

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 03.09.2026г № 66

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

Подпись: МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД "СИБИРЯЧОК"  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ГОРОДА ИСКИТИМА  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД "СИБИРЯЧОК"  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ГОРОДА ИСКИТИМА  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ, c=RU,  
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
"СИБИРЯЧОК"  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ГОРОДА ИСКИТИМА  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ,  
email=obr\_iskit@mail.ru  
Дата: 2026.10.27 11:56:18 +07'00'

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

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

Автор-составитель программы:  
**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.

| <b>Номер<br/>раздела</b> | <b>Содержание</b>                                                                              | <b>Номер<br/>страницы</b> |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 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                                                                         | 6                         |
| 1.5.                     | Содержание программы                                                                           | 7                         |
| 1.6.                     | Система контроля                                                                               | 8                         |
| 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                                                                 | 11                        |
| 2.4                      | Календарный план воспитательной работы                                                         | 13                        |
| 3                        | Раздел 3. Комплекс организационно – педагогических условий. Календарный учебный график (общий) | 13                        |
| 3.1.                     | Календарный учебный график (общий)                                                             | 13                        |
| 3.2.                     | Условия реализации программы                                                                   | 14                        |
| 3.3.                     | Кадровое обеспечение                                                                           | 14                        |
| 3.4.                     | Методические материалы                                                                         | 14                        |
| 3.5.                     | Формы организации учебного занятия                                                             | 15                        |
|                          | Нормативное обеспечение                                                                        | 17                        |
|                          | Список литературы                                                                              | 18                        |
|                          | Приложение № 1                                                                                 | 19                        |

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка.**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Тип программы:** дополнительная общеобразовательная программа.

**Возраст обучающихся:** 5–7 лет.

#### **Направленность, общая характеристика**

Дополнительная общеобразовательная программа "АКВА Старт" для детей 5 -7 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.

**Актуальность программы** "АКВА Старт" для детей 5-7 лет определяется возрастающей необходимостью решения следующих проблем:

*Ухудшение здоровья детей:* Современные дети все меньше двигаются, проводя много времени за гаджетами и в помещениях. Это приводит к снижению иммунитета, развитию хронических заболеваний, проблемам с опорно-двигательным аппаратом и лишнему весу. Занятия по программе "АКВА Старт" противодействует этим негативным тенденциям, укрепляя здоровье детей через плавание.

*Недостаток двигательной активности:* Гиподинамия – одна из главных проблем современного общества, проявляющаяся уже в дошкольном возрасте. Программа предлагает ребенку доступный и интересный способ компенсировать недостаток движения и получить необходимую физическую нагрузку.

*Психозмоциональное напряжение:* Дети, как и взрослые, подвержены стрессам. Подготовка к школе, высокие требования и информационная перегрузка создают дополнительное напряжение. Плавание способствует релаксации, снятию стресса, гармонизации психозмоционального состояния ребенка.

Необходимость обучения плаванию как жизненно важному навыку: Умение плавать – это не просто спортивное умение, это навык, который может спасти жизнь. "АКВА Старт" дает детям возможность освоить основы плавания в безопасной и комфортной обстановке под руководством опытного тренера.

*Комплексная подготовка к школе:* "АКВА - Старт" не только развивает физические качества, но и способствует развитию дисциплины, внимательности, самостоятельности и умения работать в коллективе, что является важным фактором успешной адаптации к школьному обучению.

Программа "АКВА Старт" отвечает на вызовы современного общества, предлагая эффективный способ укрепления здоровья, физического и психозмоционального развития детей дошкольного возраста, подготавливая их к успешному старту в школьной жизни.

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

**Форма обучения** – очная.

**Язык обучения:** русский.

**Уровень ДОП** – стартовый.

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

**Режим занятий.** Продолжительность одного учебного часа у детей 5-6 лет не более 25 минут, у детей 6-7 лет – не более 30 минут. Общее количество часов в неделю – 1. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**1.2. Цель:** формирование у детей 5-7 лет устойчивого интереса к занятиям плаванием, укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие и освоение базовых навыков плавания.

