



Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 81 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 81 Красносельского района Санкт-Петербурга)

« ПРИНЯТА »

Педагогическим Советом
ГБДОУ детским садом № 81
Красносельского района СПб
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

« УТВЕРЖДЕНА »

Приказом от «29» августа 2025 г. № 88-а
заведующего ГБДОУ детского сада № 81
Красносельского района СПб
Моисеевой И.А.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Аква-клуб»
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок освоения: 8 месяцев

Составила: педагог дополнительного
образования Островская И.А.

Санкт-Петербург
2025

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела
1	Пояснительная записка
1.1.	Направленность
1.2.	Адресат
1.3.	Актуальность
1.4.	Отличительные особенности
1.5.	Уровень освоения
1.6.	Объем и срок освоения
1.7.	Цели и задачи
1.8.	Планируемые результаты освоения
1.9.	Организационно-педагогические условия
2.	Учебный план
3.	Календарный учебный график
4.	Рабочая программа
5.	Методические и оценочные материалы

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы: физкультурно-спортивная (общее развитие личности воспитанников средствами физической культуры , сохранение и укрепление здоровья детей).

1.2Адресат Программы

Программа адресована для обучающихся (воспитанников) дошкольного возраста от 5 до 6 лет, как для коллективной работы с детьми, так и для индивидуального и дифференцированного подхода для физического развития воспитанников.

1.3 Актуальность. Актуальность Программы заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, базируется на социальном заказе детей и родителей на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

1.4 Отличительные особенности в поставленных задачах: занятия плаванием способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата,

улучшению осанки, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитию силы, быстроты, выносливости. Плавание положительно воздействуют на организм детей. Выполнение упражнений в воде благотворно влияют на рост и физическое развитие детей, способствуют укреплению здоровья и закаливанию организма.

1.5 Уровень освоения: общекультурный

1.6 Объём и срок освоения

Общее количество учебных часов:32

Количество лет освоения: 8 мес

1.7 Цели и задачи

Цель программы: реализация целенаправленного обучения детей дошкольного возраста плаванию, опираясь на возрастные и индивидуальные особенности каждого воспитанника удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи**:

- Овладение детьми основными способами плавания;
- Закаливание и укрепление детского организма, посредством плавания;
- Создание условий для развития у детей интереса к физическим упражнениям;
- создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем);
- Воспитание у дошкольников бережного отношения к своему здоровью;
- Формирование у детей навыков личной гигиены;
- Развитие умений владеть своим телом в непривычной среде.
- Формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;

1.8 Планируемые результаты освоения

Ожидаемые результаты

В процессе занятий плаванием по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- Укрепление здоровья воспитанников
- Снижение заболеваемости
- Умение выполнять многократные выдохи в воду 6-8 раз подряд.
- Умение отталкиваться и скользить по воде 5-7 м
- Умение проплывать облегченным способом на спине 10-14 метров.
- Умение прорываться под водой небольшое расстояние — 1,5-5метров
- Умение проплывать способом кроль на груди 10-14 м
- Сформировано представление о ЗОЖ, о пользе плавания, о стилях плавания

1.9 Организационно-педагогические условия:

Язык реализации русский

Форма обучения: очная

Условия отбора: принимаются все желающие.

Условия формирования групп: возраст 5-6 лет, форма организации занятий — по группам, условия формирования групп — по возрасту.

Формы организации: фронтальная -работа педагога со всеми учащимися одновременно: беседа, показ, объяснение.

Организация занятий

Перед началом сезона занятий по плаванию с детьми проводят специальные беседы, на которых рассказывают о правилах личной гигиены и о правилах поведения в бассейне, в раздевалках, в душевых, объясняют значение водных процедур, купания и плавания для укрепления здоровья, закаливания.

Разминка На этом этапе занятия разогреваются, подготавливаются необходимые группы мышц.

Пребывание в воде. Выполнение специально подобранных упражнений, соответствующих цели занятия

Среди них:

- упражнения по ознакомлению со свойствами воды;
- упражнения, обучающие погружению и всплытию;
- упражнения для выработки навыка лежания;
- упражнения для выработки навыка скольжения;
- упражнения, обучающие дыханию;
- упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения;

- упражнения на овладение простейшими прыжками.

В конце — свободное плавание.

