УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
от 31.08.2026 № 164

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

Период	№ занятия Тема	Задачи	Содержание	Материал
Сентябрь	Занятие 1-4 «Знакомство с бассейном»	Закреплять правила поведения в бассейне, добиваться их выполнения. Упражнять в выполнении различных движений в воде	Вспоминаем правила поведения в бассейне. Упражнения: Маленькие и большие, Цапли, Лодочка, Лошадки, Кто выше, Моторчики, Кто больше пузырей, Игра «Море волнуется».	Схемы, картинки, игрушки для бассейна.
	Занятие 5-8 «Свойства воды»	Отрабатывать работу рук и ног у бортика. Закреплять вход в воду скольжением. Добиваться четкого выполнения команд. Воспитывать дисциплинированность.	Ходьба в построении, упражнения: Медуза, Цапли, Лягушки, Медуза кругом, Моторчики, Стрелка, Торпеда, Игра «Лягушки и щуки».	Картинки, игрушки для бассейна.
Октябрь	Занятие 9-12 «Водичка, водичка»	Продолжать учить выполнять 10-12 погружений. Задерживать дыхание на длительное время.	Координировать движения рук и ног при плавании. Воспитывать выносливость. Ход: Лодочка, Гуси, Цирковые лошадки, Медуза кругом, Лягушки, Торпеда, Спрячься, Стрелка, Игра «Поезд в тоннель».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания
	Занятие 13-16 «Учимся плавать способом «кроль»	Отрабатывать движения ног при плавании на мяче. Упражняться в глубоком дыхании при плавании. Воспитывать решительность.	Упражнения: Проплыви дальше, Стрелка, Пружинка, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Эстафета с нырянием».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, нудлсы

Ноябрь	Занятие 17-20 «Учимся плавать на груди и спине с дыханием»	Упражнять плавать на спине с помощью «цепочки». Выполнять 10-12 погружений подряд, дышать при этом ритмично, плавно выдыхать в воду. Воспитывать организованность.	Ходьба в построении, Стрелка, Смелые ребята, Спрячься, Торпеда, Бакен, Игра «Водолазы».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, нудлсы.
	Занятие 21-24 «Учимся плавать способом «кроль» на груди и спине с дыханием»	Закреплять умение лежать на груди на «цепочке». Учить скользить на спине. Упражнять в задержке дыхания. Воспитывать ловкость.	Ходьба в построении, Гуси, Зайцы, Дельфины, Стрелка, Бакен, Пружинка, Кто больше пузырей, Игра «Жучок-паучок».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, нудлсы.
Декабрь	Занятие 25-28 «Учимся скольжению»	Закреплять умение лежать на груди с цепочкой. Скользить на спине. Делать полный выдох в воду. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность.	Ходьба в построении, Лодочка, Медуза, Смелые ребята, Стрелка, Дыши правильно, Игра «Охотники и утки».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, нудлсы.
	Занятие 29-32 «Учимся ориентировки под водой с открытыми глазами»	Закреплять умение скользить на груди. Выполнять упражнения на дыхание. Использовать навыки и умения в играх.	Упражнения: Ледокол, Кто быстрее, Спрячься, Стрелка, Дельфины, Торпеда, Игра «Ловишки с поплавком».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, нудлсы, обручи.
Январь	Занятие 33-36 «Закрепление обучения скольжению и ориентировки под водой с открытыми глазами»	Лежать на груди с цепочкой. Упражняться в скольжении на груди с мячом. Упражняться в заныривании. Воспитывать желание заниматься.	Упражнения: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Бакен, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, нудлсы.
	Занятие 37-38 «Обучение плаванию при помощи движения ног, способом кроль»	Закреплять умение работать ногами, стиль «кроль». Плавать под водой в очках. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать организованность.	Упражнения с мячом, Дельфины, Лошадки, Торпеда. Волчок, Покажи пятки, Игра «Услышь свисток».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, мячи.

Январь	39 - 40	Промежуточная аттестация		
Февраль	Занятие 41-44 «Веселые дельфины»	Упражняться в заныривании. Скользить на груди и спине сквозь обруч. Упражняться в плавании способом «дельфин».	Упражнения с хлопками, Поезд в тоннель, Моторчики, Стрелка, Пружинка, Игра-соревнование «Мы пловцы».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, мячи.
	Занятие 44-48 «Обучение плаванию способом брас»	Закреплять умение работать ногами, лежа на спине. Упражнять в задержке дыхания. Уверенно чувствовать себя в воде.	Ходьба в построении, Ледокол, Озорные лягушата, Волчок, Торпеда, Спрячься, Стрелка, Пружинка, Игра «Верхом на мяч».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, нудлсы.
Март	Занятие 49-52 «Обучение плавания при помощи движения ног, движениями рук всеми способами на задержке и с дыханием (кроль, дельфин, брас)»	Плавать на спине с полной координацией. Упражняться в задержке дыхания. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность.	Упражнения: Ледокол, Лошадка, Поплавок, Звездочка, Медуза, Уточка, Вертушка, Поезд в тоннель, Игра «Коробочка».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, обруч.
	Занятие 53-57 «Обучение плаванию разными способами плавания»	Упражнять в движении рук и ног лежа на груди у бортика. Использовать полученные навыки в свободном плавании. Плавать любым способом.	Упражнения: Ледокол, Большие и маленькие, Медуза, Моторчики, Стрелка, Игра «Коробочка».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, нудлсы.
Апрель	Занятие 58-61 «Рыбки плавают»	Упражнять входить в воду скольжением. Упражняться в скольжении сквозь обруч различными способами. Четко выполнять упражнения.	Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Ледокол, Лягушки, Игра «Хоровод».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, обруч.
	Занятие 62-66	Продолжать погружаться под воду с головой 10-12 раз подряд. Отрабатывать движения рук у	Ходьба в построении, Медуза, Ледокол, Спрячься, Моторчики,	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, обруч, мячи.

	«Дышим правильно»	бортика. Упражняться в задержке дыхания. Воспитывать выносливость.	Стрелка, Игра «Охотники и утки», Лошадки, Торпеда. Волчок, Покажи пятки.	
Май	Занятие 67-70 Обучение плаванию комбинированным и способами плавания на задержке дыхания	Продолжать упражняться в выполнении знакомых упражнений. Скользить сквозь обруч с заныриванием. Воспитывать желание заниматься.	Упражнения: Крокодилы, Гуси, Зайцы, Поплавок, Звездочка, Медуза, Игра «Кто дольше под водой». Игра «Кто дольше под водой».	Картинки, игрушки для бассейна, доска для плавания, обруч, мячи.
Май	Занятие 71-72 Итоговая аттестация	Итоговая аттестация		
Итого академических часов		72		