**Задачи:**

*Предметные задачи:*

Обучить детей основным способам передвижения в воде (скольжение, работа ног, работа рук).

Овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине на начальном уровне.

Обучить нырянию и умению ориентироваться под водой.

Развить навыки безопасного поведения на воде.

Сформировать умение выполнять упражнения на развитие дыхания и координации в воде.

*Мета предметные задачи:*

Развивать познавательные интересы и умение применять полученные знания на практике.

Развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде и взаимодействовать с тренером и сверстниками.

Развивать регулятивные навыки, умение планировать свою деятельность, контролировать свои действия и оценивать результаты.

Развивать умение анализировать, сравнивать, обобщать и делать выводы.

*Личностные задачи:*

Воспитывать дисциплинированность, ответственность и самостоятельность.

Воспитывать уважительное отношение к тренеру и сверстникам.

Воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи.

Формировать устойчивую мотивацию к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Воспитывать уверенность в себе и своих силах.

Развивать настойчивость в достижении поставленных целей.

### **1.3 Планируемые результаты**

В результате освоения программы "АКВА Старт" ребенок сможет:

*Предметные результаты:*

Самостоятельно держаться на воде и передвигаться различными способами.

Плыть кролем на груди и на спине на дистанцию, соответствующую возрасту.

Нырять и ориентироваться под водой.

Соблюдать правила безопасного поведения на воде.

Выполнять упражнения на развитие дыхания и координации в воде.

*Метапредметные результаты:*

Проявлять интерес к занятиям плаванием и другим видам спорта.

Взаимодействовать со сверстниками и тренером в процессе обучения.

Планировать и контролировать свои действия, оценивать свои достижения.

Применять полученные знания и навыки в различных ситуациях.

*Личностные результаты:*

Проявлять дисциплинированность и ответственность на занятиях.

Уважительно относиться к тренеру и сверстникам.

Оказывать помощь и поддержку другим детям.

Стремиться к здоровому образу жизни.

Проявлять уверенность в себе и своих способностях.

Настойчиво добиваться поставленных целей.

#### **1.4. Учебный план программы**

| №  | Название раздела, темы                  | Количество часов |        |          | Форма аттестации                          |
|----|-----------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------------------|
|    |                                         | Всего            | Теория | Практика |                                           |
| 1. | Введение в плавание                     | 2                | 1      | 1        | Беседы по теоретическому материалу.       |
| 2. | Основы плавания                         | 4                | 1      | 3        | Наблюдение за выполнением упражнений.     |
| 3. | Скольжение на груди с предметом в руках | 4                | 1      | 3        | Наблюдение за выполнением упражнений.     |
| 4. | Совершенствование техники плавания      | 7                | 2      | 5        | Участие в игровых эстафетах.              |
| 5. | Ныряние и безопасность на воде          | 6                | 1      | 5        | Сдача контрольных нормативов по плаванию. |
|    | ИТОГО                                   | 23               | 6      | 17       |                                           |

## **1.5. Содержание**

### **Раздел 1. Введение в плавание (2 часа: 1 теория, 1 практика)**

Теория (1 час): Знакомство с бассейном и правилами поведения. Польза плавания для здоровья. Гигиенические требования. Экипировка пловца.

Практика (1 часа): Адаптация к водной среде. Игры и упражнения в воде для ознакомления со свойствами воды. Обучение дыханию (выдох в воду). Первичные навыки передвижения в воде.

### **Раздел 2. Основы плавания (4 часа: 1 теория, 3 практика)**

Теория (1 час): Способы передвижения в воде. Основные элементы техники плавания кролем на груди и на спине. Безопасность на воде.

Практика (3 часа): Обучение скольжению на груди и на спине. Работа рук кролем на груди и на спине у бортика и с плавательной доской. Координация движений рук и ног кролем на груди и на спине.

