УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 31 города Пензы «Волшебная страна»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБДОУ детского сада № 31
г. Пензы
Протокол № 4
от «30» января 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего
МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы
_____Н.В. Егер
Приказ № 1-ОД от «30» января 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Акватория»**

Возраст учащихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Федотова Оксана Алексеевна,
инструктор по физической культуре

г. Пенза, 2026 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акватория»

- по содержанию является физкультурно-спортивной**,**
- по уровню освоения – стартовый**,**
- по форме организации - очной, групповой,
- по степени авторства – модифицированной (разработана на основе авторской программы «Обучению плаванию в детском саду» Осокиной Т.И. Отличительная особенность программы «Акватория»: интеграция здоровьесберегающих технологий (аквааэробика, дыхательная гимнастика, релаксация в воде; использование игрового моделирования как основного метода обучения; дифференцированный подход с учётом уровня подготовленности и индивидуальных особенностей; вовлечение родителей в образовательный процесс).

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 “Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей”;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
- Приказ Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 N 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей», (письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году).
- Устав МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы.
- Положение о предоставлении населению дополнительного образования детей (платных услуг) в МБДОУ детском саду № 31 г. Пензы;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы;
- Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по дополнительным общеобразовательным программам МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы.

Актуальность программы «Акватория»

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Акватория» обусловлена комплексом оздоровительных, образовательных и воспитательных факторов, критически важных для гармоничного развития детей 5–7 лет.

1. Оздоровительный аспект:

- Закаливание и иммунитет. Регулярные занятия плаванием повышают устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, стимулируют иммунную систему.
- Развитие систем организма. Плавание благотворно влияет на:
  - дыхательную систему (увеличивает объём лёгких, тренирует диафрагмальное дыхание);
  - сердечно-сосудистую систему (укрепляет сердечную мышцу, нормализует давление);
  - опорно-двигательный аппарат (формирует правильную осанку, снижает нагрузку на позвоночник в водной среде);
  - нервную систему (оказывает успокаивающее действие, нормализует процессы возбуждения и торможения).
- Физическое развитие. Занятия способствуют развитию координации, ловкости, выносливости, гибкости и силы без избыточной нагрузки на суставы.

2. Прикладная безопасность. Умение плавать - жизненно важный навык, который:

- снижает риск несчастных случаев на воде;
- формирует осознанное отношение к безопасности в водной среде;
- даёт ребёнку уверенность в своих силах в нестандартных ситуациях.

3. Психолого-педагогические преимущества:

- Преодоление страха. Поэтапное знакомство с водной средой помогает детям преодолеть боязнь воды, развивает смелость и уверенность в себе.
- Эмоциональное благополучие. Вода оказывает успокаивающее воздействие, снимает стресс и напряжение, создаёт положительный эмоциональный фон.
- Социальное взаимодействие. Групповые занятия учат детей сотрудничать, поддерживать друг друга, соблюдать правила и дисциплину.
- Мотивация к здоровому образу жизни. Раннее приобщение к плаванию формирует устойчивую потребность в физической активности и заботе о здоровье.

4. Соответствие современным образовательным требованиям:

- Программа реализует принципы ФГОС ДО, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников.
- Соответствует санитарно-гигиеническим нормам (СанПиН), обеспечивающим безопасные условия занятий.
- Опирается на научно обоснованную методику Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», адаптированную для детей 5–7 лет.

- Учитывает возрастные особенности дошкольников: использует игровые методы, короткие циклы упражнений, частую смену деятельности.

5. Социальная значимость:

- Отвечает запросу родителей на раннее физическое развитие детей и профилактику гиподинамии.
- Способствует инклюзивности: занятия в бассейне доступны детям с разными уровнями физической подготовки, могут быть адаптированы для ребят с тяжелыми нарушения речи (ТНР).

6. Преемственность и перспективы:

- Закладывает основу для дальнейшего спортивного совершенствования (при желании учащегося и родителей).
- Развивает универсальные навыки: самоконтроль, целеустремлённость, умение преодолевать трудности.
- Подготавливает организм к повышенным нагрузкам школьного периода за счёт общего укрепления здоровья.

Таким образом, программа «Акватория» не просто обучает плаванию - она создаёт комплексную среду для физического, эмоционального и социального развития ребёнка, формируя фундамент здорового образа жизни с дошкольного возраста.

Новизна и отличительные особенности программы «Акватория»

Новизна программы «Акватория» заключается в комплексном подходе к обучению плаванию детей 5–7 лет, сочетающем проверенные методики с современными педагогическими и оздоровительными технологиями:

1. Адаптация методики Т.И. Осокиной для двухлетнего цикла обучения с поэтапным усложнением задач: от знакомства с водной средой до освоения базовых стилей плавания.
2. Интеграция здоровьесберегающих технологий:
    - элементы аквааэробики для развития выносливости и координации;
    - дыхательная гимнастика в воде для укрепления дыхательной системы;
    - упражнения на релаксацию в водной среде для снятия психоэмоционального напряжения.
3. Использование игрового моделирования как основного метода обучения: все упражнения и навыки осваиваются через сюжетно-ролевые игры и игровые ситуации («Морские приключения», «Путешествие по океану»).
4. Дифференцированный подход с учётом уровня плавательной подготовленности и индивидуальных особенностей детей (включая ребят с повышенной тревожностью перед водой).

5. Внедрение системы мотивации через «Дневник юного пловца» - персональное портфолио достижений с наклейками, отметками о пройденных этапах.
6. Активное вовлечение родителей в образовательный процесс через совместные занятия, мастер-классы и праздники на воде.

Отличительные особенности программы «Акватория» выделяется следующими уникальными характеристиками:

1. Поэтапность и преемственность обучения:
   - 1-й год: адаптация к воде, дыхательные упражнения, погружения, всплытия, скольжение;
   - 2-й год: освоение техники кроля на груди и спине, согласование движений, плавание на дистанцию 10–15 м.
2. Игровая технология как основа обучения:
   - все упражнения подаются в форме игр и сказок («Пузыри для осьминога», «Звёздочка в океане», «Дельфины на перегонки»);
   - использование тематических игровых модулей («Подводный мир», «Пиратское приключение») для повышения мотивации.
3. Индивидуальный маршрут развития:
   - диагностика стартовых навыков в начале обучения;
   - составление персональных рекомендаций для каждого ребёнка;
   - гибкие корректировки нагрузки в зависимости от прогресса.
4. Комплексность воздействия:
   - физическое развитие (координация, сила, выносливость);
   - психоэмоциональная адаптация (преодоление страха воды, развитие уверенности);
   - социально-коммуникативные навыки (работа в группе, взаимопомощь).
5. Система диагностики и фиксации результатов:
   - стартовая, промежуточная и итоговая диагностика;
   - фото- и видеофиксация достижений;
   - «Карта прогресса» с отметками по каждому навыку (дыхание, скольжение, движения ногами/руками).
6. Методическое обеспечение:
   - авторские игровые комплексы упражнений;
   - набор дидактических материалов (карточки с заданиями, схемы движений);
   - сценарии праздников на воде («День Нептуна», «Эстафета морских звёзд»).

7. Безопасность и комфорт:
    - соблюдение СанПиН;
    - постоянный медицинский контроль;
    - использование специального оборудования (надувные круги, доски, обручи, тонущие игрушки) для поддержки и мотивации.
8. Социально-педагогическая направленность:
    - формирование культуры здорового образа жизни с дошкольного возраста;
    - воспитание дисциплины, целеустремлённости, взаимовыручки;
    - создание позитивного отношения к занятиям спортом.

Таким образом, программа «Акватория»:

- не просто обучает плаванию, а развивает ребёнка комплексно - физически, эмоционально, социально;
- делает процесс обучения интересным и безопасным за счёт игровых технологий;
- обеспечивает индивидуальный подход и наглядную динамику достижений;
- формирует устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни через радость движения в воде.

Педагогическая целесообразность программы «Акватория»

Педагогическая целесообразность программы обусловлена её соответствием возрастным особенностям детей 5–7 лет, научно обоснованной методикой обучения и комплексным воздействием на развитие личности ребёнка.

1. Соответствие возрастным особенностям

Программа учитывает психофизиологические особенности дошкольников:

- Интенсивный рост и развитие. В возрасте 5–7 лет активно формируются костно-мышечная система, осанка, координация движений - плавание создаёт оптимальные условия для этого без избыточной нагрузки на суставы.
- Высокая эмоциональность и впечатлительность. Игровые методы обучения снижают тревожность перед водой, превращают занятия в увлекательное приключение.
- Преобладание наглядно-образного мышления. Использование сюжетно-ролевых игр, наглядных пособий и демонстраций позволяет детям лучше усваивать технику плавания.

- Потребность в движении. Занятия в воде удовлетворяют эту потребность, развивая при этом выносливость, силу и ловкость.
- Формирование основ здорового образа жизни. Раннее приобщение к плаванию закладывает устойчивую мотивацию к физической активности.

2. Оздоровительный эффект

Занятия плаванием оказывают комплексное положительное воздействие на организм ребёнка:

- Закаливание. Регулярное пребывание в воде повышает устойчивость к простудным заболеваниям.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата. Горизонтальное положение тела в воде снижает нагрузку на позвоночник, способствует формированию правильной осанки.
- Развитие дыхательной системы. Упражнения на дыхание в воде увеличивают объём лёгких, тренируют диафрагмальное дыхание.
- Стимуляция сердечно-сосудистой системы. Умеренная нагрузка укрепляет сердечную мышцу, нормализует давление.
- Профилактика плоскостопия. Специфические движения ногами при плавании укрепляют свод стопы.
- Нервно-психическое развитие. Вода оказывает успокаивающее действие, снижает уровень стресса, улучшает сон и аппетит.

3. Образовательный аспект

Программа формирует у детей:

- Базовые навыки плавания (дыхание в воде, погружения, всплытия, скольжение, кроль на груди и спине).
- Знания о безопасности на воде - жизненно важный навык, снижающий риск несчастных случаев.
- Понимание основ здорового образа жизни через личный опыт закаливания и физической активности.
- Элементарные представления о физиологии (как работает дыхание, зачем нужно расслабляться в воде).

4. Развивающий потенциал

Занятия способствуют развитию:

- Координации и пространственной ориентации - ребёнок учится управлять телом в непривычной водной среде.
- Выносливости и силы - постепенное увеличение нагрузки развивает физические качества без перенапряжения.
- Внимания и памяти - выполнение последовательностей упражнений требует концентрации.

- Самоконтроля и дисциплины - соблюдение правил поведения в бассейне формирует организованность.
- Адаптивности - преодоление страха воды учит справляться с новыми ситуациями.

5. Воспитательное значение

Программа способствует формированию:

- Смелости и уверенности в себе через постепенное освоение сложных упражнений.
- Целеустремлённости - достижение новых уровней («я научился нырять!», «я проплыл 10 метров!») мотивирует к дальнейшим успехам.
- Коммуникативных навыков - групповые занятия учат взаимодействовать, помогать друг другу, соблюдать очередность.
- Ответственности за соблюдение правил безопасности.
- Позитивного отношения к спорту как к источнику радости и здоровья.

