

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Сибирячок» комбинированного вида
города Искитима Новосибирской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«03» сентября 2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 03.09.2026 г. № 66

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД
"СИБИРЯЧОК"
КОМБИНИРОВАННОГО
ВИДА ГОРОДА
ИСКИТИМА
ИСКИТИМА
НОВОСИБИРСКОЙ
ОБЛАСТИ

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД "СИБИРЯЧОК"
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДА
ИСКИТИМА НОВОСИБИРСКОЙ
ОБЛАСТИ
ОГН: с/п/МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД "СИБИРЯЧОК"
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДА
ИСКИТИМА НОВОСИБИРСКОЙ
ОБЛАСТИ, с/п/ОГН: с/п/МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД "СИБИРЯЧОК"
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДА
ИСКИТИМА НОВОСИБИРСКОЙ
ОБЛАСТИ, email: nrbj.local@mail.ru
Дата: 2026.10.27 11:56:55 +0700

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«АКВА Старт»**

Возраст обучающихся: 4 -5 лет
Уровень программы: стартовый
Срок реализации программы: 7 месяцев

Волгина Марина Геннадьевна,
инструктор по физической культуре

Искитим, 2026

Программа соответствует нормативным требованиям к структуре, содержанию и оформлению. Учебно – методическое обеспечение достаточное, цели и задачи сформированы корректно, содержание соответствует возрасту и направленности. Программа рекомендована к реализации

Программа рекомендована к реализации.

Должность: старший воспитатель _____ Е.Н. Зуб
«3» сентября 2026 г.

Номер раздела	Содержание	Номер страницы
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель, задачи	5
1.3	Планируемые результаты	6
1.4	Учебный план программы	7
1.5	Содержание программы	7
1.6	Система контроля	9
2	Раздел 2. Рабочая программа воспитания к программе «Аква - старт»	10
2.1	Цель, задачи воспитательной программы	10
2.2	Формы и методы воспитания	11
2.3	Условия организации воспитания	12
2.4	Календарный план воспитательной работы	14
3	Раздел 3. Комплекс организационно – педагогических условий.	14
3.1	Календарный учебный график (общий)	14
3.2	Условия реализации программы	14
3.3	Кадровое обеспечение	15
3.4	Методические материалы	15
3.5	Формы организации учебного занятия	16
	Нормативное обеспечение	17
	Список литературы	18
	Приложение № 1	19

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа "АКВА Старт" для детей 4-5 лет» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на формирование интереса к занятиям спортом, здоровому образу жизни и гармоничное физическое развитие дошкольников посредством обучения плаванию и освоения его основных техник.

Адресат программы

Программа адресована детям 4-5 лет. На обучение принимаются дети, желающие научиться плавать. Количество обучающихся составляет до 5 человек, что определяется рекомендациями СанПин.

Программа спроектирована с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей дошкольников.

Актуальность

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребенок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения. Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развития своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Плавание благотворно не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде-не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Возрастные особенности детей 4-5 лет:

Физическое развитие: В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша, смотреть, чтобы он правильно сидел за столом, спал на не слишком мягком матрасе.

В этом возрасте происходит смещение центра тяжести и изменение пропорций тела. Исчезают пухлые щёчки, округлый животик и складочки на ручках. Дети напоминают маленьких взрослых. Большинство из них становится худее.

Когнитивное развитие: К 4-5 годам у детей четко формируются преимущественные виды деятельности. Родители могут понаблюдать за ребенком, выявить его таланты, чтобы как можно раньше начать развивать их. В соответствии с его талантами и интересами, ребёнка можно записать в кружок по плаванию.

Социально - эмоциональное развитие: Детям к 4-5 годам жизни важно чувствовать свой успех, поэтому его необходимо поощрять за достижения. Если у него что-то не получается, малыша необходимо подбадривать, верить в него. Если часто делать замечания и постоянно одергивать ребенка, у него может пропасть всё желание стараться и достигать успеха.

Объем программы составляет 23 учебных часа, 23 учебных недели, срок освоения – 7 месяцев.

Форма обучения – очная.