Завершение занятия. Выход из воды. Душ. Вытирание полотенцами. Переодевание, сушение волос. Возвращение в группу в сопровождении помощника

На протяжении всего пребывания детей в помещении бассейна ведётся контроль над соблюдением всех норм техники безопасности.

В результате обучения все дети хорошо держатся на воде, умеют плавать кролем, продолжительное время скользят на поверхности воды, самостоятельно регулируют вдох и выдох, у них выработано положительное отношение к плаванию, водным процедурам. Дети, регулярно посещающие бассейн, реже болеют инфекционными заболеваниями.

Материально-техническое обеспечение Программы

Используемое на занятиях оборудование позволяет разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки используются яркие, разноцветные. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

В ДОУ создана предметно-развивающая среда бассейна:

- ❖ Доски, аквапалки, колобашки – для обучения скольжению на груди и спине.
- ❖ Тонущие предметы – для погружения под воду и умения ориентироваться в воде.
- ❖ Обручи – для игр и проныривания.
- ❖ Резиновые и пластмассовые игрушки, ведерки – для игр и свободного плавания.
- ❖ Плавающие игрушки – для обучения выдоха в воду.
- ❖ Ласты-для более эффективного обучения технике плавания
- ❖ Коврик-дорожка – для профилактики плоскостопия и разминочных упражнений.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование: шест для поддержки и страховки, обучающихся плаванию; спасательные круги; разделительные дорожки для ограждения места плавания.

Применять вспомогательные средства необходимо целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. При использовании, например, резиновых кругов, надувных игрушек тело ребёнка зачастую принимает неверное положение, что затрудняет усвоение правильных движений руками и ногами. В то же время плавание на груди с помощью доски из пенопласта (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение. Методически верное применение доски ускоряет процесс усвоения движения, при котором положение тела должно быть горизонтальным.

Кадровое обеспечение:

Программа «Акваклуб» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, Для обеспечения образовательного процесса привлечение дополнительных специалистов не требуется.

2. Учебный план для детей 5-6 лет

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Практические занятия	0	30	30	Практическое занятие
2.	Мониторинг	1	0	2	Оценочный лист
3.	Всего	1	32	32	

Календарный учебный график для детей 5-6 лет

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Режим занятий
8 мес	1.10.2025 г.	31.05.2025 г.	32	32	32	1 раз в неделю: группы – по 30 мин.

4. Рабочая программа

Задачи:

- учить выполнению многократных выдохов в воду.
- обучить скольжению на груди и на спине.
- совершенствовать движение ног как при плавании способом кроль на груди и на спине.
- обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными способами.
- способствовать формированию правильной осанки.
- содействовать развитию координационных способностей
- способствовать закаливанию и укреплению здоровья
- формировать представление о зож

Ожидаемые результаты

В процессе занятий плаванием по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов

- Умение выполнять многократные выдохи в воду 6-8 раз подряд.
- Умение отталкиваться и скользить по воде 5-7 м
- Умение проплыть облегченным способом на спине 10-14 метров.
- Умение проныривать под водой небольшое расстояние — 1,5-5метра.
- Умение проплыть способом кроль на груди 10-14 м
- Сформировано представление о ЗОЖ, о пользе плавания, о стилях плавани

Содержание программы
ОКТАБРЬ

	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ	ИГРЫ
1	Учить скольжению по поверхности воды, упражняться в ходьбе вперед-назад.	Стоя в воде руками делать различные движения в разных направлениях. Приседая, опустить лицо в воду до подбородка, до носа, полностью погрузиться в воду.	упр. «Переправа»; упр. «Веселые пузыри»; упр. «Стрела»; упр. «Медуза»; свободное плавание;	«Карусели», «Море волнуется». Игры и упражнения для обучения воспитанников плаванию в разных возрастных группах.
2	Приучать детей не бояться брызг, ознакомить с движением ног.	Разминка парами. Передвижение по дну бассейна на руках (вперед, назад, боком). ОФП.	упр. «Переправа»; упр. «Крокодилы»; упр. «Медуза»; упр. «Крабы»; свободное плавание;	«Караси и карпы», «Водолазы», «Хоровод».5
3	Научить погружаться с головой в воду, ознакомить с выдохом.	У бортика выполнять движение ногами как при плавании кролем.	упр. «Остуди чай»; упр. «Стрела»; упр. «Веселые пузыри»; упр. «Задержи дыхание»; свободная работа;	«Щука», «Качели», «Море волнуется».
4	Подвести к всплытию и лежанию на воде,	ОФП. Передвижение в воде в разных	упр. «Нос утонул»; упр. «Переправа»;	«Караси и щука», «Поезд в тоннель».