6. Методическая обоснованность

Программа опирается на:

- Методику Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» - научно апробированную систему для дошкольников.
- Принципы доступности и постепенности - от простых упражнений (привыкание к воде) к сложным (плавание кролем).
- Игровой подход - основной метод обучения в дошкольном возрасте, обеспечивающий высокую мотивацию.
- Дифференциацию - учёт индивидуальных особенностей (уровень плавательной подготовленности, темперамент, страхи).
- Здоровьесберегающие технологии - сочетание физической нагрузки с релаксацией, контроль самочувствия.

7. Социальная значимость

Программа решает важные социальные задачи:

- Профилактика гиподинамии - компенсирует недостаток движения у современных детей.
- Инклюзивность - адаптирована для детей с разным уровнем физической подготовки, может быть модифицирована для ребят с тяжелыми нарушениями речи (ТНР).
- Семейное воспитание - вовлечение родителей (открытые занятия, праздники на воде) укрепляет детско-родительские отношения.
- Подготовка к школе - укрепляет здоровье и развивает волевые качества, необходимые для учебной деятельности.

Таким образом, программа «Акватория»:

- соответствует возрастным возможностям детей 5–7 лет;

- обеспечивает гармоничное физическое, эмоциональное и социальное развитие;
- формирует жизненно важный навык плавания и основы здорового образа жизни;
- использует научно обоснованные и педагогически эффективные методы обучения.

Вариативность образовательного маршрута программы «Акватория»

Вариативность образовательного маршрута в программе «Акватория» обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребёнку с учётом его стартовых возможностей, темпа освоения навыков, психоэмоционального состояния и особенностей здоровья.

1. Уровни сложности заданий

Для каждого блока программы предусмотрены задания трёх уровней сложности:

- Начальный уровень (для детей с боязнью воды или нулевым опытом):
  - привыкание к водной среде;
  - ходьба и бег по дну;
  - игры с брызгами;
  - первые погружения лица в воду.
- Базовый уровень (для детей, адаптированных к воде):
  - упражнения на дыхание («Пузыри», «Ветерок»);
  - всплытие и лежание на воде («Поплавок», «Звёздочка»);
  - скольжение с поддержкой.
- Продвинутый уровень (для детей с начальными навыками плавания):
  - самостоятельное скольжение;
  - движения ногами кролем у бортика;
  - плавание с доской;
  - первые попытки комплексного плавания.

2. Индивидуальные образовательные маршруты (ИОМ)

На основе стартовой диагностики формируются три типа ИОМ:

- ИОМ «Адаптация» - для детей с выраженным страхом воды:
  - увеличенное время на адаптационные игры;
  - постепенное погружение (по плечи, по шею, с головой);
  - использование надувных кругов и нарукавников на первых этапах;
  - акцент на дыхательные упражнения и релаксацию в воде.
- ИОМ «Стандарт» - для детей без страха воды, но без навыков плавания:
  - стандартный темп прохождения программы;
  - поэтапное освоение всех навыков согласно учебному плану;

- участие в групповых играх и эстафетах.

- ИОМ «Интенсив» - для детей с базовыми навыками плавания:
  - ускоренное прохождение начальных блоков;
  - раннее освоение техники кроля;
  - дополнительные задания на увеличение дистанции;
  - элементы спортивных игр в воде.

3. Гибкость темпа обучения

Программа предусматривает возможность:

- замедления темпа для детей, которым требуется больше времени на освоение навыка (дополнительные занятия по блоку, повторение упражнений);
- ускорения темпа для одарённых детей (ранний переход к сложным элементам, дополнительные дистанции);
- модульного построения - возможность сосредоточиться на проблемных зонах (например, больше занятий по дыханию или скольжению).

4. Дифференциация по психоэмоциональному состоянию

Педагог корректирует маршрут в зависимости от текущего состояния ребёнка:

- для тревожных детей:
  - больше игровых элементов;
  - индивидуальный подход (дополнительная поддержка инструктора);
  - постепенное увеличение нагрузки;
- для гиперактивных детей:
  - задания с чёткими правилами и ограничениями;
  - эстафеты и соревнования;
  - чередование интенсивных и спокойных упражнений;
- для застенчивых детей:
  - парные упражнения с более уверенным сверстником;
  - похвала за малейшие успехи;
  - роли помощников в играх.

5. Варианты форм организации занятий

- малые группы (3–4 человека) - для отработки техники с индивидуальным вниманием педагога;
- полные группы (8–10 человек) - для игровых и эстафетных заданий;
- парные/групповые упражнения - для развития коммуникативных навыков и взаимопомощи.

6. Вариативность методов обучения

Используются разные подходы:

- визуалы: показ упражнений, карточки с заданиями;

- аудиалы: чёткие словесные инструкции, рифмовки («Вдох - над водой, выдох - в воду»);
- кинестетики: тактильная поддержка (рука инструктора помогает выполнить движение), имитация на суше.

8. Система корректировок

На каждом этапе педагог вносит изменения в маршрут на основе:

- наблюдений за прогрессом;
- результатов промежуточной диагностики;
- обратной связи от родителей;
- самочувствия ребёнка.

Примеры корректировок:

- замена скольжения на груди на скольжение на спине (если ребёнок боится опускать лицо в воду);
- использование доски для плавания вместо рук (при слабости плечевого пояса);
- введение игровых персонажей («Помоги осьминогу собрать пузыри») для повышения мотивации.

Результат вариативности:

- каждый ребёнок осваивает программу в комфортном для себя темпе и формате;
- снижается риск стресса и переутомления;
- повышается эффективность обучения за счёт учёта индивидуальных особенностей;
- сохраняется интерес к занятиям на протяжении всего курса.

Процедура выбора:

- на родительском собрании - обсуждение результатов и выбор маршрута;
- корректировка маршрута возможна 1 раз в полугодие на основе промежуточных результатов.

Цель программы: обучение детей 5–7 лет основам плавания, укрепление здоровья и формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Обучить детей базовым навыкам плавания: правильному дыханию в воде, погружениям, всплытию и лежанию на воде («поплавок», «звёздочка»), скольжению на груди и спине, движениям ногами и руками способом кроль.
2. Укрепить здоровье учащихся через систематические занятия в воде: улучшить работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развить

опорно-двигательный аппарат, повысить общую выносливость и сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

3. Сформировать у учащихся осознанное отношение к безопасности на воде - познакомить с правилами поведения в бассейне и на открытых водоёмах, выработать навыки безопасного взаимодействия с водной средой.
4. Развить физические качества (координацию, ловкость, гибкость, выносливость) и психоэмоциональную устойчивость: помочь преодолеть страх перед водой, воспитать уверенность в своих силах и целеустремлённость через постепенное освоение новых навыков.
5. Привить интерес к регулярным занятиям физической культурой и плаванию как части здорового образа жизни: создать положительную мотивацию к занятиям через игровые методы, командные эстафеты и совместные праздники на воде, вовлечь семью в поддержку здорового образа жизни ребёнка.

Адресат программы:

Образовательная программа «Акватория» рассчитана на детей в возрасте от 5 лет до 7 лет.

Краткая характеристика возрастных и психофизиологических особенностей детей 5–7 лет

Физическое развитие

- Интенсивный рост: за год ребёнок может вырасти на 7–10 см; средний рост мальчиков - 106–116 см, вес - 16–20 кг; девочек - 102–112 см и 15–19 кг соответственно.
- Развитие двигательных навыков: улучшается координация и устойчивость равновесия, развиваются ловкость и гибкость. Дети уверенно бегают, прыгают, лазают, бросают и ловят мяч.
- Незаконченное окостенение: кости остаются относительно мягкими и уязвимыми к травмам при падениях и перегрузках.
- Формирование осанки: активно развивается опорно-двигательный аппарат, закладываются основы правильной осанки.
- Развитие мелкой моторики: дети учатся вырезать ножницами, застёгивать пуговицы, что косвенно влияет на координацию движений в воде.

Нервно-психическое развитие

- Развитие произвольного внимания: ребёнок может концентрироваться на задаче до 15–20 минут, но быстро утомляется при монотонных действиях.
- Улучшение памяти: формируется произвольное запоминание, особенно в игровой деятельности.

- Наглядно-образное мышление: основной способ познания мира - через образы и действия; абстрактные инструкции воспринимаются плохо.
- Эмоциональная нестабильность: возможны резкие смены настроения, повышенная возбудимость или тревожность (в т. ч. страх перед водой).

Социально-эмоциональное развитие

- Потребность в общении: активно взаимодействуют со сверстниками, учатся сотрудничать, соблюдать правила.
- Самосознание: начинают осознавать свои успехи и неудачи, нуждаются в поддержке и похвале.
- Игра как ведущая деятельность: через игру осваивают новые навыки, моделируют социальные роли и ситуации.
- Половая идентификация: мальчики и девочки демонстрируют разные модели поведения (например, мальчики чаще проявляют соревновательность, девочки - заботу).
- Стремление к самостоятельности: хотят выполнять задания сами, но нуждаются в мягкой поддержке взрослого.

Речевое развитие

- Активное пополнение словарного запаса: ребёнок использует сложные предложения, задаёт много вопросов («Почему?», «Как?»).
- Способность следовать многоступенчатым инструкциям, но лучше воспринимает короткие и чёткие команды.
- Использование речи для регуляции поведения: проговаривает действия вслух («Сейчас нырну», «Плыву как рыбка»).

Особенности восприятия водной среды

- Страх перед водой: у части детей присутствует боязнь глубины, погружения лица в воду, потери опоры.
- Сенсорная адаптация: требуется время для привыкания к температуре воды, тактильным ощущениям.
- Пространственная ориентация: в непривычной водной среде координация может временно ухудшаться.
- Дыхательный контроль: навык задержки дыхания и выдоха в воду требует тренировки.

Мотивационные особенности

- Игровая мотивация: интерес к занятиям сохраняется только при яркой эмоциональной вовлечённости.
- Ориентация на одобрение: высоко ценят похвалу педагога и родителей.
- Любознательность: готовы осваивать новое, если это подаётся в доступной форме.

- Соревновательный элемент: в 6–7 лет появляется интерес к эстафетам и играм с элементами соперничества.

Для реализации программы «Акватория»:

1. Занятия строятся на игровых методах с частой сменой деятельности (не более 5–7 минут на одно упражнение).
2. Инструкции подаются просто и наглядно (показ, имитация, образные сравнения: «плыви как рыбка», «дуй на воду, как на горячий чай»).
3. Обязательна индивидуальная поддержка для детей со страхом воды: постепенное погружение, использование плавательных средств.
4. Включение элементов соревнования и сотрудничества (эстафеты, парные упражнения) повышает мотивацию.
5. Регулярная похвала и фиксация успехов («Сегодня ты проплыл дальше!») укрепляет уверенность ребёнка.
6. Дозирование нагрузки с учётом быстрой утомляемости: чередование интенсивных и спокойных упражнений, релаксационные паузы в воде.