### **Раздел 3. Скольжение на груди с предметом в руках (4 часа: 1 теория, 3 практика)**

Теория (1 час): Способы передвижения в воде при помощи вспомогательных снарядов (гимнастические палки, доски для плавания).

Практика (3 часа): Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) с предметом в руках

### **Раздел 4. Совершенствование техники плавания (7 часов: 2 теория, 5 практика)**

Теория (2 часа): Подробный разбор техники плавания **кролем** на груди и на спине. Правила соревнований по плаванию. Знакомство с различными стилями плавания. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

Практика (5 часов): Плавание кролем на груди и на спине с полной координацией движений. Увеличение дистанции плавания. Обучение поворотам. Игры и эстафеты в воде.

### **Раздел 5. Ныряние и безопасность на воде (6 часов: 1 теория, 5 практика)**

Теория (1 час): Способы ныряния. Ориентирование под водой. Правила поведения на открытых водоемах. Оказание помощи утопающему.

Практика (5 часов): Обучение нырянию в длину и глубину. Игры и упражнения под водой. Подвижные игры в воде с элементами ныряния.

## **1.6. Формы контроля:**

Наблюдение за выполнением упражнений.

Сдача контрольных нормативов по плаванию.

Участие в игровых эстафетах.

Беседы по теоретическому материалу.

План является примерным и может корректироваться в зависимости от уровня подготовки детей и условий проведения занятий. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и создавать положительную эмоциональную атмосферу на занятиях.

### **Формы аттестации**

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**

Для оценки эффективности программы "АКВА Старт" и мониторинга детского развития предлагается использовать карту наблюдения, которая позволит отслеживать прогресс каждого ребенка по ключевым параметрам.

### **Карта наблюдения для программы "АКВА Старт"**

ФИО ребенка: \_\_\_\_\_

Дата рождения: \_\_\_\_\_

(Оценивание по 3-балльной шкале: 1 - низкий уровень, 2 - средний уровень, 3 - высокий уровень)

| Параметр                                                    | Ноябрь | Декабрь | Март | Май |
|-------------------------------------------------------------|--------|---------|------|-----|
| <b>1. Адаптация к водной среде</b>                          |        |         |      |     |
| Комфортно чувствует себя в воде                             |        |         |      |     |
| Самостоятельно входит и выходит из бассейна                 |        |         |      |     |
| <b>2. Дыхание</b>                                           |        |         |      |     |
| Правильно выполняет выдох в воду                            |        |         |      |     |
| Координирует дыхание с движениями рук и ног                 |        |         |      |     |
| <b>3. Скольжение</b>                                        |        |         |      |     |
| Удерживает обтекаемое положение тела на груди и спине       |        |         |      |     |
| Скользит на груди и спине на заданное расстояние            |        |         |      |     |
| <b>4. Работа ног</b>                                        |        |         |      |     |
| Правильно выполняет движения ногами кролем на груди и спине |        |         |      |     |

|                                                                               |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>5. Работа рук</b>                                                          |  |  |  |  |
| Правильно выполняет движения руками кролем на груди и спине                   |  |  |  |  |
| <b>6. Координация движений</b>                                                |  |  |  |  |
| Координирует движения рук, ног и дыхание при плавании кролем на груди и спине |  |  |  |  |
| <b>7. Ныряние</b>                                                             |  |  |  |  |
| Ныряет в длину и глубину на заданное расстояние                               |  |  |  |  |
| Ориентируется под водой                                                       |  |  |  |  |
| <b>8. Безопасность на воде</b>                                                |  |  |  |  |
| Знает и соблюдает правила поведения в бассейне                                |  |  |  |  |
| <b>9. Общая физическая подготовленность</b>                                   |  |  |  |  |
| Выносливость                                                                  |  |  |  |  |
| Сила                                                                          |  |  |  |  |
| Координация                                                                   |  |  |  |  |

Дополнительные методы оценки:

Хронометраж: измерение времени проплывания определенной дистанции.

Видеосъемка: анализ техники плавания.

Беседы с детьми: выявление уровня знаний по теории плавания и правил безопасности на воде.

