4	Образовательные: Совершенствование выдоха в воду (интенсивность, продолжительность). Развивающие: Развитие дыхательной системы.	Перья, вертушки	Контроль за выдохом

			Воспитательные: Воспитание старания.		
35-42	Февраль: «Морской патруль»	8	Образовательные: Обучение работе ног кролем у бортика с опорой. Развивающие: Развитие мышц ног и голеностопа. Воспитательные: Воспитание дисциплины.	Плавательные доски	Наблюдение за работой ног
43-50	Март: «Веселые медузы»	8	Образовательные: Обучение упражнению «Медуза» (лежание на воде, задержав дыхание). Развивающие: Развитие плавучести. Воспитательные: Воспитание умения сохранять спокойствие.	—	Выполнение упражнения
51-58	Апрель: «Быстрые лодочки»	8	Образовательные: Обучение скольжению с работой ног кролем с доской. Развивающие: Развитие координации движений. Воспитательные: Воспитание целеустремленности.	Доски	Контрольные заплывы на 3 м
59-68	Май: «Парад кораблей»	8	Образовательные: Применение навыков в эстафетах и играх. Развивающие: Развитие командного духа. Воспитательные: Формирование чувства коллективизма.	Весь инвентарь	Участие в празднике

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для возрастной подгруппы 5-6 лет (68 часов в год)

№ занятия	Тема (месяц)	Кол-во час.	Решаемые цели и задачи	Оборудование	Форма контроля
1-8	Сентябрь: «Секреты скольжения»	8	Образовательные: Совершенствование скольжения. Обучение согласованной работе ног и рук кролем с доской. Развивающие: Развитие силовой выносливости. Воспитательные: Воспитание стремления к техничности.	Плавательные доски, очки	Наблюдение, анализ техники
9-16	Октябрь: «Дружба с водой: выдох»	8	Образовательные: Обучение выдоху в воду в координации с движением рук. Развивающие: Развитие дыхательной мускулатуры. Воспитательные: Воспитание решительности.	Очки, доски	Контрольные заплывы на 5-7 м
17-24	Ноябрь: «Кроль на спине»	8	Образовательные: Обучение плаванию кролем на спине с работой ног и рук.	Доски, нудлы	Выполнение

			Развивающие: Развитие чувства равновесия на спине. Воспитательные: Воспитание самообладания.		упражнения на спине
25-32	Декабрь: «Новогодние огоньки»	8	Образовательные: Совершенствование техники плавания на груди и спине. Эстафеты. Развивающие: Развитие скорости. Воспитательные: Создание праздничного настроения.	Разноцветные поплавки, мячи	Эстафеты, наблюдение
33-34	Январь: «Зимние заплывы»	4	Образовательные: Закрепление умения проплыть дистанцию 7-10 м. Развивающие: Развитие выносливости. Воспитательные: Воспитание умения работать в группе.	Все ранее изученные материалы	Наблюдение за сюжетной композицией
35-42	Февраль: «Сила и техника»	8	Образовательные: Совершенствование техники гребка. Работа с колобашкой. Развивающие: Развитие силы рук. Воспитательные: Воспитание трудолюбия.	Колобашки, доски	Наблюдение за техникой гребка
43-50	Март: «Весенний поток»	8	Образовательные: Согласование работы рук, ног и дыхания на груди. Развивающие: Развитие ритмичности дыхания. Воспитательные: Воспитание настойчивости.	Очки, разделительные дорожки	Контрольные заплывы
51-58	Апрель: «Скорость»	8	Образовательные: Обучение стартовому прыжку. Плавание на скорость. Развивающие: Развитие скоростных качеств. Воспитательные: Формирование соревновательного духа.	Секундомер	Контрольные заплывы на 10 м
59-68	Май: «Веселые старты на воде»	8	Образовательные: Демонстрация навыков плавания на груди и спине. Развивающие: Развитие самостоятельности в творчестве. Воспитательные: Формирование положительной самооценки.	Весь имеющийся инвентарь	Участие в стартах

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для возрастной подгруппы 6-7 лет (68 часов в год)

№ занятия	Тема (месяц)	Количество часов	Решаемые цели и задачи	Оборудование	Форма контроля
1-8	Сентябрь: «Совершенствуем кроль»	8	Образовательные: Совершенствование техники кроля на груди и спине. Работа над скольжением. Развивающие: Развитие общей выносливости. Воспитательные: Воспитание критического отношения к технике.	Доски, ласты, колобашки	Наблюдение, анализ техники
9-16	Октябрь: «Дыхание в плавании»	8	Образовательные: Согласование работы рук, ног и дыхания. Плавание на дистанцию 10-12 м. Развивающие: Развитие ритмичного дыхания. Воспитательные: Воспитание настойчивости.	Очки, разделительные дорожки	Контрольные заплывы на технику
17-24	Ноябрь: «Сила и скорость»	8	Образовательные: Обучение стартовому прыжку. Совершенствование техники на скорость. Развивающие: Развитие скоростно-силовых качеств. Воспитательные: Формирование соревновательного духа.	Секундомер	Контрольные заплывы на 10-15 м
25-32	Декабрь: «Новогодний дизайн»	8	Образовательные: Основы дизайна (создание новогодних композиций на воде). Развивающие: Развитие творческого мышления. Воспитательные: Воспитание вкуса.	Блестки, безопасные украшения	Наблюдение, анализ композиции
33-34	Январь: «Зимние истории»	4	Образовательные: Создание сложных сюжетных композиций в воде. Развивающие: Развитие воображения. Воспитательные: Воспитание самостоятельности.	Все ранее изученные материалы	Наблюдение за сложностью композиции
35-42	Февраль: «Городской пейзаж»	8	Образовательные: Четкость линий при выполнении техники. Отработка «кимэ». Развивающие: Развитие мышечной памяти. Воспитательные: Воспитание уважения к традициям.	Ласты, доски	Наблюдение за четкостью исполнения