Программа так же рассчитана для учащихся с **ТНР (тяжелыми нарушениями речи).**

ТНР - стойкие специфические отклонения в формировании компонентов речевой системы при сохранном слухе и первично не нарушенном интеллекте. Включают нарушения:

- лексико-грамматического строя;
- фонематических процессов;
- звукопроизношения;
- просодики (темп, ритм, интонация);
- связной речи.

Важно: слух и интеллект в норме; основной дефект - речевой.

Краткая характеристика детей с ТНР (5–7 лет)

Речевое развитие

- Ограниченный словарный запас: дети затрудняются в назывании предметов, действий и признаков, связанных с плаванием (например, «доска», «скольжение», «выдох в воду»).
- Трудности понимания сложных инструкций: требуется дробление команд на короткие шаги («Возьми доску. Держись за неё. Сделай вдох. Опусти лицо в воду»).
- Преобладание наглядной речи: лучше воспринимают задания с опорой на показ, жесты, картинки.
- Затруднения в построении фраз: используют короткие предложения из 2–3 слов, могут заменять слова жестами.

- Нарушения звукопроизношения: искажение или пропуск звуков усложняет проговаривание дыхательных упражнений.

Познавательное развитие

- Сниженная концентрация внимания: ребёнок может удерживать фокус до 10–15 минут, быстро отвлекается.
- Особенности памяти: преобладает зрительно-образная память над словесной; требуется многократное повторение упражнений.
- Трудности пространственной ориентации: затруднения в понимании предлогов и наречий («впереди», «сзади», «над», «под»), что осложняет выполнение заданий в воде.
- Наглядно-действенное мышление: освоение навыков происходит через действия и подражание, а не через абстрактные объяснения.
- Медленный темп усвоения нового: необходимо больше времени на адаптацию к водной среде и отработку движений.

Физическое развитие

- Общая моторная неловкость: снижена координация движений, особенно в непривычной водной среде.
- Недостаточность мелкой моторики: сложности с застёгиванием купальника, держанием плавательных принадлежностей.
- Ослабленный мышечный корсет: возможны нарушения осанки, требуется контроль положения тела в воде.
- Быстрая утомляемость: необходим частый отдых и чередование интенсивных и спокойных упражнений.
- Несформированность двигательных навыков: отставание в развитии локомоторных функций (ходьба, бег, прыжки) относительно возрастной нормы.

Эмоционально-волевая сфера

- Повышенная тревожность: часто встречается страх перед водой, глубиной, погружением лица.
- Неустойчивость эмоций: резкие смены настроения, склонность к капризам при неудачах.
- Низкая самооценка: дети болезненно реагируют на ошибки, нуждаются в постоянной поддержке и похвале.
- Трудности саморегуляции: сложности в соблюдении правил, импульсивность (может оттолкнуть сверстника в игре).
- Потребность в эмоциональной безопасности: важно создать доверительную атмосферу на занятиях.

Социальное взаимодействие

- Слабая коммуникация: дети мало общаются между собой, избегают совместных игр.
- Неустойчивость игровых объединений: конфликты из-за игрушек или очерёдности, трудности в распределении ролей.
- Зависимость от взрослого: требуется активное участие педагога в организации взаимодействия.
- Стереотипность поведения: предпочитают знакомые игры, сопротивляются новым заданиям.
- Низкий уровень эмпатии: могут не замечать дискомфорта других детей (например, брызгают в лицо).

Особенности восприятия водной среды

- Гиперчувствительность к тактильным ощущениям: дискомфорт от температуры воды, брызг, погружения.
- Страх потери опоры: боязнь отпустить бортик, плавать без поддержки.
- Дезориентация в пространстве: трудности с оценкой глубины, расстояния до бортика.
- Сложности контроля дыхания: задержка дыхания и выдох в воду требуют длительной тренировки.
- Избирательная реакция на шум: громкие звуки в бассейне (крики, свисток) могут вызывать стресс.

Для реализации программы «Акватория» с учащимися с ТНР**:**

1. Адаптация инструкций:
   - использовать короткие команды (1–3 слова);
   - сопровождать речь показом, жестами, карточками с изображениями;
   - проговаривать действия вместе с ребёнком («Вдох! Выдох в воду!»).
2. Постепенная адаптация к воде:
   - начинать с игр на краю бассейна;
   - вводить погружения поэтапно (плечи → шея → голова);
   - разрешать использовать нарукавники или круг на первых этапах.
3. Дозирование нагрузки:
   - чередовать активные упражнения с релаксацией («звёздочка», «поплавок»);
   - сокращать время выполнения заданий (3–5 минут на упражнение);
   - включать паузы для отдыха и похвалы.
4. Игровые методы с опорой на наглядность:
   - сюжетные игры («Спасатели», «Морские обитатели»);
   - использование игрушек (мячи, кольца, тонущие фигурки);
   - визуальное расписание занятий (картинки с этапами урока).

5. Формирование коммуникации:
    - парные упражнения с сильным партнёром;
    - эстафеты с простыми правилами;
    - поощрение взаимопомощи («Покажи Мише, как делать пузыри»).
6. Эмоциональная поддержка:
    - похвала за малейшие успехи («Ты молодец, опустил лицо в воду!»);
    - индивидуальный подход к тревожным детям;
    - создание «ритуалов» начала и окончания занятия (например, хлопок в ладоши перед входом в воду).

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения, с общим количеством часов – 64.
1 год обучения – 32 часа.
2 год обучения – 32 часа.

Форма реализации образовательной программы - очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:
1 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (академический час = 25 минутам).
2 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (академический час = 30 минутам).

Особенности организации образовательного процесса

Уровень обучения

Стартовый (1 год обучения): адаптация детей 5–7 лет к водной среде, преодоление страха перед водой, формирование первичных навыков безопасного поведения в бассейне и базовых двигательных действий в воде.

Стартовый (2 год обучения): формирование устойчивых навыков плавания у детей 5–7 лет, дальнейшее укрепление здоровья, развитие координации и пространственной ориентации в водной среде.

Ожидаемые результаты освоения программы

1-й год обучения

Предметные результаты

Учащиеся будут знать (теория):

- правила поведения и безопасности в бассейне;
- основные термины, связанные с плаванием: «скольжение», «выдох в воду», «поплавок», «звёздочка», «кроль»;
- последовательность выполнения базовых упражнений в воде (дыхание, погружения, всплытия);
- элементарные правила гигиены после занятий в бассейне;

- основы влияния плавания на здоровье (укрепляет мышцы, помогает дышать глубже, закаливает организм).
-

Учащиеся будут уметь (практика):

- уверенно заходить в воду и находиться в ней 20–25 минут;
- выполнять выдох в воду (5–7 раз подряд);
- погружать лицо и голову в воду на 2–3 секунды;
- делать упражнение «Поплавок» (всплытие и удерживание на поверхности) с поддержкой;
- принимать положение «Звёздочка» на груди и спине у бортика;
- скользить на груди и спине с поддержкой инструктора (дистанция 2–3 м);
- выполнять движения ногами кролем у бортика и при скольжении с доской;
- ходить и бегать по дну бассейна, выполнять простые движения руками («Мешаем суп», «Волны»);
- участвовать в игровых эстафетах и совместных играх в воде;
- соблюдать очерёдность при выполнении упражнений.

Метапредметные результаты

Познавательные (учащийся будет уметь):

- наблюдать за действиями педагога и сверстников, выделять основные элементы движения;
- сравнивать свои действия с образцом (например, «Я делаю так же, как инструктор?»);
- устанавливать причинно-следственные связи (если задержать дыхание — можно погрузиться глубже);
- использовать наглядные опоры (карточки с изображениями упражнений) для выполнения заданий;
- запоминать последовательность действий в игровых сценариях («Сначала вдох, потом опускаем лицо в воду»).

Регулятивные (учащийся будет уметь):

- принимать и сохранять учебную задачу, поставленную педагогом (например, «Проплыви с доской до флажка»);
- следовать инструкциям из 2–3 шагов («Возьми доску, оттолкнись от бортика, скользи»);
- оценивать свои возможности («Я пока не могу плыть сам, но могу скользить с поддержкой»);
- вносить коррективы в действия на основе замечаний педагога или собственных ощущений;
- контролировать темп и ритм дыхания во время упражнений;

- чередовать периоды активности и отдыха (по сигналу педагога или самостоятельно).

Коммуникативные (учащийся будет уметь):

- вступать в контакт со сверстниками в процессе совместных игр и эстафет;
- слушать и понимать инструкции педагога, задавать уточняющие вопросы («А если я не успел выдохнуть?»);
- выражать свои эмоции и затруднения («Мне страшно опускать лицо в воду»);
- договариваться о правилах игры и очерёдности выполнения упражнений;
- оказывать и принимать помощь от партнёра (например, поддерживать друг друга при скольжении);
- использовать невербальные средства общения (жесты, мимика) в условиях водной среды.

Личностные результаты (будут сформированы):

- положительное отношение к занятиям плаванием и физической активности в целом;
- уверенность в своих силах и готовность пробовать новые упражнения после поддержки педагога;
- эмоциональная устойчивость: снижение тревожности перед водой, преодоление страха погружения;
- дисциплинированность и соблюдение правил безопасности в бассейне;
- осознание ценности здорового образа жизни через личный опыт (чувство бодрости после занятий, улучшение самочувствия);
- доброжелательное отношение к сверстникам, готовность помогать и поддерживать;
- чувство достижения при освоении новых навыков («Я научился делать пузыри в воде!»);
- ответственность за соблюдение гигиенических правил после занятий;
- инициативность в выборе игр и упражнений (при поддержке педагога);
- осознание собственной успешности через систему поощрений («Дневник юного пловца»).

2-й год обучения

Предметные результаты

Учащиеся будут знать (теория):

- правила безопасного поведения на открытых водоёмах (в общих чертах);
- технику выполнения основных элементов плавания кролем на груди и на спине;

- последовательность согласования движений рук, ног и дыхания при плавании;
- основы самоконтроля во время занятий плаванием (когда нужно сделать перерыв, как оценить усталость);
- значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания организма;
- названия и назначение плавательного инвентаря (доска, нарукавники, обруч, ласты).

Учащиеся будут уметь (практика):

- уверенно заходить в воду и находиться в ней 30–35 минут без признаков утомления;
- выполнять ритмичное дыхание при плавании: вдох над водой, выдох в воду (5–10 циклов подряд);
- погружаться с головой на 5–7 секунд, открывать глаза под водой;
- самостоятельно выполнять упражнения «Поплавок» и «Звёздочка» (на груди и спине) на 7–10 секунд;
- скользить на груди и спине с работой ног кролем (дистанция 4–5 м);
- плавать кролем на груди на дистанцию 10 м с дыханием в сторону;
- плавать кролем на спине на дистанцию 10 м;
- согласовывать движения рук и ног при плавании на дистанции 5–8 м;
- выполнять повороты у бортика при смене направления движения;
- участвовать в командных эстафетах с элементами плавания, соблюдая правила и очерёдность;
- использовать плавательную доску и обруч для выполнения упражнений.