Игровые задания: оценка уровня развития двигательных навыков и координации.

## **РАЗДЕЛ 2. Рабочая программа воспитания к программе «Аква - старт»**

### **2.1. 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**

• **Обучение технике:** сформировать базовые навыки техники спортивных способов плавания — кроль на груди (работа ног, рук, согласование движений с дыханием) и кроль на спине.

• **Освоение прикладных навыков:** научить уверенно скользить на груди и спине; нырять за предметами со дна бассейна (на безопасной

глубине); выполнять элементарные действия самоспасения (например, принять положение отдыха на спине).

- **Теоретическая подготовка:** закрепить знания о свойствах воды, правилах гигиены до и после посещения бассейна, а также строгих правилах безопасности в чаше бассейна и на бортике.

- **Дыхательная гимнастика:** освоить технику полного выдоха в воду и задержку дыхания, что является фундаментом любого способа плавания.

#### **Метапредметные**

- **Физическое развитие:** способствовать развитию основных мышечных групп (мышцы спины, брюшного пресса, плечевого пояса, ног), необходимых для удержания горизонтального положения тела.

- **Координация и моторика:** развивать координацию движений, чувство ритма, динамическое равновесие и ориентировку в водном пространстве.

- **Функциональные системы:** укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, увеличивать жизненную емкость легких (ЖЕЛ).

- **Сенсорика:** развивать тактильную чувствительность, роприцептивное восприятие (ощущение собственного тела в пространстве без зрительного контроля).

#### **Личностные**

- **Психологическая устойчивость:** преодолевать водобоязнь (если она присутствует), воспитывать смелость, решительность и уверенность в своих силах.

- **Волевые качества:** формировать целеустремленность, настойчивость в достижении результата, умение проявлять волевое усилие при выполнении сложных упражнений.

- **Социально-коммуникативные навыки:** воспитывать дисциплинированность, организованность, умение слушать и слышать инструктора, работать в команде во время эстафет.

- **Нравственные ценности:** прививать культуру честной спортивной борьбы, уважение к соперникам, способность радоваться не только своим успехам, но и успехам товарищей.

- **Самостоятельность:** формировать навыки самообслуживания (умение быстро переодеться, насухо вытереться, аккуратно сложить вещи), ответственность за сохранность инвентаря.

### **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 5–7 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 5 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 выдохи 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.

| № п/п | Название мероприятия, события                                | Форма проведения                                         | Сроки проведения |
|-------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------|
| 1     | «День народного единства»<br>«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,<br>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. Методические материалы**

**Методы обучения** " ориентированы на возрастные особенности детей 5-7 лет и способствовать формированию у них интереса к плаванию. Используются следующие методы:

#### **1. Игровой метод:**

Подвижные игры в воде: "Рыбки", "Дельфины", "Морской бой" и др. Игры помогают детям освоиться в водной среде, развивают координацию, ловкость и быстроту реакции.

Игровые задания: "Проплыви как лягушка", "Достань со дна игрушку", "Передай мяч под водой" и др. Задания способствуют развитию специфических навыков плавания в игровой форме.

Использование игровых образов: превращение детей в "русалок", "пиратов", "морских коньков" и др. Это помогает поддерживать интерес и мотивацию к занятиям.

## *2. Наглядный метод:*

Показ упражнений тренером: дети лучше воспринимают информацию, когда видят правильное выполнение движений.

Использование иллюстраций и видеоматериалов: наглядные пособия помогают детям понять технику плавания и правила безопасности на воде.

Использование плавательных досок, нудлов, мячей и других вспомогательных средств: наглядность помогает детям освоить технику плавания и почувствовать себя увереннее в воде.

## *3. Словесный метод:*

Объяснение и инструктаж: тренер должен четко и доступно объяснять детям задания и правила выполнения упражнений.

Беседы и обсуждения: словесный метод используется для изучения теоретического материала и правил безопасности на воде.

Подбадривание и похвала: положительное подкрепление помогает детям почувствовать себя увереннее и мотивирует их к дальнейшим занятиям.