Язык обучения: русский.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная форма. Сформированы группы по интересам детей одного возраста.

Режим занятий. Продолжительность одного учебного часа – 20 минут. Общее количество часов в неделю – 1. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

1.2 Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Аква Старт» для детей 4-5 лет – сформировать у детей начальные навыки плавания, адаптировать их к водной среде и развить интерес к занятиям плаванием посредством игровых и обучающих методик, с учетом возрастных особенностей и в безопасной обстановке.

Задачи

Предметные:

- Ознакомить детей со свойствами воды и правилами безопасного поведения в бассейне.
- Сформировать умение правильно входить и выходить из воды.
- Развить навыки задержки дыхания (на короткий промежуток времени).
- Научить детей выдыхать в воду.
- Обучить скольжению на груди и спине с помощью взрослого.
- Сформировать начальные навыки работы ног кролем на груди и на спине (упражнения у бортика).
- Познакомить с движениями рук кролем на груди (упражнения у бортика).
- Развить умение держаться на воде с помощью плавательных средств.

Метапредметные:

- Развивать координацию движений и общую моторику.
- Способствовать развитию внимания, памяти и наблюдательности.
- Формировать умение слушать и выполнять инструкции.
- Развивать умение взаимодействовать с инструктором и другими детьми в группе.
- Развивать навыки самоконтроля и самооценки.

Личностные:

- Воспитывать дисциплинированность и ответственность за собственную безопасность.
- Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, интерес к плаванию.
- Способствовать развитию уверенности в себе и своих силах.
- Воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи.
- Снизить страх перед водой, способствовать положительному эмоциональному настрою во время пребывания в воде.

1.3 Планируемые результаты

Предполагаемые результаты ДОП "Аква Старт" для детей 4-5 лет:

Предметные:

Ребенок знает:

- Правила поведения в бассейне.
- Основные свойства воды.
- Способы безопасного входа и выхода из воды.

Ребенок умеет:

- Самостоятельно входить и выходить из воды (с небольшой помощью взрослого).
- Задерживать дыхание на непродолжительное время.
- Выдыхать в воду.
- Скользить на груди и спине с поддержкой.
- Выполнять базовые движения ногами кролем на груди и спине у бортика.
- Имитировать движения рук кролем на груди у бортика.
- Держаться на воде с помощью плавательных средств.

Метапредметные:

Ребенок демонстрирует:

- Улучшение координации движений.
- Повышение уровня внимания и наблюдательности.
- Способность слушать и выполнять инструкции.
- Умение взаимодействовать с инструктором и сверстниками в групповой ситуации.
- Первые навыки самоконтроля и самооценки.

Личностные:

Ребенок проявляет:

- Дисциплинированность на занятиях.
- Интерес к занятиям плаванием.
- Положительный эмоциональный отклик на пребывание в воде.
- Уверенность в своих силах при выполнении упражнений.
- Первые признаки коллективизма и взаимопомощи.
- Снижение уровня страха перед водой.

1.4 Учебный план программы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1-2	Знакомство с водой, вход/выход	2	1	1	наблюдение
3	Выдох в воду	1		1	наблюдение
4-5	Учить погружаться под воду, открывать глаза, ориентироваться под водой	2	1	1	наблюдение
6-7	Обучение лежать на воде на груди и на спине	2	1	1	наблюдение
8-9	Скольжение на груди	2	1	1	наблюдение
10-11	Скольжение на спине	2	1	1	наблюдение
12	Работа ног кролем на груди	1		1	наблюдение
13	Работа ног кролем на спине.	1		1	наблюдение
14-15	Движения рук кролем.	2	1	1	наблюдение
16-17	Проплывание кролем на груди с опорой	2	1	1	наблюдение
18	Согласование движений рук и ног.	1		1	наблюдение
19-20	Работа с плавательной доской.	2	1	1	наблюдение
21	Игры с плавательной доской.	1		1	наблюдение
22	Повторение и закрепление.	1		1	наблюдение
23	Итоговое занятие. Игры и эстафеты.	1		1	наблюдение
ИТОГО		23	8	15	

1.5 Содержание программы

Занятия 1-2. Знакомство с водой, Вход/выход.