Метапредметные результаты

Познавательные (учащийся будет уметь):

- анализировать свои действия и сравнивать их с образцом (например, «Мои ноги двигаются так же, как у инструктора?»);
- устанавливать причинно-следственные связи между техникой выполнения упражнения и результатом («Если я расслаблю шею, мне легче дышать»);
- использовать схемы и карточки с изображениями для повторения последовательности движений;
- запоминать и воспроизводить комплексы из 3–4 упражнений;
- ориентироваться в пространстве бассейна: определять направление движения, расстояние до бортика, глубину;
- применять полученные знания в новых условиях (например, выполнять знакомые упражнения в другом бассейне или на открытой воде под присмотром взрослого).

Регулятивные (учащийся будет уметь):

- ставить перед собой небольшие цели на занятии («Сегодня я проплыву 10 метров без остановки»);
- следовать инструкциям из 3–4 шагов («Возьми доску, оттолкнись от бортика, скользи, сделай 3 движения ногами»);
- оценивать свои возможности и выбирать подходящий уровень сложности задания («Я пока проплыву 5 метров, а потом попробую 10»);
- вносить коррективы в действия на основе замечаний педагога или самонаблюдения («Нужно сильнее работать ногами»);
- контролировать темп и ритм движений, чередовать нагрузку и отдых;
- проявлять настойчивость при освоении сложных упражнений, не сдаваться после первых неудач;
- фиксировать свои достижения в «Дневнике юного пловца» (отмечать пройденные этапы, полученные наклейки).

Коммуникативные (учащийся будет уметь):

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр и эстафет, договариваться о ролях и правилах;
- слушать и понимать сложные инструкции педагога (из 3–4 частей), задавать уточняющие вопросы;
- выражать свои эмоции и затруднения конструктивно («Мне пока сложно плыть с дыханием, можно ещё потренироваться?»);
- оказывать и принимать помощь от партнёра (например, поддерживать друг друга при выполнении упражнений на плавучесть);
- давать краткую обратную связь сверстникам («Ты хорошо скользишь, но попробуй дышать ровнее»);
- использовать невербальные средства общения (жесты, мимика) в условиях водной среды, когда речь затруднена;
- выступать в роли ведущего в знакомых играх и упражнениях, объяснять правила другим детям.

Личностные результаты (будут сформированы):

- устойчивый интерес к занятиям плаванием и физической культурой в целом;
- уверенность в своих силах и готовность осваивать более сложные упражнения;
- эмоциональная устойчивость: способность справляться с неудачами, воспринимать критику как помощь;
- дисциплинированность и ответственность за соблюдение правил безопасности в воде;

- осознание ценности здорового образа жизни и роли плавания в его поддержании;
- доброжелательное отношение к сверстникам, готовность помогать и поддерживать;
- чувство достижения и гордости за свои успехи («Я научился плавать кролем!»);
- инициативность в выборе игр и упражнений, способность предлагать свои варианты эстафет;
- ответственность за соблюдение гигиенических правил до и после занятий;
- положительное отношение к соревнованиям как к возможности проверить свои силы и получить радость от участия;
- осознание личной ответственности за безопасность в воде и понимание границ своих возможностей.

Общие итоговые результаты к концу программы (2 года):

К завершению двухлетнего курса обучения по программе «Акватория» дети 5–7 лет достигнут следующих результатов:

1. Освоят базовые навыки плавания:
    - будут уверенно держаться на воде и плавать кролем на груди и на спине на дистанцию до 15 м;
    - научатся правильно дышать в воде (вдох над водой, выдох в воду);
    - освоят упражнения «Поплавок» и «Звёздочка» (на груди и спине) длительностью 10–15 секунд;
    - смогут скользить на груди и спине с работой ног кролем (дистанция 5–6 м);
    - выполнят повороты у бортика при смене направления движения.
2. Приобретут знания о безопасности и здоровье:
    - усвоят правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах;
    - поймут, как плавание влияет на укрепление здоровья (развитие мышц, дыхательной системы, закаливание);
    - овладеют основами самоконтроля во время занятий (распознавание усталости, необходимость отдыха);
    - изучат назначение и правила использования плавательного инвентаря (доска, нарукавники, обруч, ласты);
    - закрепят навыки гигиены до и после занятий в бассейне.
3. Укрепят физическое здоровье и развитие:
    - улучшат работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
    - повысят общую выносливость и сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;

- разовьют координацию, ловкость, гибкость и силу;
- укрепят опорно-двигательный аппарат и улучшат осанку;
- пройдут процесс закаливания через регулярные занятия в водной среде.

4. Разовьют познавательные и регулятивные умения:
   - научатся анализировать свои действия и сравнивать их с образцом;
   - смогут ставить небольшие цели на занятии и отслеживать прогресс;
   - освоят навыки саморегуляции: контроль темпа, ритма движений, чередование нагрузки и отдыха;
   - научатся использовать наглядные опоры (схемы, карточки) для повторения техники движений.
5. Совершенствуют коммуникативные навыки и социальное взаимодействие:
   - станут активнее взаимодействовать со сверстниками в играх и эстафетах;
   - научатся договариваться о ролях и правилах, соблюдать очерёдность;
   - смогут конструктивно выражать эмоции и затруднения, давать краткую обратную связь сверстникам;
   - приобретут опыт оказания и принятия помощи в процессе выполнения упражнений.
6. Сформируют личностные качества и мотивацию:
   - проявят устойчивый интерес к занятиям плаванием и физической культурой;
   - обретут уверенность в своих силах и готовность осваивать более сложные упражнения;
   - выработают дисциплинированность и ответственность за соблюдение правил безопасности;
   - осознают ценность здорового образа жизни и роль плавания в его поддержании;
   - почувствуют гордость за свои достижения и радость от участия в совместных мероприятиях;
   - научатся справляться с неудачами и воспринимать критику как помощь.
7. Получат опыт участия в коллективных мероприятиях:
   - примут участие в командных эстафетах и игровых занятиях в воде;
   - продемонстрируют навыки сотрудничества и взаимопомощи;
   - испытают положительные эмоции от совместных достижений и общения в группе.

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов всего	Уровни обучения	
			Стартовый уровень	Стартовый уровень
			1 год	2 год
1.	Вводное занятие. Знакомство с водной средой	2	2	-
2.	Адаптация к воде и дыхательные упражнения	6	6	-
3.	Первичные навыки плавучести	6	6	-
4.	Базовые движения в воде	8	8	-
5.	Движения ногами кролем	4	4	-
6.	Основы комплексного плавания	11	6	5
7.	Совершенствование техники плавания	8	-	8
8.	Техника кроля на спине	4,5	-	4,5
9.	Комплексное плавание и повороты	3,5	-	3,5
10.	Развитие выносливости и координации	4	-	4
11.	Командные игры и эстафеты	4	-	4
12.	Безопасность на воде и основы самопомощи	3	-	3
	Итого часов:	64	32	32

1 год обучения

Учебно-тематический план

	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теории	практики	
I.	Раздел 1. Вводное занятие.	2	0,5	1,5	Наблюдение, анкета для родителей

	Знакомство с водной средой				
1.	*Тема 1.1.* Правила поведения и безопасности в бассейне	0,5	0,5		
2.	*Тема 1.2.* Игры у бортика, тактильное знакомство с водой	1,5		1,5	
II.	Раздел 2. Адаптация к воде и дыхательные упражнения	6	1	5	Наблюдение, чек-лист выполнения упражнений
3.	*Тема 2.1.* Основы дыхания в воде (вдох над водой, выдох в воду)	1	1		
4.	*Тема 2.2.* Выдох в воду (3–5 раз подряд), игра «Пузыри»	1		1	
5.	*Тема 2.3.* Погружение лица на 1–2 секунды	1		1	
6.	*Тема 2.4.* Игра «Задуй свечу», прыжки на месте	1,5		1,5	
7.	*Тема 2.5.* Покачивания в воде	1,5		1,5	
III.	Раздел 3. Первичные навыки плавучести	6	1	5	Наблюдение, фотофиксация, чек-лист
8.	*Тема 3.1.* Понятие «Поплавок»: теория и показ	1	1		
9.	*Тема 3.2.* Упражнение	1,5		1,5	

	«Поплавок» с поддержкой				
10.	*Тема 3.3.* Понятие «Звёздочка»: теория и показ	0,5	0,5		
11.	*Тема 3.4.* Упражнение «Звёздочка» у бортика	1,5		1,5	
12.	*Тема 3.5.* Скольжение с поддержкой инструктора (2–3 м)	1,5		1,5	
IV.	Раздел 4. Базовые движения в воде	8	1	7	Наблюдение, видеофиксация, дневник юного пловца
13.	*Тема 4.1.* Ходьба и бег по дну бассейна	1		1	
14.	*Тема 4.2.* Прыжки в воде на месте и с продвижением	1		1	
15.	*Тема 4.3.* Движения руками: «Волны», «Мешаем суп»	1,5		1,5	
16.	*Тема 4.4.* Игры с игрушками у бортика (доставание мячей, колец)	1,5		1,5	
17.	*Тема 4.5.* Развитие координации: приставной шаг, повороты	1,5		1,5	
18.	*Тема 4.6.* Простейшие эстафеты с предметами у бортика	1,5		1,5	

V.	Раздел 5. Движения ногами кролем	4	0,5	3,5	Наблюдение, чек-лист техники движений
19.	*Тема 5.1.* Техника движений ног кролем: теория и имитация на суше	0,5	0,5		
20.	*Тема 5.2.* Работа ногами у бортика	1,5		1,5	
21.	*Тема 5.3.* Скольжение с доской и работой ног (3–4 м)	2		2	
VI.	Раздел 6. Основы комплексного плавания	6	1	5	Итоговая диагностика навыков, фото- и видеофиксация
22.	*Тема 6.1.* Скольжение на груди с работой ног	1		1	
23.	*Тема 6.2.* Скольжение на спине с работой ног	1		1	
24.	*Тема 6.3.* Плавание кролем на груди на 5 м с доской	1,5		1,5	
25.	*Тема 6.4.* Плавание кролем на спине на 5 м	1,5		1,5	
26.	*Тема 6.5.* Эстафеты с досками и соблюдение очерёдности	1		1	
	Итого часов	32	5	27	

Пояснения к распределению часов:

- Теория включает краткие объяснения, показ, беседы (0,2–0,5 часа на тему).
- Практика занимает основную часть занятия: дети выполняют упражнения в воде с поддержкой и без, играют, повторяют движения.

- Формы контроля подобраны так, чтобы фиксировать прогресс каждого ребёнка без стресса: через наблюдение, фото/видео.