43-50	Март: «Национальные узоры»	8	Образовательные: Изучение первой официальной формы (Пхумсе). Развивающие: Развитие чувства ритма. Воспитательные: Воспитание уважения к культуре.	Схема-рисунок пхумсе	Наблюдение за точностью исполнения
51-58	Апрель: «Абстрактная композиция»	8	Образовательные: Выражение эмоций через произвольную технику. Развивающие: Развитие ассоциативного мышления. Воспитательные: Воспитание свободы самовыражения.	Музыкальные произведения	Наблюдение за передачей настроения
59-68	Май: «Выпускной заплыв»	8	Образовательные: Итоговый заплыв на дистанцию 15-25 м. Развивающие: Развитие самостоятельности и уверенности. Воспитательные: Формирование готовности к школе.	Весь имеющийся инвентарь, секундомер	Итоговая аттестация, вручение дипломов

1.3.2. Планируемые результаты

Ребенок будет уметь:

- **Техника и моторика:**
 - Свободно передвигаться в воде, погружаться, всплывать, скользить на груди и спине.
 - Выполнять выдох в воду и согласовывать его с движением (для старших групп).
 - Проплывать без остановки дистанцию: 3-5 м (4-5 лет), 7-10 м (5-6 лет), 15-25 м (6-7 лет).
 - Владеть основами техники кроля на груди и спине.
- **Личностные качества:**
 - Проявлять активность и самостоятельность в водной среде.
 - Стремиться к улучшению собственного результата.
 - Адекватно реагировать на замечания инструктора.
- **Социальные отношения:**
 - Соблюдать правила безопасности и гигиены.
 - Взаимодействовать с другими детьми в парных и групповых упражнениях.
 - Уметь радоваться успехам товарищей.
- **Познание:**
 - Понимать и использовать основные плавательные термины («скольжение», «гребок», «кроль»).
 - Знать и называть используемое оборудование.
- **Здоровье и безопасность:**
 - Понимать важность закаливания и занятий плаванием для здоровья.
 - Соблюдать дисциплину в бассейне.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

- Бассейн, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температура воды и воздуха, чистота, система фильтрации).
- Спортивный зал или помещение для проведения «сухого плавания» и разминки.
- Оборудование и инвентарь: плавательные доски, нудлсы, нарукавники, ласты, колобашки, очки для плавания, зажимы для носа.
- Игрушки для воды (тонущие и плавающие), мячи, обручи.
- Секундомер, свисток.
- Раздевалки, душевые, санузлы, фены.

2.2. Кадровое обеспечение

Наличие высшего образования или среднего профессионального образования, подтвержденного документом установленного образца, и дополнительного профессионального образования (профессиональной переподготовки) по направлению «Педагогика дополнительного образования».

2.3. Формы оценки результатов освоения программы

Оценка результатов освоения программы «Юный пловец» носит **диагностический и развивающий характер**.

Основные формы:

- Входное (сентябрь) и итоговое (май) наблюдение.
- Анализ выполнения контрольных упражнений и нормативов.
- Фиксация успехов в «Индивидуальном маршруте развития».
- Фото- и видеофиксация для наглядной демонстрации динамики.
- Итоговое мероприятие «Фестиваль плавания».

2.4. Система фиксации результатов

Для фиксации результатов используется «Индивидуальный маршрут развития юного пловца», который включает в себя диагностическую карту и лист наблюдений.

Критерии оценки:

- «Высокий уровень» (В) – Действие выполняется самостоятельно, правильно и стабильно.
- «Средний уровень» (С) – Действие выполняется с незначительной помощью или небольшими погрешностями.
- «Низкий уровень» (Н) – Действие выполняется с значительной помощью педагога или не выполняется.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МАРШРУТ РАЗВИТИЯ ЮНОГО ПЛОВЦА

Учебный год: 2025/2026

Группа: _____

ФИ ребенка: _____

Инструктор по плаванию: Путилина О.В.

Цель: Фиксация индивидуального прогресса в освоении программы «Юный пловец».

Методика оценки:

«В» (Высокий уровень) – Действие выполняется самостоятельно, правильно и стабильно.

«С» (Средний уровень) – Действие выполняется с незначительной помощью педагога или с небольшими погрешностями в технике.

«Н» (Низкий уровень) – Действие выполняется с значительной помощью педагога, нестабильно или не выполняется.

Дата	Что получилось хорошо (успехи, сильные стороны)	Над чем стоит поработать (затруднения, зоны ближайшего развития)	Рекомендации для работы дома/в семье
Окт.			
Нояб.			
Дек.			
Февр.			
Март			
Апр.			

2.5. Методические материалы

Список литературы:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования.
2. Основная образовательная программа МБДОУ детский сад №96 «Калинка».
3. Годовой план МБДОУ детский сад №96 «Калинка» на 2025/26 учебный год.
4. **Булгакова Н.Ж.** Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. **Воронцов А.М.** Методика начального обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2012.
6. **Макаренко Л.П.** Плавание: Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2004.
7. **Чернов К.Л.** Игры на воде для обучения и развлечения. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
8. **Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание:** Учеб. пособие / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2005.