Теория: Правила поведения в бассейне. Свойства воды. Демонстрация входа и выхода из воды.

Практика: Игры на адаптацию: "брызгалки", "дождик". Привыкание к температуре воды. Вход и выход из воды с помощью инструктора. Упражнения на дыхание: вдох-выдох над водой.

Занятия 3. Выдох в воду.

Теория. Зачем нужен выдох в воду. Безопасность.

Практика: Разминка на суше. Игры на погружение лица. Упражнение "пузырьки".

Занятия 4-5. Учить погружаться под воду, открывать глаза, ориентироваться под водой.

Теория: Объяснение алгоритма погружения под воду, демонстрация погружения под воду.

Практика: Игры на погружение под воду («Водолаз»)

Занятия 6-7. Обучение лежать на воде на груди и на спине.

Теория: Объяснение, как правильно лежать на спине и на животе. Правильное дыхание.

Практика: Выполнение упражнения «Звезда на спине», «Звезда на животе»

Занятие 8-9. Скольжение на груди.

Теория: Как правильно держаться на воде. Положение тела при скольжении.

Практика: Разминка на суше. Скольжение на груди с поддержкой инструктора. Упражнения на задержку дыхания.

Занятия 10-11. Скольжение на спине.

Теория: Положение тела при скольжении на спине.

Практика: Разминка. Повторение "пузырьков". Скольжение на спине с поддержкой.

Занятия 12. Работа ног кролем на груди.

Теория: Как работают ноги. Показ движений на суше и у бортика.

Практика: Разминка. Повторение скольжения. Работа ног у бортика с поддержкой.

Занятие 13. Работа ног кролем на спине.

Теория: Как работают ноги на спине. |

Практика: Разминка. Повторение "пузырьков". Работа ног на спине у бортика с поддержкой.

Занятия 14-15. Движения рук кролем.

Теория: Показ движений рук на суше.

Практика: Разминка. Повторение работы ног. Имитация движений рук у бортика.

Занятия 16-17. Проплывание кролем на груди с опорой.

Теория: Показ движений рук и ног при плавании кролем при помощи опоры

Практика: Отработка упражнений при плавании кролем при помощи опоры.

Занятия 18. Согласование движений рук и ног.

Теория: Объяснение как координировать движения рук и ног.

Практика: Разминка. Упражнения на согласование движений рук и ног у бортика и с поддержкой.

Занятия 19-20. Работа с плавательной доской.

Теория: Как пользоваться доской для поддержания на воде.

Практика: Разминка. Упражнения с доской - скольжение на груди и спине.

Занятия 21. Игры с плавательной доской.

Теория: Правила игр.

Практика: Игры с доской: "Паровозик", "Кораблики".

Занятия 22. Повторение и закрепление.

Теория: Повторение правил безопасности на воде.

Практика: Повторение всех пройденных элементов (скольжение, работа ног, движения рук).

Занятия 23. Итоговое занятие. Игры и эстафеты.

Теория: Подведение итогов курса.

Практика: Игры и эстафеты с использованием досок и других средств.

1.6 Система контроля

Аттестация по программе «Аква Старт» не проводится. Способы проверки достижения результатов осуществляется с помощью следующих методов контроля: тестов, определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств в течении определенного времени, методов наблюдения за деятельностью, методов устного опроса для определения уровня теоретических знаний, методов контрольных испытаний по овладению занимающимися двигательными навыками (техникой движений). Педагогический мониторинг осуществляется два раза: в начале и в конце учебного года, с целью определения динамики актуального индивидуального профиля развития ребенка.

Оценочные материалы

Цель оценочных материалов: определить уровень освоения детьми программы и эффективность обучения. Учитывая возраст детей, оценка проводится в игровой форме, без выставления отметок, с акцентом на похвалу и мотивацию.

Формы оценки:

Наблюдение: Инструктор ведет постоянное наблюдение за детьми на протяжении всего курса, отмечая их успехи и трудности.

Игровые задания: Используются игровые задания для оценки уровня освоения конкретных навыков.