Особенности распределения:

- на адаптацию и дыхание отведено больше часов - это основа комфорта в воде;
- плавучесть и скольжение отрабатываются поэтапно: сначала с поддержкой, потом самостоятельно;
- комплексное плавание включает короткие дистанции (5 м) с инвентарём для уверенности;
- эстафеты и игры развивают командное взаимодействие и закрепляют навыки в игровой форме.

Содержание

Содержание 1-го года обучения программы «Акватория»

Раздел 1. Вводное занятие. Знакомство с водной средой (2 часа)

Тема 1.1. Правила поведения и безопасности в бассейне (0,5 часа)

- **Теория:** знакомство с помещением бассейна, правилами поведения на бортике и в воде; объяснение важности соблюдения инструкций педагога; основы гигиены до и после занятий.
- **Практика:** показ безопасных способов входа и выхода из воды.

Тема 1.2. Игры у бортика, тактильное знакомство с водой (1,5 часа)

- **Теория:** объяснение игровых заданий, демонстрация безопасных поз у бортика.
- **Практика (1,5 часа):**
  - ходьба вдоль бортика, держась за него;
  - похлопывание по воде ладонями («Поймай волну»);
  - опускание кистей и предплечий в воду;
  - игры с плавающими игрушками у бортика;
  - дыхательные упражнения: «Пузыри» (выдувание воздуха в воду).

Форма контроля: наблюдение за поведением в зоне бассейна, анкета для родителей о первом впечатлении ребёнка.

Раздел 2. Адаптация к воде и дыхательные упражнения (6 часов)

Тема 2.1. Основы дыхания в воде (вдох над водой, выдох в воду) (1 час)

- **Теория (1 час):** объяснение техники дыхания: короткий вдох над водой, продолжительный выдох в воду.
- **Практика:** упражнения на дыхание у бортика и в движении.

Тема 2.2. Выдох в воду (3–5 раз подряд), игра «Пузыри» (1 час)

- **Практика (1 час):** многократное выполнение выдоха в воду (5–7 повторений), соревнование «У кого больше пузырей?».

Тема 2.3. Погружение лица на 1–2 секунды (1 час)

- **Практика (1 час):** постепенное погружение лица в воду с поддержкой инструктора; выполнение 3–5 погружений подряд.

Тема 2.4. Игра «Задуй свечу», прыжки на месте (1,5 часа)

- **Практика (1,5 часа):**
  - имитация задувания свечи (выдох через рот над водой);
  - прыжки на месте с касанием бортика;
  - прыжки с поворотом на 90°.

Тема 2.5. Покачивания в воде (1,5 часа)

- **Практика (1 час):** покачивания вперёд-назад и из стороны в сторону с опорой на бортик; выполнение покачиваний без опоры (с поддержкой инструктора).

Форма контроля: чек-лист выполнения дыхательных упражнений, наблюдение за уверенностью в воде.

Раздел 3. Первичные навыки плавучести (6 часов)

Тема 3.1. Понятие «Поплавок»: теория и показ (1 час)

- **Теория (1 час):** объяснение положения тела при выполнении упражнения «Поплавок», демонстрация педагогом.
- **Практика:** имитация на суше, подготовка к выполнению в воде.

Тема 3.2. Упражнение «Поплавок» с поддержкой (1,5 часа)

- **Практика (1,5 часа):** выполнение упражнения с поддержкой инструктора (3–5 секунд), постепенное уменьшение поддержки.

Тема 3.3. Понятие «Звёздочка»: теория и показ (0,5 часа)

- **Теория (0,5 часа):** объяснение положения тела при выполнении «Звёздочки», демонстрация на суше и в воде.
- **Практика:** подготовка к выполнению у бортика.

Тема 3.4. Упражнение «Звёздочка» у бортика (1,5 часа)

- **Практика (1,5 часа):** выполнение «Звёздочки» у бортика с опорой на руки, постепенный переход к выполнению без опоры (5–7 секунд).

Тема 3.5. Скольжение с поддержкой инструктора (2–3 м) (1,5 часа)

- **Практика (1,5 часа):** скольжение на груди с поддержкой под живот, скольжение с доской (2–3 метра), контроль положения тела.

Форма контроля: фотофиксация выполнения упражнений, чек-лист плавучести.

Раздел 4. Базовые движения в воде (8 часов)

Тема 4.1. Ходьба и бег по дну бассейна (1 час)

- **Практика (1 час):** ходьба вперёд, назад, боком; бег на месте и с продвижением; ходьба с высоким подниманием колен.

Тема 4.2. Прыжки в воде на месте и с продвижением (1 час)

- **Практика (1 час):** прыжки на двух ногах на месте, прыжки вперёд и назад, прыжки с поворотом.

Тема 4.3. Движения руками: «Волны», «Мешаем суп» (1,5 часа)

- **Практика (1,5 часа):** движения руками вперёд-назад, из стороны в сторону; создание волн; имитация помешивания супа.

Тема 4.4. Игры с игрушками у бортика (доставание мячей, колец) (1,5 часа)

- **Практика (1,5 часа):** доставание плавающих и тонущих игрушек, передача предметов по кругу, игры на координацию.

Тема 4.5. Развитие координации: приставной шаг, повороты (1,5 часа)

- **Практика (1,5 часа):** приставной шаг вдоль бортика, повороты на 90° и 180°, сочетание ходьбы и поворотов.

Тема 4.6. Простейшие эстафеты с предметами у бортика (1,5 часа)

- **Практика (1,5 часа):** передача мяча по цепочке, эстафета с обручами, командные задания на взаимодействие.

Форма контроля: видеофиксация движений, дневник юного пловца (наклейки за успехи).

Раздел 5. Движения ногами кролем (4 часа)

Тема 5.1. Техника движений ног кролем: теория и имитация на суше (0,5 часа)

- **Теория (0,5 часа):** объяснение работы ног в стиле кроль, демонстрация движений.
- **Практика:** имитация движений ног сидя и лёжа на суше.

Тема 5.2. Работа ногами у бортика (1,5 часа)

- **Практика (1,5 часа):** выполнение движений ногами у бортика в вертикальном положении, контроль ритма и амплитуды.

Тема 5.3. Скольжение с доской и работой ног (3–4 м) (2 часа)

- **Практика (2 часа):** скольжение на груди с доской, работа ногами кролем; постепенное увеличение дистанции до 3–4 метров.

Форма контроля: чек-лист техники движений, наблюдение за ритмом и координацией.

Раздел 6. Основы комплексного плавания (6 часов)

Тема 6.1. Скольжение на груди с работой ног (1 час)

- **Практика (1 час):** отталкивание от бортика, скольжение на груди, работа ногами кролем (2–3 метра).

Тема 6.2. Скольжение на спине с работой ног (1 час)

- **Практика (1 час):** скольжение на спине, работа ногами, контроль положения головы и тела.

Тема 6.3. Плавание кролем на груди на 5 м с доской (1,5 часа)

- **Практика (1,5 часа):** плавание с доской, работа руками и ногами, постепенное уменьшение опоры на доску.

Тема 6.4. Плавание кролем на спине на 5 м (1,5 часа)

- **Практика (1,5 часа):** плавание на спине без доски, контроль дыхания и положения тела, дистанция 5 метров.

Тема 6.5. Эстафеты с досками и соблюдение очерёдности (1 час)

- **Практика (1 час):** командные эстафеты с досками, передача доски по команде, соблюдение очерёдности.

Форма контроля: итоговая диагностика навыков (дыхание, плавучесть, скольжение, плавание 5 м), фото- и видеофиксация достижений.

Итоговый результат 1-го года обучения:

- уверенное нахождение в воде 20–25 минут;
- выполнение выдоха в воду и кратковременного погружения лица;
- самостоятельное выполнение «Поплавка» и «Звёздочки»;
- скольжение на груди и спине с работой ног;
- плавание кролем на груди и на спине на дистанцию 5 м;
- участие в командных играх и эстафетах.

2 год обучения

Учебно-тематический план

	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теории	практики	
I.	Раздел 6. Основы комплексного плавания	5	0,2	4,8	Наблюдение, чек-лист, видеофиксация
1.	*Тема 1.1.* Ритмичное дыхание при скольжении	1	0,2	0,8	
2.	*Тема 1.2.* Погружение с головой на 5–7 секунд	1		1	
3.	*Тема 1.3.* Упражнение «Поплавок» на 7–10 секунд	1,5		1,5	
4.	*Тема 1.4.* Упражнение «Звёздочка» на груди и спине	1,5		1,5	
II.	Раздел 7. Совершенствование техники плавания	8	0,5	7,5	Наблюдение, чек-лист техники

5.	*Тема 2.1.* Отработка гребков руками	2	0,5	1,5	
6.	*Тема 2.2.* Согласование движений рук и ног	2		2	
7.	*Тема 2.3.* Дыхание в сторону при плавании	2		2	
8.	*Тема 2.4.* Плавание кролем на груди на 8–10 м	2		2	
III.	Раздел 8. Техника кроля на спине	4,5	0,3	4,2	Наблюдение, чек-лист техники
9.	*Тема 3.1.* Гребки руками на спине	1,5	0,3	1,2	
10.	*Тема 3.2.* Согласование движений рук и ног на спине	1		1	
11.	*Тема 3.3.* Скольжение и плавание на спине на 8–10 м	2		2	
IV.	Раздел 9. Комплексное плавание и повороты	3,5	0,5	3	Наблюдение, видеофиксация, чек-лист
12.	*Тема 4.1.* Комбинированные упражнения (смена стилей)	1,5		1,5	
13.	*Тема 4.2.* Повороты у бортика при смене направления	2	0,5	1,5	
V.	Раздел 10. Развитие выносливости и координации	4	0,5	3,5	Итоговая диагностика выносливости, дневник юного пловца
14.	*Тема 5.1.* Увеличение дистанции плавания (10–15 м)	2		2	
15.	*Тема 5.2.* Чередование стилей плавания	2	0,5	1,5	

VI.	Раздел 11. Командные игры	4		4	Наблюдение, оценка взаимодействия в команде
16.	*Тема 6.1.* Командные игры («Морские спасатели»)	2		2	
17.	*Тема 6.2.* Эстафеты с заданиями на технику	2		2	
VII.	Раздел 12. Безопасность на воде и основы самопомощи	3	0,9	2,1	Наблюдение, оценка взаимодействия в команде
18.	*Тема 7.1.* Правила поведения на открытых водоёмах	1	0,5	0,5	
19.	*Тема 7.2.* Способы отдыха на воде	1	0,2	0,8	
20.	*Тема 7.3.* Как позвать на помощь	1	0,2	0,8	
	Итого часов	32	2,9	29,1	

Содержание 2-го года обучения программы «Акватория»

Раздел 6. Основы комплексного плавания (5 часов)

Тема 1.1. Ритмичное дыхание при скольжении (1 час)

- **Теория (0,2 часа):** объяснение техники ритмичного дыхания (вдох над водой, выдох в воду), связь дыхания со скольжением.
- **Практика (0,8 часа):** скольжение на груди с выполнением 5–10 циклов дыхания, контроль ритма.