	упражняться в выдохе в воду.	направлениях. Упр. у бортика для отработки правильного положения туловища в воде, закреплять правильность выполнения упр. на дыхание.	упр. «Поплавок»; упр. «Медуза»; плавание в ластах свободное плавание;	
--	------------------------------	---	---	--

НОЯБРЬ

5	Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду.	ОФП. Выполнение заданий в движении. Работа в парах, прыжки в воду с бортика.	упр. «У кого больше пузырей»; упр. «Вдоль бортика»; упр. «Насос»; упр. «Стрела»; плавание в ластах самостоятельная работа;	«Качели», «Морской бой».
6	Упражняться в освоении вдоха и выдоха в воду, отрабатывать правильное движение ног как при плавании кролем.	ОФП. Воспитание таких качеств характера как смелость, решительность. Упр. для погружения в воду.	упр. «Достань предмет со дна»; упр. «Покажи пятки»; «Мотор» упр. «Стрела»; упр. «Насос»; свободное плавание;	«Хоровод», «Смелые ребята».
7	Упражняться в освоении вдоха и выдоха, с поворотом головы. Продолжать	ОФП. Ныряние в обруч, вертикально опущенный в воду. Передвижение по всему	упр. «Насос»; упр. «Мотор» упр. «Найди клад»; упр. «Кто быстрее»;	«Удочка»; «Невод».

	отрабатывать движение ног как при плавании кролем.	бассейну, выполняя четко команды.	плавание в ластах свободная работа;	
8	Закрепление навыка открывания глаз в воде, упражняться в скольжении с доской или мячом в руках.	ОФП. Стоя в парах, присесть погрузиться в воду с открыванием глаз, посмотреть друг на друга. Выполнять упр. В парах.	упр. «Насос»; упр. «Винт»; упр. «Мотор» упр. «Водолазы»; плавание в ластах свободная работа;	«Охотники и утки», «Белые медведи»

ДЕКАБРЬ

9	Упражняться в выдохе в воду. Ознакомить с техникой всплывания и лежания на воде.	ОФП. Выполнять выдохи в воду, опершись руками о колени. Держась руками за бортик вытянуть ноги назад и лечь на грудь, подтянув к поверхности воды туловище и пятки.	- упр. «Медуза»; упр. «Водоворот»; упр. «Водолазы»; плавание в ластах плавание в ластах свободная работа;	«Поезд в тоннель», «У кого больше пузырей». Белые мелведи
10	Упражняться в лежании на воде на спине; ознакомиться с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.	ОФП. Повторить выдох в воду. Сделать выдох в воду, присесть и осторожно лечь на воду спиной, руки держать вдоль туловища, подгребать или делать	упр. «Мельница»; упр. «Поплавок»; упр. «Стрела»; упр. «Мотор» свободная работа;	«Невод», «На буксире».

		движения в виде «восьмерки».		
11	Закрепить навык всплывания, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении.	ОФП. Выполнять скольжения, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна.	упр. «Фонтан»; упр. «Подводные лодки»; упр «дельфин» упр. «Мотор» плавание в ластах вободная работа;	«Хоровод», «Море волнуется».
12	Закреплять умение свободно лежать на воде; учить выдоху в воду во время скольжения на груди.	ОФП. Выполнять передвижения в воде в разных направлениях. Повторить выдох в воду.	упр. «Медуза»; упр. «Морская звезда»; упр. «Мотор» упр. «Кто дольше под водой» плавание в ластах свободная работа;	«Водолазы», «Кораблик».

ЯНВАРЬ

13	Закрепить навык всплывания и лежания на воде, освоить выдохи в воду.	ОФП. В положении сидя выполнять выдох в воду. Работать ногами как при кроле, держась руками за бортик.	упр. «Насос»; упр. «Звездочка»; упр. «Мотор» плавание в ластах прыжки в воду; свободная работа;	« Найди клад», «Море волнуется».
14	Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде, ознакомить с	ОФП. Стоя в воде, сделать вдох, присесть и заваливаясь на спину (на грудь) постараться	упр. «Буксир»; упр. «Поплавок»; упр. «Мотор» плавание в ластах	« Невод», «Звездочки».17