Беседы с детьми: Инструктор проводит короткие беседы с детьми, чтобы выяснить их понимание правил безопасности, настроение и интерес к занятиям.

Обратная связь с родителями: Инструктор общается с родителями, информируя их об успехах ребенка и давая рекомендации по дальнейшему обучению.

Критерии оценки:

Навык	Критерии
Адаптация к воде	Не боится воды, самостоятельно входит и выходит из бассейна, участвует в играх.
Выдох в воду	Может выдохнуть в воду, создавая "пузырьки", без запрокидывания головы.
Скольжение	Удерживает горизонтальное положение тела на груди и спине с поддержкой инструктора, задерживает дыхание.
Работа ног	Выполняет движения ногами кролем на груди и спине у бортика.
Движения рук	Имитирует движения рук кролем на суше и в воде у бортика.
Координация	Согласовывает движения рук и ног при плавании с доской.
Безопасность	Знает и соблюдает правила поведения в бассейне.

Раздел 2. Рабочая программа воспитания

1. Цель и особенности:

Цель: гармоничное развитие личности ребенка с учетом специфики программы "Аква Старт" (предполагающей обучение плаванию), формирование основ российской гражданской идентичности, ценностных ориентаций.

Особенности: интеграция воспитания с обучением плаванию, учет возрастных особенностей, сотрудничество с семьями, партнерство с социумом.

Задачи:

Предметные:

Теоретические знания:

- знание названия и назначения инвентаря (доска для плавания, нудл, калабашка);
- знание названий основных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине — для старших групп);
- знание правил гигиены и безопасности.

Дыхательные навыки:

- умение выполнять многократный полный выдох в воду (пускать пузыри);
- умение задерживать дыхание на вдохе (надувать щеки «поплавком»).

Навыки лежания и скольжения:

- умение лежать на воде в положениях «звездочка» (на груди и спине) и «поплавок»;
- умение выполнять скольжение на груди и на спине с работой ног толчком от дна или бортика.

Технические элементы:

- **Для 4–5 лет:** согласование движений рук и ног в простых играх; попытки работы ногами кролем с опорой на доску; опускание лица в воду.

Прикладные навыки:

- умение открывать глаза в воде без очков;
- умение доставать предметы со дна бассейна (на безопасной глубине);
- умение отдыхать на воде в положении на спине.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- умение понимать и принимать учебную задачу, поставленную инструктором;
- способность действовать по словесной инструкции и визуальному показу;
- осуществление пошагового контроля своих действий (контроль положения головы, ритма дыхания);
- умение удерживать внимание на упражнении в течение 3–5 минут (для 4–5 лет) и до 10–15 минут (для 6–7 лет).

Познавательные УУД:

- установление простейших причинно-следственных связей (если сделать сильный выдох в воду — всплывешь выше; если расслабишь шею — ноги пойдут ко дну);
- использование базовых понятий: «горизонтальное положение», «сопротивление воды», «плавучесть»;
- ориентировка в водном пространстве (понимание направлений: вперед-назад, право-лево относительно бортиков).
- **Коммуникативные УУД:**
- умение слушать инструктора, не перебивая;
- взаимодействие в паре или мини-группе во время игр и эстафет (договориться, кто плышет первым);
- использование невербальных сигналов в воде (кивок головой, поднятая рука как знак вопроса или просьбы о помощи).

Личностные:

Формирование установки на безопасный образ жизни: проявление осторожности при входе в воду, соблюдение правил поведения в чаше бассейна и душевой, понимание запрета на баловство в воде.

Развитие волевых качеств: преодоление чувства страха перед погружением лица в воду или нырянием; настойчивость при выполнении монотонных упражнений (например, работа ног у бортика); умение проявлять терпение при ожидании своей очереди.

Формирование самооценки и уверенности в себе: радость от собственных достижений («Я смог проплыть сам!», «Я научился выдыхать пузыри!»). Адекватная реакция на неудачу и желание попробовать снова.

Навыки самообслуживания и гигиены: самостоятельное принятие душа до и после занятия, умение насухо вытереться, аккуратно сложить личные вещи.

Эмоционально-ценностное отношение к здоровью: понимание того, что плавание закаляет организм и делает его сильным.