Тема 1.2. Погружение с головой на 5–7 секунд (1 час)

- **Практика (1 час):**
  - погружение с головой с поддержкой инструктора;
  - самостоятельное погружение с задержкой дыхания;
  - выполнение 3–5 погружений подряд с отдыхом.

Тема 1.3. Упражнение «Поплавок» на 7–10 секунд (1,5 часа)

- **Практика (1,5 часа):** выполнение «Поплавка» без поддержки, фиксация положения тела на 7–10 секунд, контроль расслабления мышц.

Тема 1.4. Упражнение «Звёздочка» на груди и спине (1,5 часа)

- **Практика (1,5 часа):**

- «Звёздочка» на груди у бортика и в свободном плавании;
- «Звёздочка» на спине с контролем положения головы;
- фиксация положения на 7–10 секунд.

Форма контроля: чек-лист выполнения упражнений, видеофиксация техники дыхания и плавучести.

Раздел 7. Совершенствование дыхания и плавучести (8 часов)

Тема 2.1. Отработка гребков руками (2 часа)

- **Теория (0,5 часа):** разбор техники гребка, фазы движения руки.
- **Практика (1,5 часа):** имитация гребков на суше, работа руками у бортика, плавание с доской и гребками.

Тема 2.2. Согласование движений рук и ног (2 часа)

- **Практика (2 часа):** плавание кролем с согласованием движений рук и ног, контроль ритма, выполнение на дистанции 5–8 м.

Тема 2.3. Дыхание в сторону при плавании (2 часа)

- **Практика (2 часа):**
  - плавание с дыханием в одну сторону;
  - чередование дыхания в обе стороны;
  - контроль положения головы и тела.

Тема 2.4. Плавание кролем на груди на 8–10 м (2 часа)

- **Практика (2 часа):** комплексное плавание кролем на дистанции 8–10 м с правильным дыханием и согласованием движений.

Форма контроля: чек-лист техники кроля, видеоанализ гребков и дыхания.

Раздел 8. Техника кроля на спине (4,5 часов)

Тема 3.1. Гребки руками на спине (1,5 часа)

- **Теория (0,3 часа):** особенности техники гребка на спине, положение рук и плеч.
- **Практика (1,2 часа):** имитация на суше, гребки у бортика, плавание с доской.

Тема 3.2. Согласование движений рук и ног на спине (1 час)

- **Практика (1 час):** плавание на спине с согласованием рук и ног, контроль положения тела, дистанция 5–8 м.

Тема 3.3. Скольжение и плавание на спине на 8–10 м (2 часа)

- **Практика (2 часа):**
  - скольжение на спине с работой ног;
  - комплексное плавание на спине без доски;
  - увеличение дистанции до 8–10 м.

Форма контроля: наблюдение за техникой, чек-лист согласования движений.

Раздел 9. Комплексное плавание и повороты (3,5 часа)

Тема 4.1. Комбинированные упражнения (смена стилей) (1,5 часа)

- **Практика (1,5 часа):** чередование кроля на груди и на спине на дистанции 5 м каждого стиля, контроль техники.

Тема 4.2. Повороты у бортика при смене направления (2 часа)

- **Теория (0,5 часа):** объяснение техники поворота, демонстрация педагогом.
- **Практика (1,5 часа):**
  - поворот «маятник» у бортика;
  - смена направления без остановки;
  - выполнение поворотов на дистанции.

Форма контроля: видеофиксация поворотов, чек-лист комплексного плавания.

Раздел 10. Развитие выносливости и координации (4 часа)

Тема 5.1. Увеличение дистанции плавания (10–15 м) (2 часа)

- **Практика (2 часа):** постепенное увеличение дистанции плавания кролем на груди и спине до 10–15 м, чередование стилей.

Тема 5.2. Чередование стилей плавания (2 часа)

- **Практика (2 часа):** плавание с чередованием кроля на груди и на спине, контроль темпа и ритма, отдых между подходами.

Форма контроля: итоговая диагностика выносливости (дистанция, время), дневник юного пловца.

Раздел 11. Командные игры (4 часа)

Тема 6.1. Командные игры («Морские спасатели») (2 часа)

- **Теория (0,2 часа):** объяснение правил игры, распределение ролей, обсуждение сигналов и команд.
- **Практика (1,8 часа):**
  - игра «Морские спасатели»: дети по очереди «спасают» игрушки или предметы, плавающие в воде;
  - игра «Поймай рыбку»: ловля плавающих мячей или колец;
  - эстафета «Передай мяч»: передача мяча по цепочке в воде, не выходя на бортик;
  - развитие навыков взаимодействия в группе, соблюдение очерёдности.

Тема 6.2. Эстафеты с заданиями на технику (2 часа)

- **Теория (0,2 часа):** разбор техники выполнения заданий в эстафете, демонстрация педагогом.
- **Практика (1,8 часа):**
  - эстафета с досками: плавание с доской на 5–8 м, передача доски следующему участнику;
  - эстафета с поворотами: проплывание отрезка, поворот у бортика, возвращение;

- комбинированная эстафета: скольжение + гребки руками + дыхание;
- командные соревнования на скорость и точность выполнения заданий.

Форма контроля: наблюдение за взаимодействием в команде, оценка соблюдения правил, фото- и видеофиксация достижений.

Раздел 12. Безопасность на воде и основы самопомощи (3 часа)

(включён для соответствия возрастным задачам и повышения практической ценности программы)

Тема 7.1. Правила поведения на открытых водоёмах (1 час)

- **Теория (0,5 часа):** обсуждение опасностей открытых водоёмов (течение, глубина, холодная вода), правила поведения у воды, сигналы бедствия.
- **Практика (0,5 часа):** имитация сигналов бедствия голосом и жестами у бортика.

Тема 7.2. Способы отдыха на воде (1 час)

- **Теория (0,2 часа):** объяснение способов отдыха на воде («поплавок», «звёздочка», лежание на спине).
- **Практика (0,8 час):**
  - отдых на спине с контролем дыхания (30–60 секунд);
  - выполнение «поплавка» и «звёздочки» для восстановления сил;
  - имитация усталости в воде и выбор безопасного способа отдыха.

Тема 7.3. Как позвать на помощь (1 час)

- **Теория (0,2 часа):** правила обращения за помощью (к кому обратиться, что сказать), важность сохранения спокойствия.
- **Практика (0,8 часа):**
  - отработка громкого и чёткого призыва о помощи;
  - моделирование ситуации: «Я устал, мне нужна помощь» — ребёнок показывает, как он будет действовать;
  - закрепление навыков отдыха на воде в сочетании с призывом о помощи.

Форма контроля: чек-лист знаний правил безопасности, наблюдение за выполнением упражнений отдыха, анкета для родителей о понимании ребёнком основ безопасности.

Итоговый результат 2-го года обучения:

- уверенное нахождение в воде 30–40 минут без усталости;
- выполнение выдоха в воду и погружения с головой на 5–7 секунд;
- самостоятельное выполнение «Поплавка» и «Звёздочки» на 7–10 секунд;
- плавание кролем на груди на дистанцию 10–15 м с правильным дыханием;
- плавание кролем на спине на дистанцию 10–15 м;
- выполнение поворота у бортика при смене направления;

- участие в командных играх и эстафетах с соблюдением правил;
- понимание основ безопасности на воде и способов самопомощи.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	32	32	32	1 занятие по 1 академическому часу
2	32	32	32	1 занятие по 1 академическому часу

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе «Акватория»

1-й год обучения

1. Виды аттестации

- **Входной контроль** - проводится в начале учебного года для определения исходного уровня комфорта ребёнка в воде и базовых навыков.
- **Текущий контроль** - осуществляется на каждом занятии и по итогам изучения каждой темы.
- **Промежуточная аттестация** - проводится в середине учебного года для оценки прогресса.
- **Итоговая аттестация** - проводится в конце учебного года для комплексной оценки освоения программы.

2. Формы и методы контроля

Текущий контроль:

- педагогическое наблюдение за выполнением упражнений;
- чек-листы освоения базовых навыков по каждой теме;
- фото- и видеофиксация техники выполнения;
- «Дневник юного пловца» с наклейками за достижения («Чемпион по выдохам», «Смелый ныряльщик» и т. д.);
- игровые тесты на воде;
- устный опрос по правилам безопасности в бассейне.

Промежуточная аттестация (середина года):

- контрольное занятие с выполнением комплекса упражнений;
- тестирование по технике дыхания и плавучести;
- игровая эстафета с элементами базовых навыков;

- анкетирование родителей об отношении ребёнка к занятиям.

Итоговая аттестация (конец года):

- практическое тестирование (выполнение базовых упражнений);
- участие в итоговых игровых соревнованиях/эстафетах;
- анализ динамики индивидуальных показателей (сравнение с входным контролем).

Сроки проведения

- входной контроль - на 1–2-м занятии (октябрь);
- текущий контроль - на каждом занятии;
- промежуточная аттестация - в середине учебного года (после 16-го занятия, декабрь);
  итоговая аттестация - на последних 2 занятиях учебного года (апрель).

3. Критерии и показатели оценки

Практические навыки (оцениваются по 5-балльной шкале):

Показатель	5 баллов (отлично)	4 балла (хорошо)	3 балла (удовлетворительно)	2 балла (неудовлетворительно)
Дыхание в воде	Ритмичный выдох в воду, 5–7 циклов подряд	3–4 выдоха подряд, небольшие паузы	2–3 выдоха, частые остановки	Не может выполнить даже 2 выдоха
Погружение с головой	Уверенное погружение на 5 секунд, глаза открыты	Погружение на 3–4 секунды, глаза иногда открыты	Погружение на 2–3 секунды, глаза закрыты	Отказывается погружаться
«Поплавок»	Удерживает положение 8–10 секунд, полное расслабление	6–7 секунд, небольшое напряжение	4–5 секунд, заметное напряжение мышц	Менее 4 секунд или не выполняет
«Звёздочка» на груди	Устойчивое положение 8 секунд	6–7 секунд с небольшими колебаниями	4–5 секунд, теряет равновесие	Не выполняет или менее 4 секунд

Скольжение на груди	Скольжение 3–4 метра с поддержкой/без	2–3 метра, небольшие колебания	1–2 метра, частые остановки	Менее 1 метра или не выполняет
Движения ногами у бортика	10–15 ритмичных движений без остановки	8–9 движений, небольшие ошибки	5–7 движений, неравномерный ритм	Менее 5 движений или не выполняет

4. Процедура итоговой аттестации

Этап 1. Практическая часть

Комплекс контрольных упражнений:

- Погружение с головой - 3 погружения подряд с задержкой на 3 секунды.
- «Поплавок» - удержание положения 5–8 секунд.
- «Звёздочка» на груди - 5–8 секунд.
- Скольжение на груди с поддержкой - 2–3 метра.
- Движения ногами кролем у бортика - 8–10 движений.
- Эстафета с плавательной доской - проплывание 5 метров с передачей доски.
- Игра «Морская звезда» - удержание позы 5 секунд на спине.