	положением пловца. (на груди, на спине)	принять позу пловца.	упр. «Стрела»; свободное плавание;	
15	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения как при плавании кролем.	ОФП. Войти в воду и выполнять все задания парами от бортика к бортику. У бортика выполнять движения ногами.	упр. «Насос»; упр. «Медуза»; упр. «Поплавок»; упр. «Мотор» упр. «Волна» свободное плавание	«Морская прогулка», «Водоворот».
16	Разучивать скольжение на спине (с опорой, без опоры)	ОФП. Бегать по воде в разных направлениях, по сигналу упасть в воду и погрузиться с головой.	упр. «Мельница»; упр. «Поплавок»; упр. «Достань предмет со дна»; упр. «Мотор»на спине свободная работа;	« Хоровод», «Поезд в тоннель».

ФЕВРАЛЬ

17	Учить плавать на груди и на спине при помощи движения ног, с опорой и без опоры.	ОФП. Выполнять скольжения на груди, на спине с подводящей опорой и без опоры. Повторить выдохи в воду.	упр. «Стрела»; упр. «Кто, лежа на спине перевернется»; упр. «Торпеды»; свободная работа;	«Удочка», «Караси и карпы».
18	Разучивание движение ног в скольжении на груди с подводящей опорой и без. Отработка гребковых движений	ОФП. Из положения стоя ноги врозь, слегка наклонившись вперед выполнять гребковые движения руками.	упр. «Гонки катеров»; упр. «Подводные лодки»; упр. «Тоннель»; плавание в ластах упр. «Мотор»свободная работа;	«Гонки дельфинов», «Пятнашки».

	рук в передвижении.			
19	Научить координационным возможностям в воде. Закрепление навыка скольжения на груди.	ОФП. Стоя в парах поочередное приседание с выдохом и вдохом. Выполнять различные задания в воде без опоры.	упр. «Пушечное ядро»; упр. «Винт»; упр. «Кто дальше»; упр. «Мотор» свободная работа;	«Хоровод», «Охотники и утки».
20	Продолжать закреплять умение прыгать в обруч, лежащий на воде, учить отталкиваться от стенки бассейна.	ОФП. Ознакомить детей с техникой выполнения старта. Выполнять прыжки в воду и в обруч, лежащий на воде.	упр. «Стрела»; упр. «Буксир»; упр. «Снайпер»; плавание в ластах свободная работа;	« Караси и карпы», «Удочка».

МАРТ

21	Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания, продолжать осваивать движение рук и ног.	ОФП. Выполнять задания в скольжении. Совершенствовать согласованное движение рук и ног в скольжении.	упр. «Буксир»; упр.» Кто дальше»; упр. «Торпеды»; упр. «Мотор» свободная работа;	« Невод», « Пятнашки мячом».
22	Упражняться в скольжении на груди и на спине.	ОФП. Выполнять движения ногами и руками как при кроле. Зайти в воду прыжком.	упр. «Стрела»; упр. «Кто дальше проплывет под водой»; упр. « Снайпер»; упр. «Мотор» свободная работа;	«Найди клад», « Пятнашки мячом».

23	Упражняться в плавании на груди и на спине с подводящей опорой и без нее.	ОФП. Выполнять упр. на задержку дыхания. Плавание на груди и на спине с различными предметами в руках.	упр. «Дельфины»; упр. «Переправа»; упр. «Медуза»; упр. «Мотор» свободная работа;	« Удочка», « Пятнашки мячом».
24	Упражняться в отталкивании и скольжении на спине, закреплять попеременно-ударные движения ногами в положении на груди и на спине.	ОФП. Повторить движение ногами, как при плавании кролем на полу (исправить ошибки). Продолжать входить в воду прыжком.	упр. «Звезда»; упр. «Поплавок»; упр. «Моторные лодки» плавание в ластах свободная работа;	« Пятнашки», « Невод». « Пятнашки мячом».