Социальные навыки: готовность бесконфликтно взаимодействовать со сверстниками в парных упражнениях, радоваться успехам товарищей по команде.

2.2 Формы и методы воспитания:

Направления: физическое, познавательное, речевое, социально-коммуникативное, художественно-эстетическое развитие (с акцентом на физическое развитие в контексте плавания).

Виды деятельности: игровая, познавательно-исследовательская, коммуникативная, двигательная (в т.ч. плавание), музыкально-художественная, трудовая.

Содержание: определяется ФОП ДО, программой "Аква Старт" и рабочей программой воспитания с учетом возраста и интересов детей.

2.3 Условия организации воспитания.

Организация воспитательной работы на дополнительных занятиях по плаванию в ДОУ — это создание безопасной, мотивирующей и педагогически выверенной среды. Условия делятся на нормативно-правовые, материально-технические, санитарно-гигиенические, методические и психолого-педагогические.

1. Нормативно-правовые условия

- **Локальные акты:** наличие дополнительной общеразвивающей программы, утвержденной руководителем ДОУ, календарного учебного графика и расписания занятий.

- **Документация:** ведение журнала посещаемости (с обязательной фиксацией причин отсутствия), протоколов инструктажа по технике безопасности для детей и родителей, листа здоровья с допуском от педиатра и дерматолога для каждого ребенка.

- **Согласия:** письменные согласия законных представителей на обучение плаванию и на проведение фото- и видеосъемки во время занятий.

- **Кадры:** наличие у тренера/инструктора по физической культуре профильного образования, действующего медицинского осмотра и регулярного повышения квалификации.

2. Санитарно-гигиенические и медико-биологические условия

(Регулируются актуальными нормами СанПиН)

- **Медицинский допуск:** строгое соблюдение принципа «нет справки — нет воды». Наличие заключения врача об отсутствии инфекционных заболеваний и энтеробиоза.

- **Личная гигиена:** обязательное принятие душа детьми и взрослыми (если участвуют родители) перед входом в воду *без купальных костюмов*.

- **Контроль параметров воды:** температура воды в чаше бассейна должна поддерживаться в пределах +30...+32 °С, температура воздуха — +28...+30 °С.

- **Качество воды:** регулярный забор проб воды лабораторией, непрерывная или периодическая дезинфекция и фильтрация согласно графику контроля.

- **Аптечка:** наличие укомплектованной медицинской аптечки первой помощи непосредственно в помещении бассейна.

- **Ограничения:** недопуск к занятиям при наличии кожных высыпаний, ОРВИ, повышенной температуры или расстройств ЖКТ.

3. Материально-технические условия

- **Бассейн:** соответствие глубины чаши росту и возрасту детей (для 4–5 лет оптимальна глубина 0,6–0,9 метра). Наличие пологого выхода (лестницы-пандуса).

- **Раздевалки и душевые:** отдельные помещения для мальчиков и девочек, наличие шкафчиков, нескользящего покрытия на полу, фенов для сушки волос после занятия (профилактика отитов).

- **Специализированный инвентарь:**

- о индивидуальный: плавательные доски, колобашки, нудлы, нарукавники (используются дозированно);
- о дидактический: тонущие игрушки, кольца, мячи, обручи для мотивации ныряния;
- о демонстрационный: большие наглядные плакаты с изображением техник плавания, свисток, секундомер.

• **Безопасность:** наличие спасательных средств (спасательный шест-крюк, круги), резиновых ковриков на обходных дорожках, поручней вдоль бортиков.

4. Психолого-педагогические условия

• **Добровольность и позитивная мотивация:** исключение принуждения. Если ребенок боится опускать лицо в воду, занятие строится через игровые упражнения на поверхности до тех пор, пока страх не уйдет.

• **Возрастное соответствие:** учет быстрой утомляемости дошкольников. Длительность занятия в воде для детей 5–7 лет обычно составляет 25–30 минут.

• **Малые группы:** формирование групп численностью не более 8–12 человек на одного взрослого (тренера), что позволяет обеспечить визуальный контроль за каждым ребенком.