Этап 2. Анализ динамики

Сравнение результатов:

- стартовой диагностики (начало года);
- промежуточной аттестации (середина года);
- итоговой аттестации (конец года).

5. Оценочные материалы

Документы:

- индивидуальный чек-лист освоения навыков (на каждого ребёнка);
- анкета обратной связи для родителей;
- дневник юного пловца с наклейками достижений.

Оборудование:

- секундомер;
- плавательные доски;
- надувные круги/нарукавники (по необходимости);
- свисток;
- фотоаппарат/видеокамера;
- бланки тестов и протоколов.

6. Система оценки и результаты

Итоговый балл = средний балл практических

Уровни освоения программы:

- **Высокий (4,5–5 баллов):** полное освоение базовых навыков, уверенное выполнение упражнений, соблюдение правил безопасности, высокая мотивация к занятиям.
- **Средний (3,5–4,4 балла):** освоение навыков с небольшими ошибками, выполнение упражнений с частичной помощью педагога, стабильная мотивация.
- **Удовлетворительный (3–3,4 балла):** частичное освоение навыков, выполнение упражнений с заметными ошибками, периодические нарушения правил безопасности, средняя мотивация.
- **Неудовлетворительный (< 3 баллов):** не освоил базовые навыки, отказывается от выполнения упражнений, низкая мотивация, частые нарушения правил безопасности.

7. Формы фиксации результатов

- **Индивидуальный чек-лист** - заполняется на каждого ребёнка по итогам каждого раздела.
- **Рекомендации** - индивидуальные рекомендации для продолжения занятий (группа следующего уровня, оздоровительное плавание и т. д.).

Примечание: оценка носит безотметочный характер, акцент делается на позитивном подкреплении и создании «ситуации успеха» для каждого ребёнка. Результаты используются для корректировки программы на следующий год обучения.

2-й год обучения

1. Виды аттестации

- **Текущий контроль** - осуществляется на каждом занятии и по итогам изучения каждой темы.
- **Промежуточная аттестация** - проводится в середине учебного года для оценки прогресса.
- **Итоговая аттестация** - проводится в конце учебного года для комплексной оценки освоения программы.

2. Формы и методы контроля

Текущий контроль:

- педагогическое наблюдение за выполнением упражнений;
- чек-листы освоения навыков по каждой теме;
- фото- и видеофиксация техники выполнения;
- «Дневник юного пловца» с наклейками за достижения;

- устный опрос по правилам безопасности.

Промежуточная аттестация (середина года):

- контрольное занятие с выполнением комплекса упражнений;
- тестирование по технике дыхания и плавучести;
- анкетирование родителей об отношении ребёнка к занятиям.

Итоговая аттестация (конец года):

- практическое тестирование (плавательные нормативы);
- теоретический опрос (устно);
- участие в итоговых соревнованиях/эстафетах;
- анализ динамики индивидуальных показателей.

Сроки проведения:

- текущий контроль - на каждом занятии;
- промежуточная аттестация - в середине учебного года (после 16-го занятия);
- итоговая аттестация - на последних 2 занятиях учебного года.

3. Критерии и показатели оценки

Практические навыки (оцениваются по 5-балльной шкале):

Показатель	5 баллов (отлично)	4 балла (хорошо)	3 балла (удовлетворительно)	2 балла (неудовлетворительно)
Дыхание в воде	Ритмичное дыхание при плавании, выдох полностью в воду	Небольшие ошибки в ритме, 1–2 вдоха в воду	2–3 ошибки в цикле дыхания, задержка дыхания	Частые ошибки, не может выполнить 3 цикла дыхания
Плавучесть («Поплавок»)	Удерживает положение 10 секунд, полное расслабление	8–9 секунд, небольшое напряжение	5–7 секунд, заметное напряжение мышц	Менее 5 секунд или не выполняет
Плавучесть («Звёздочка»)	Устойчивое положение 10 секунд на	8–9 секунд с небольшими колебаниями	5–7 секунд, теряет равновесие	Не выполняет или менее 5 секунд

	груди и спине			
Кроль на груди	Плавание 15 м с правильным дыханием и согласованием движений	12–14 м, 1–2 ошибки в технике	10 м, заметные ошибки в гребке или дыхании	Менее 10 м или не выполняет
Кроль на спине	Плавание 15 м с ровной линией тела	12–14 м, небольшие отклонения	10 м, опускание головы или ног	Менее 10 м или не выполняет
Повороты	Выполняет поворот «маятник» без остановки	Поворот с небольшой остановкой	Поворот с двумя касаниями бортика	Не выполняет

Этап 1. Практическая часть

Комплекс контрольных упражнений:

1. Погружение с головой - 3 погружения подряд с задержкой на 5 секунд.
2. «Поплавок» - удержание положения 10 секунд.
3. «Звёздочка» на груди - 10 секунд.
4. «Звёздочка» на спине - 10 секунд.
5. Плавание кролем на груди - 15 метров с дыханием в сторону.
6. Плавание кролем на спине - 15 метров.
7. Поворот у бортика - 2 повтора.
8. Эстафета с доской - проплывание 10 метров с передачей доски.

Этап 2. Анализ динамики

Сравнение результатов:

- стартовой диагностики (начало года);
- промежуточной аттестации (середина года);
- итоговой аттестации (конец года).

5. Оценочные материалы

Документы:

- индивидуальный чек-лист освоения навыков (на каждого ребёнка);
- анкета обратной связи для родителей;

- дневник юного пловца с наклейками достижений.

6. Система оценки и результаты

Итоговый балл = средний балл практических навыков

Уровни освоения программы:

- **Высокий** (4,5–5 баллов): полное освоение программы, уверенное плавание 15 м кролем на груди и спине, правильное дыхание, выполнение поворотов.
- **Средний** (3,5–4,4 балла): освоение программы с небольшими ошибками, плавание 10–12 м, периодические ошибки в технике.
- **Удовлетворительный** (3–3,4 балла): частичное освоение программы, плавание 8–10 м с заметными ошибками, трудности с дыханием или поворотами.
- **Неудовлетворительный** (< 3 баллов): не освоил базовые навыки плавания, не может проплыть 8 м без поддержки, частые ошибки в технике.

7. Формы фиксации результатов

- **Индивидуальный чек-лист** - заполняется на каждого ребёнка по итогам каждого раздела.
- **Рекомендации** - индивидуальные рекомендации для продолжения занятий (группа следующего уровня, оздоровительное плавание и т. д.).

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Бассейн с глубиной воды, соответствующей возрасту и уровню подготовки детей (от 0,6 до 1,2 м)	1
2	Раздевалки с индивидуальными шкафчиками	1
3	Душевые кабины	6
4	Туалетные комнаты	12
5	Помещение для хранения инвентаря	1

Оборудование и инвентарь:

№	Название	Количество
1	Плавательные доски разных размеров	20 шт.
2	Надувные круги	12 шт.
3	Нарукавники	12 пар
4	Резиновые и пластиковые игрушки (мячи, кольца, фигурки морских животных)	20 шт

5	Обручи	12 шт
6	Ласты детские (для старших групп)	12 пар
7	Нудлы (аква-палки)	12 шт
8	Свисток для подачи сигналов	1 шт
9	Секундомер	1 шт
10	Термометр для воды	1 шт
11	Термометр для воздуха	1 шт
12	Фотоаппарат/видеокамера для фиксации достижений	1 шт

Используемые методики:

- игровая методика обучения плаванию;
- поэтапное освоение навыков (от простого к сложному);
- индивидуальный подход с учётом уровня подготовки и психофизических особенностей ребёнка;
- наглядность (демонстрация упражнений педагогом, использование карточек с изображениями, видеоматериалов);
- здоровьесберегающие технологии (дозирование нагрузки, чередование активности и отдыха);
- элементы аквааэробики и игрового стретчинга.

Санитарно-гигиенические условия

- температура воды: 28,0–30,0 ∘C;
- температура воздуха в зале бассейна: не менее 26,0 ∘C;
- регулярная очистка и дезинфекция воды (контроль хлора/брома, pH);
- ежедневная влажная уборка и дезинфекция помещений;
- проветривание зала до и после занятий;
- контроль за соблюдением личной гигиены детьми (душ до и после занятия);
- ограничение занятий при наличии кожных заболеваний, ОРВИ и других противопоказаний.

Условия безопасности

- инструктаж по технике безопасности перед началом занятий;
- постоянный контроль за детьми в воде и на бортике;
- наличие спасательного оборудования (круг, шест, аптечка);
- готовность персонала к действиям при чрезвычайных ситуациях;
- проверка исправности оборудования и инвентаря перед каждым занятием;
- ограничение нагрузки в соответствии с возрастом и уровнем подготовки.

Наглядные и дидактические материалы

1. Видеофильмы и презентации:
    - техника выполнения упражнений в воде;
    - демонстрация стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс);
    - правила безопасности на воде;
    - основы оказания первой помощи.
2. Плакаты и схемы:
    - анатомия человека (мышцы, задействованные при плавании);
    - фазы движений в плавательных стилях;
    - знаки безопасности в бассейне.
3. Дидактические карточки с изображениями упражнений и игр в воде (для визуализации заданий).
4. Фотоальбомы и стенды с достижениями учащихся (мотивация и наглядность прогресса).

Картотеки (разрабатываются педагогом на основе литературы)

1. Картотека подвижных игр в воде для разных возрастных групп.
2. Картотека упражнений на дыхание и плавучесть.
3. Картотека имитационных упражнений на суше.
4. Картотека эстафет и соревнований для закрепления навыков плавания.
5. Картотека релаксационных упражнений после нагрузки.

Кадровые ресурсы:

- педагог с профильным образованием (высшее/среднее профессиональное педагогическое).

Воспитывающая деятельность

Воспитательная работа в рамках программы «Акватория»

Воспитательная работа реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе Рабочей программы воспитания МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы.

1. Патриотическое воспитание

- знакомство с достижениями российских спортсменов-пловцов (олимпийские чемпионы, рекордсмены);
- просмотр коротких видеофрагментов соревнований с участием сборной России, обсуждение побед;
- тематические занятия «Россия - спортивная держава: наши пловцы»;
- участие в городских и районных соревнованиях по плаванию с акцентом на командный дух и честь детского сада;

- оформление стенда «Гордость России: звёзды плавания» с портретами и краткими биографиями;
- празднование Дней воинской славы и спортивных праздников (День физкультурника) через подвижные игры в воде с элементами эстафет.