## *4. Практический метод:*

Многократное повторение упражнений: регулярная практика необходима для закрепления навыков плавания.

Выполнение упражнений в различных условиях: у бортика, с плавательной доской, в парах и др.

Участие в эстафетах и соревнованиях: практический метод позволяет детям применять полученные знания и навыки в соревновательной обстановке.

## *5. Дифференцированный подход:*

Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка: тренер должен адаптировать задания и упражнения к уровню подготовки и физическим возможностям каждого ребенка.

Создание ситуаций успеха: важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя успешным и получал положительные эмоции от занятий.

Индивидуальная работа с детьми, испытывающими трудности: тренер должен уделять особое внимание детям, которым требуется дополнительная помощь и поддержка.

Сочетание этих методов обучения позволит достичь наилучших результатов и сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям плаванием.

**3.5. Формы организации учебного занятия** по плаванию для детей 5-7 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 (5-6 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 (17-19 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 (3-5 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            | Введение в плавание                     | бассейн          | наблюдение     |
| 2     | Ноябрь  |       |                          | групповая     | 1            | Введение в плавание                     | бассейн          | наблюдение     |
| 3     | Ноябрь  |       |                          | групповая     | 1            | Основы плавания                         | бассейн          | наблюдение     |
| 4     | Декабрь |       |                          | групповая     | 1            | Основы плавания                         | бассейн          | наблюдение     |
| 5     | Декабрь |       |                          | групповая     | 1            | Основы плавания                         | бассейн          | наблюдение     |
| 6     | Декабрь |       |                          | групповая     | 1            | Основы плавания                         | бассейн          | наблюдение     |
| 7     | Январь  |       |                          | групповая     | 1            | Скольжение на груди с предметом в руках | бассейн          | наблюдение     |
| 8     | Январь  |       |                          | групповая     | 1            | Скольжение на груди с предметом в руках | бассейн          | наблюдение     |
| 9     | Январь  |       |                          | групповая     | 1            | Скольжение на груди с предметом в руках | бассейн          | наблюдение     |
| 10    | Февраль |       |                          | групповая     | 1            | Скольжение на груди с предметом в руках | бассейн          | наблюдение     |
| 11    | Февраль |       |                          | групповая     | 1            | Совершенствование техники плавания      | бассейн          | наблюдение     |
| 12    | Февраль |       |                          | групповая     | 1            | Совершенствование техники плавания      | бассейн          | наблюдение     |
| 13    | Март    |       |                          | групповая     | 1            | Совершенствование техники плавания      | бассейн          | наблюдение     |
| 14    | Март    |       |                          | групповая     | 1            | Совершенствование техники плавания      | бассейн          | наблюдение     |
| 15    | Март    |       |                          | групповая     | 1            | Совершенствование техники плавания      | бассейн          | наблюдение     |
| 16    | Март    |       |                          | групповая     | 1            | Совершенствование техники плавания      | бассейн          | наблюдение     |
| 17    | Апрель  |       |                          | групповая     | 1            | Совершенствование                       | бассейн          | наблюдение     |

|    |        |  |  |           |   |                                |         |            |
|----|--------|--|--|-----------|---|--------------------------------|---------|------------|
|    |        |  |  |           |   | техники плавания               |         |            |
| 18 | Апрель |  |  | групповая | 1 | Ныряние и безопасность на воде | бассейн | наблюдение |
| 19 | Апрель |  |  | групповая | 1 | Ныряние и безопасность на воде | бассейн | наблюдение |
| 20 | Апрель |  |  | групповая | 1 | Ныряние и безопасность на воде | бассейн | наблюдение |
| 21 | Май    |  |  | групповая | 1 | Ныряние и безопасность на воде | бассейн | наблюдение |
| 22 | Май    |  |  | групповая | 1 | Ныряние и безопасность на воде | бассейн | наблюдение |
| 23 | Май    |  |  | групповая | 1 | Ныряние и безопасность на воде | бассейн | наблюдение |