• **Индивидуализация:** дозирование нагрузки. В одной группе могут быть дети, которые уже плывут самостоятельно, и те, кто только осваивает выдох в воду. Инструктор должен давать вариативные задания.

• **Эмоциональная безопасность:** запрет на насмешки над неумениями других. Создание атмосферы успеха: каждый ребенок обязательно получает похвалу за выполненное действие (даже если он просто правильно надел шапочку).

• **Роль семьи:** вовлечение родителей в качестве зрителей (на трибунах) или участников (в семейных стартах). Проведение бесед с родителями о недопустимости сравнивать успехи своего ребенка с другими детьми.

5. Методические условия

• **Игровой метод:** основной метод обучения. Каждое упражнение должно иметь сюжет («Мы моторные лодки», «Собираем жемчуг со дна»).

• **Принцип наглядности:** личный показ инструктором всех упражнений в воде. Использование зрительных ориентиров (яркая игрушка на дне, разметка на бортиках).

• **Системность и последовательность:** движение от простого к сложному (дыхание → лежание на воде → скольжение → работа ног → работа рук → согласование).

• **Четкий ритуал занятия:** структура урока всегда одинакова (построение — разминка на суше — спуск в воду — вводная часть — основная часть — игра — выход из воды — построение), что дает детям чувство стабильности и безопасности.

• **Обратная связь:** использование понятного ребенку языка оценок («Какая ровная получилась стрелочка!», «Ты сегодня сделал самый громкий выдох!» вместо сухого «Хорошо» или критики).

2.4 Календарный план воспитательной работы

Все обучающиеся по программе являются воспитанниками МБДОУ «Сибирячок», поэтому ребята участвуют во всех воспитательно-образовательных мероприятиях и событиях детского сада.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	«День народного единства» «День матери в России»	проект, направленный на патриотическое воспитание детей.	ноябрь
2	«Международный женский день»	праздничный концерт	март
3	«День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады»	проект, направленный на патриотическое воспитание детей.	январь
4	«День защитника Отечества»	проект, направленный на патриотическое воспитание детей.	февраль
5	«День космонавтики»	проект, направленный на патриотическое воспитание детей.	апрель
6	«День Победы»	проект, направленный на патриотическое воспитание детей.	май

Раздел 3. Комплекс организационно – педагогических условий

Ссылка на положение КУГ МБДОУ «Сибирячок»
<https://sibiryachok54.edusite.ru/sveden/files/347aed5e2965a88d309a688a687fd1b8.pdf>

3.1 Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 ноября 2026 года	31 мая 2027 года	23	23	23, 1 час в неделю	1 раз в неделю по 1 часу

Календарный учебный график группы см. в Приложении №1.

3.2 Условия реализации программы

Бассейн площадью 245 квадратных метра находится в отдельно стоящем здании, соединён переходом с МБДОУ «Сибирячок». Соответствует всем требованиям СанПин: бассейн чистят два песочных фильтра. Дозировано

подается хлорирование, ведется контроль pH состояния воды, а также происходит ультрафиолетовая обработка. За всеми этими параметрами круглосуточно следит уникальное оборудование. Также происходит подогрев воды в чаше. Температура воды круглые сутки поддерживается 30-33 градуса, что позволяет комфортно проводить занятия в бассейне. Также у нас есть совершенная система вентиляции воздуха, которая беспрепятственно подает свежий воздух.

Оборудование:

- Плавательные доски - 10 штук
- Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров - 10 штук
- Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров - 30 штук
- Надувные мячи - 6 штук
- Нарукавники - 10 пар
- Поролоновые палки (нудлы) - 10 штук
- Мячи разных размеров - 10 штук
- Обручи плавающие - 5 штук
- Обручи тонущие - 3 штуки

3.3 Кадровое обеспечение

Занятия проводит инструктор по физической культуре Волгина Марина Геннадьевна, которая в 1997 году окончила Искитимское медицинское училище по специальности «Сестринское дело», в 2006 году окончила Новосибирский Педагогический Университет по специальности «Безопасность жизнедеятельности», 2024 году прошла профессиональную переподготовку по дополнительной профессиональной программе «Инструктор по плаванию для детей раннего и дошкольного возраста».