АПРЕЛЬ

25	Упражняться в ориентировании под водой, совершенствовать плавание попеременно-ударным способом в положении на груди с координацией движений.	ОФП. Сидя на полу в упоре, выполнять движения ногами как при плавании стилем кроль, (в воде) Вход в воду прыжком.	упр. «Водолаз»; упр. «Стрела»; упр. « Снайпер»; упр. «Мотор» упр. «Кто дальше проплывет»; свободная работа;	«Караси и карпы», «Найди свою пару» (под водой)28
26	Продолжать учить координационным	ОФП. Учиться выполнять задания в	упр. «Я плыву»; упр. «Стрела на груди (на спине);	«Рыбак и рыбка», «Удочка».29

	возможностям в воде (движению рук и ног).	скольжении на груди и на спине. Ознакомление со стилем плавания брасс. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении).	упр. «Поплавок»; упр. «Насос»; упр. «Моторные лодки» свободная работа;	
27	Упражняться в нырянии и нахождении на дне предметов, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине.	ОФП. Отработка движений рук попеременно, поочередно вперед-назад. Вход в воду прыжком.	упр. «Мельница»; упр. «Водолаз»; упр. « Найди клад»; упр. «Моторные лодки» свободная работа;	« Ловушки с мячом», «Охотник».
28	Обучение координационным возможностям в воде (движение рук в плавании на груди и спине). Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду.	ОФП. Учитываться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводящей опорой и без).	упр. «Стрела»; упр. «Я плыву»; упр. « Винт»; упр. «Моторные лодки» плавание в ластах -свободная работа	« Хоровод», « Невод».

МАЙ

29	Упражняться в нырянии,	ОФП. Отработка движений рук	упр. «Водолаз»; упр. « Найди клад»;	«Салки», «Белые медведи».
----	------------------------	-----------------------------	--	------------------------------

	Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине.	попеременно, поочередно вперед-назад.	упр. «Моторные лодки» плавание в ластах свободная работа;	
30	Обучение координационным возможностям в воде (движение рук в плавании на груди и спине).	ОФП. Учитесь поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводящей опорой и без).	упр. «Я плыву»; упр. «Винт»; упр. «Моторные лодки» плавание в ластах свободная работа.	«Невод». «Пятнашки мячом».
31	Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду.	ОФП. Отработка движений рук попеременно.	упр. «Стрела на груди (на спине); упр. «Насос»; упр. «Моторные лодки» плавание в ластах свободная работа;	«Хоровод» «Пятнашки мячом».
32	Итоговое занятие. Тестирование	ОФП. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении).	упр. «Кто дальше»; упр. «Кто быстрее»; упр. «Моторные лодки» свободная работа.	Игры по выбору детей

5 Методические и оценочные материалы

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Организация и условия проведения. Бассейн ДОУ. Глубина бассейна —0,6—0,8м. Температура воды в чаше бассейна для детей до 7 лет —30—32°. Температура воздуха —на 1—2° выше температуры воды. До обследования необходимо сделать разметку на бортике, приготовить нужный инвентарь.

Оценочные материалы

Фамилия , имя ребёнка	Задерживает дыхание на 10-20 сек	Скользит по воде стрелка 5-6м	Выполняет упражнение Стрелка с работой ног кролем 7м	Плывет кролем на груди (облегченный) 7м	Имеет представление о значимости ЗОЖ

Мониторинг освоения программы проводится 2 раза в учебном году (октябрь и май). В рамках реализации программы разработаны критерии оценки уровня освоения программы воспитанниками:

Высокий уровень - выполняет уверенно, без помощи-2

Средний уровень - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;

Низкий уровень - не выполняет - 0.

Общий уровень

Высокий уровень - 7 - 10

Средний уровень - 4 - 6

Низкий уровень -

0 - 3 **Условные**

обозначения: Н –

начало учебного

года; К – конец

учебного года

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы - диагностика

Информационно-методическое обеспечение. Список методической литературы.

1. Воронова Е.К. Библиотека программы «Детство», Санкт-Петербург Детство-Пресс 2010, «Программа обучения детей плаванию в детском саду»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – М.: Центр педагогического образования, 2014
3. Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в таблицах и схемах, под общей редакцией М.Е.Верховкиной, А.Н.Атаровой. Спб.:КАРО, 2014.-112с.,
4. А.А.Чеменева, Т.В.Стокмакова. система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / под редакцией А.А. Чеменевой. –СПб.: «Детство-Пресс» 2011,
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. , Момква «Просвещение», 1991 год, «Обучение плаванию в детском саду»
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А., Москва «Человек» 2013, «Плавание. Начальное обучение с видеокурсом»
7. Мухортова Е.Ю. Москва, «Физкультура и спорт» 2008, «Обучение плаванию малышей»
8. Рыбак М.В. Москва, «Творческий центр «Сфера» 2012, «Занятия в бассейне с дошкольниками»