3.4 Методическое обеспечение

1. Наглядные материалы:

Плакаты с изображением техники плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. На плакатах должны быть четко показаны фазы движений рук и ног.

Плакаты с правилами поведения в бассейне: изображения правил в доступной для детей форме (не бегать, не толкаться, слушаться тренера).

Карточки с водными животными: для использования в играх и заданиях (дельфин, рыба, медуза, морской конек).

Разноцветные плавательные доски, нудлы, мячи: для выполнения упражнений и игр.

2. Раздаточные материалы:

Водонепроницаемые карточки с заданиями: например, "проплыви 5 метров с доской", "нырни и достань игрушку", "проплыви под нудлом".

Раскраски с тематикой плавания: для закрепления пройденного материала и развития творческих способностей.

Дипломы и сертификаты: для награждения детей за успехи в обучении.

3. Игровые материалы:

Игрушки для бассейна: мячи, кольца, игрушки-брызгалки.

Музыкальное сопровождение: для проведения разминки и игр в воде.

Элементы для создания полосы препятствий: нудлы, обручи, плавательные доски.

Дидактические материалы:

Игра "Найди пару": детям раздаются карточки с водными животными, нужно найти свою пару.

Задание "Проплыви как...": тренер показывает карточку с изображением водного животного, дети должны имитировать его движения в воде.

Эстафета с использованием плавательных досок и мячей: развитие скорости и координации.

Просмотр видеоролика с техникой плавания кролем на груди: затем дети выполняют упражнение, стараясь повторить движения.

3.5 Формы организации учебного занятия по плаванию для детей 4-5 лет в рамках программы "АКВА Старт" разнообразные и динамичные, чтобы поддерживать интерес и мотивацию детей.

1. Фронтальная форма:

Все дети выполняют одно и то же упражнение одновременно под руководством тренера. Эта форма эффективна для обучения базовым навыкам и отработки техники. Например, одновременное выполнение упражнений на дыхание или работу ног.

2. Групповая форма:

Дети делятся на небольшие группы по 2-4 человека и выполняют задания совместно. Это способствует развитию коммуникативных навыков и взаимопомощи. Например, одна группа отрабатывает работу рук, другая - ног, а затем они меняются.

3. Индивидуальная форма:

Тренер работает с каждым ребенком отдельно, корректируя технику и давая индивидуальные рекомендации. Эта форма особенно важна для детей, испытывающих трудности.

4. Парная форма:

Дети работают в парах, выполняя упражнения совместно или помогая друг другу. Например, один ребенок держит доску, а другой плавает, затем они меняются ролями.

5. Круговая тренировка:

На разных станциях в бассейне организованы различные упражнения. Дети по очереди выполняют задания на каждой станции. Эта форма делает занятие более динамичным и интересным.

6. Игровая форма:

Использование игровых элементов на протяжении всего занятия. Это может быть эстафета, игра в "догонялки" в воде, выполнение упражнений под музыку и т.д.

Комбинирование форм:

Наиболее эффективным подходом является сочетание различных форм организации учебного занятия. Это позволяет учесть индивидуальные особенности детей, поддерживать их интерес и достигать поставленных целей. Например, занятие может начинаться с фронтальной разминки, затем дети делятся на группы для отработки техники, а в конце проводится игра.

Алгоритм учебного занятия по плаванию

1. Подготовительная часть (5 минут)

Построение и приветствие организация группы, проверка наличия необходимой экипировки.

Разминка на суше комплекс упражнений для разогрева мышц и подготовки организма к физической нагрузке (бег на месте, прыжки, наклоны, вращения руками и ногами). Важно включить упражнения на дыхание.

Вход в воду и адаптация: постепенное погружение в воду, игры и упражнения для привыкания к температуре и свойствам воды (брызгание, ходьба по дну бассейна, погружение лица в воду).

2. Основная часть (12 минут)

Повторение пройденного материала: краткое повторение упражнений, изученных на предыдущих занятиях, для закрепления навыков. Например, работа ног кролем у бортика.

Обучение новым элементам: введение новых упражнений, объяснение техники выполнения, показ тренером, отработка элементов с использованием вспомогательных средств (плавательные доски, нудлы). Например, у кого больше пузырей.

Совершенствование техники плавания: совершенствовать умение лежать на поверхности воды. Активизировать внимание детей.

3. Заключительная часть (3 минуты)

Упражнения на расслабление в воде: спокойное плавание, игры на расслабление мышц. Например, "звездочка".

Выход из воды: организованный выход из бассейна, соблюдение правил безопасности.

Подведение итогов занятия: обсуждение достижений, похвала детей, напоминание о правилах поведения в бассейне и домашнем задании (например, дыхательные упражнения).

Нормативное обеспечение:

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании:

– Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Национального проекта «Молодежь и дети» (утверждён в 2025 году) — направлен на всестороннюю поддержку молодежи, развитие образования и профессиональное становление;
- Санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 (введены в действие с 1 сентября 2026 г. сроком на 6 лет);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (действуют до 1 марта 2027 г.);
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует до 28 февраля 2029 г.);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242);
- Устава муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Сибирячок» комбинированного вида города Искитима Новосибирской области.

Список литературы

1. Большакова, И. «Маленький дельфин» (нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста) / И. Большакова // Дошкольное образование. — 2001. — № 15.
2. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н. Ж. Булгакова. — Москва: Физкультура и спорт, 2000.
3. Воронова, Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду / Е. К. Воронова. — Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2003. — 80 с.
4. Еремеева, Л. Ф. Научите ребенка плавать / Л. Ф. Еремеева. — Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2005. — 64 с.
5. Осокина, Т. И. Как учить детей плавать: пособие для воспитателя детского сада / Т. И. Осокина. — Москва: Просвещение, 1985. — 80 с.
6. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду: книга для воспитателей детского сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. — Москва: Просвещение, 1991. — 158 с.
7. Чеменева, А. А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова. — Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2011.

Календарный учебный график группы.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Ноябрь			Групповая	1	Знакомство с водой вход/выход	бассейн	рассказ
2	Ноябрь			Групповая	1	Знакомство с водой вход/выход	бассейн	наблюдение
3	Ноябрь			Групповая	1	Выдох в воду	бассейн	наблюдение
4	Декабрь			Групповая	1	Учить погружаться под воду, открывать глаза, ориентироваться под водой	бассейн	наблюдение
5	Декабрь			Групповая	1	Учить погружаться под воду, открывать глаза, ориентироваться под водой	бассейн	наблюдение
6	Декабрь			Групповая	1	Обучение лежать на воде на груди и на спине	бассейн	наблюдение
7	Январь			Групповая	1	Обучение лежать на воде на груди и на спине	бассейн	наблюдение
8	Январь			Групповая	1	Скольжение на груди	бассейн	наблюдение
9	Январь			Групповая	1	Скольжение на груди	бассейн	наблюдение
10	Февраль			Групповая	1	Скольжение на спине	бассейн	наблюдение
11	Февраль			Групповая	1	Скольжение на спине	бассейн	наблюдение
12	Февраль			Групповая	1	Работа ног кролем на груди	бассейн	наблюдение
13	Март			Групповая	1	Работа ног кролем на	бассейн	наблюдение

						спине		
14	Март			Групповая	1	Движение рук кролем	бассейн	наблюдение
15	Март			Групповая	1	Движение рук кролем	бассейн	наблюдение
16	Март			Групповая	1	Проплывание на груди с опорой	бассейн	наблюдение
17	Апрель			Групповая	1	Проплывание на груди с опорой	бассейн	наблюдение
18	Апрель			Групповая	1	Согласование движений рук и ног	бассейн	наблюдение
19	Апрель			Групповая	1	Работа с плавательной доской	бассейн	наблюдение
20	Апрель			Групповая	1	Работа с плавательной доской	бассейн	наблюдение
21	Май			Групповая	1	Игры с плавательной доской	бассейн	наблюдение
22	Май			Групповая	1	Повторение и закрепление	бассейн	наблюдение
23	Май			Групповая	1	Итоговое занятие. Игры и эстафеты.	бассейн	наблюдение