2. Духовно-нравственное воспитание

- чтение и обсуждение адаптированных отрывков из произведений Л. Н. Толстого («Филипок», «Косточка») и К. Д. Ушинского («Дети в роще», «Два плуга») - акцент на ценности труда, дружбы, честности;
- беседы о нравственных качествах: взаимовыручка в воде, помощь товарищу, уважение к педагогу и сверстникам;
- игровые ситуации «Как поступить?»: моделирование случаев в бассейне (кто-то испугался, уронил очки, не умеет выполнить упражнение);
- традиции группы: «Ладошки поддержки» (дети кладут руки друг на друга перед занятием и желают удачи), «Слово дня» (доброе слово или комплимент товарищу);
- обсуждение пословиц и поговорок о дружбе, смелости, терпении («Друзья познаются в беде», «Терпение и труд всё перетрут»).

3. Социальное воспитание

- формирование навыков сотрудничества через парные и групповые упражнения в воде (скольжение парами, передача мяча в кругу);
- командные эстафеты и игры («Спасатели», «Морские пираты»), где важен вклад каждого;
- развитие коммуникативных навыков: проговаривание заданий вслух, обсуждение тактики команды;
- обучение правилам поведения в бассейне: очередность, уважение к другим занимающимся, бережное отношение к инвентарю;
- совместные проекты: «Создаём свою игру в воде» - дети предлагают и апробируют правила, педагог координирует;
- ролевые игры на суше: «Инструктор», «Спасатель», «Судья» - освоение социальных ролей.

4. Познавательное воспитание

- знакомство с основами анатомии и физиологии: как работают мышцы при плавании, зачем нужно дышать ритмично, почему тело держится на воде;
- опыты на суше и в воде: «Почему мяч не тонет?», «Как создать волну?», «Воздух в лёгких помогает плавать»;
- познавательные беседы: «Вода — источник жизни», «Реки и озёра Пензы», «Животные, которые умеют плавать»;
- дидактические игры: «Угадай стиль плавания» (по карточкам с изображениями), «Собери последовательность» (фазы гребка);

- мини-проекты: «Мой первый заплыв» (фоторассказ с комментариями ребёнка), «Как устроен бассейн»;
- использование ИКТ: короткие познавательные видео о технике плавания, обитателях морей.

5. Физическое и оздоровительное воспитание

- закаливание через водные процедуры (обливания, контрастные душевые элементы после занятия - по согласованию с медработником);
- формирование правильной осанки и дыхания: упражнения на суше и в воде («Дышим, как рыбка», «Вытягиваемся, как стрела»);
- профилактика плоскостопия и нарушений осанки: ходьба по ребристой дорожке до и после бассейна, упражнения с мячами и обручами;
- освоение навыков личной гигиены: мытьё рук, использование индивидуальных принадлежностей, соблюдение режима;
- подвижные игры в воде для развития координации, ловкости, выносливости («Караси и щука», «Море волнуется»);
- беседы «Как сохранить здоровье», «Зачем нужны занятия спортом», «Режим дня юного пловца».

6. Трудовое воспитание

- привлечение детей к подготовке инвентаря: раздача досок, мячей, сбор обручей после занятия;
- дежурство в раздевалке: помощь в складывании полотенец, контроле порядка;
- уход за инвентарём: протирание досок, раскладывание кругов по корзинам;
- трудовые поручения: «Проверь, всё ли на месте», «Помоги инструктору»;
- обсуждение профессий бассейна: пловец, тренер, спасатель, уборщик - уважение к труду взрослых;
- коллективный труд: уборка территории возле бассейна (если есть открытая площадка), украшение зоны плавания к празднику.

7. Эстетическое воспитание

- прослушивание классической и лёгкой музыки перед занятиями для релаксации;
- музыкально-ритмические упражнения в воде: плавание под счёт и мелодию, синхронные движения в группе;
- творческие задания на суше: рисование «Мой любимый стиль плавания», «Подводное царство», лепка «Морские обитатели»;
- эстетика движений: акцент на красоту и плавность гребков, грациозность скольжения;

- театрализованные игры в воде: «Русалочка», «Путешествие капитана Немо» - имитация движений рыб, медуз, волн;
- оформление фотовыставки «Красота движения: мы плаваем» с лучшими кадрами занятий и соревнований.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Акватория».

Формы реализации:

- тематические недели (например, «Неделя здоровья», «Неделя дружбы»);
- праздники и досуги («День воды», «Весёлые старты в бассейне»);
- проектная деятельность («Мой безопасный бассейн», «Секреты плавания»);
- взаимодействие с родителями: семейные эстафеты, мастер-классы «Плаваем вместе».

Методы:

- игровой;
- наглядный (демонстрация, видео, иллюстрации);
- практический (упражнения, поручения);
- словесный (беседы, чтение, обсуждение);
- метод положительного примера (герои книг, спортсмены, старшие обучающиеся).

Список литературы:

Основная литература

1. Дукальский В. В., Маряничева Е. Г., Скрынникова Н. Г. *Игры на воде при обучении плаванию*: учебное пособие. — 2-е изд., перераб. и доп. — Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. — 78 с.
   - Содержит комплекс игровых упражнений для адаптации детей к воде и начального обучения плаванию.
2. Плавание. Кроль на груди: учебное пособие / Новосибирский государственный технический университет; М. В. Зуева и др. — 2-е изд., перераб. и доп. — Краснодар: Редакционно-издательский отдел Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2020.
   - Описывает методику обучения стилю кроль на груди с учётом возрастных особенностей дошкольников.
3. Казызаева А. С., Бутакова М. А., Шамардина Г. В. *Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения*: учебно-методическое пособие. — Омск:

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 64 с.

- Представлена поэтапная методика обучения плаванию детей 4–6 лет, включая игры и упражнения для адаптации к воде.

4. Морозова Л. В., Морозова А. В. *Обучение плаванию детей дошкольного возраста: от игры к спортивным стилям*: методическое пособие. — Москва: Спорт, 2022. — 112 с.

- Предлагает систему перехода от игровых форм обучения к освоению спортивных стилей плавания.

5. Иванова Т. Н. *Плавание для малышей: методика игрового обучения детей 3–6 лет*: практическое руководство. — Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2023. — 88 с.

- Включает сценарии занятий, комплексы упражнений и рекомендации по безопасности для работы с дошкольниками.

6. Смирнова Е. А., Петрова Н. В. *Безопасность и обучение плаванию детей дошкольного возраста*: учебно-методическое пособие. — Казань: Казанский федеральный университет, 2023. — 96 с.

- Рассматривает вопросы безопасности на занятиях плаванием, профилактику травматизма, алгоритмы действий в экстренных ситуациях.

Дополнительная литература

1. Ахметшина А. Т., Шенникова А. Г. Влияние игрового метода при обучении плаванию кролем на груди детей 5–6 лет // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Санкт-Петербург: Национальный минерально-сырьевой университет «Горный», 2024. — С. 41–45.

- Исследует эффективность игровых методов в обучении плаванию старших дошкольников.

2. Волкова М. С. *Адаптация детей дошкольного возраста к водной среде через игровые технологии*: методические рекомендации. — Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2021. — 52 с.

- Описывает игровые технологии для преодоления страха воды у детей 4–6 лет.

3. Новикова И. В., Соколова О. П. *Оздоровительное плавание для дошкольников*: практическое пособие. — Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. — 76 с.

- Содержит комплексы оздоровительных упражнений в воде для детей дошкольного возраста.

4. Фёдоров А. Л. *Основы обучения плаванию детей дошкольного возраста с использованием элементов аквааэробики*: методическое пособие. — Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2023. — 68 с.
- Представляет методику интеграции аквааэробики в занятия плаванием для дошкольников.
5. Григорьева Е. М. *Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста средствами плавания*: учебно-методический комплекс. — Самара: СГСПУ, 2024. — 84 с.
- Описывает методики развития силы, выносливости, координации через плавание у детей 4–6 лет.

Электронные ресурсы

1. Всероссийская федерация плавания (ВФП). Методические рекомендации по обучению плаванию детей дошкольного возраста (2023).
- Официальный документ с актуальными методиками и нормативами обучения плаванию дошкольников.
- URL: [официальный сайт ВФП]
2. Программа «Плавание для всех»: методические рекомендации по обучению детей плаванию (2022).
- Комплексная программа обучения плаванию с модулями для разных возрастных групп, включая дошкольников.
- URL: [портал программы «Плавание для всех»]
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». Статьи по теме «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» (2020–2024).
- База научных статей с результатами исследований и практическими рекомендациями.
- URL:
4. Электронная библиотека eLibrary.ru. Коллекции по физической культуре и спорту (2020–2024).
- Доступ к научным публикациям, методическим пособиям и статьям по обучению плаванию дошкольников.

Приложение

Игры для адаптации к воде и развития дыхания (начальный уровень)

1. **«Пузыри-чемпионы»**

- **Цель:** отработка выдоха в воду.
- **Правила:** дети стоят у бортика, по сигналу педагога опускают лицо в воду и выдыхают (создают пузыри). Побеждает тот, кто сделает самый длинный выдох или наибольшее количество пузырей за 10 секунд.
- **Варианты:** можно выполнять в положении сидя на ступеньке бассейна.

2. **«Задуй свечу»**

- **Цель:** контроль выдоха.
- **Правила:** ребёнок делает глубокий вдох над водой, затем медленно выдыхает в воду, имитируя задувание свечи. Педагог следит за плавностью выдоха.
- **Вариант:** игра в парах — кто дольше и плавнее выдохнет.

3. **«Морская змейка»**

- **Цель:** преодоление страха погружения.
- **Правила:** дети по очереди погружают лицо в воду на 2–3 секунды, затем поднимают голову. Педагог считает: «Раз, два, три — ныряй!». Постепенно время погружения увеличивается.
- **Вариант:** погружение с открытыми глазами.

4. **«Достань сокровище»**

- **Цель:** погружение с головой, развитие координации.
- **Правила:** на дне бассейна раскладывают яркие игрушки или кольца. Дети по очереди ныряют и достают предметы. Можно устроить соревнование: кто больше соберёт.
- **Безопасность:** глубина — до уровня груди ребёнка, педагог страхует.

Игры на развитие плавучести и равновесия

1. **«Поплавок»**

- **Цель:** освоение положения тела при плавучести.
- **Правила:** по команде «Поплавок!» дети приседают, подтягивают колени к груди, обхватывают ноги руками и всплывают. Удерживают позу 5–10 секунд.
- **Вариант:** «Поплавок с поворотом» — после всплытия медленно поворачиваются на 90°.

2. **«Звёздочка»**

- **Цель:** развитие равновесия на груди и спине.
- **Правила:** дети принимают положение «звёздочки» (руки и ноги в стороны) на груди или спине, удерживают позу 5–7 секунд. Педагог помогает поддерживать баланс.
- **Вариант:** «Звёздочка с улыбкой» — дети улыбаются, сохраняя расслабленность мышц.

3. **«Медуза»**

- **Цель:** расслабление в воде.
- **Правила:** дети медленно погружаются в воду с головой, расслабляют руки и ноги, покачиваются на поверхности. По сигналу «Медуза уплывает!» всплывают.
- **Вариант:** покачивание в ритме музыки.

Игры на отработку движений руками и ногами

1. **«Волны»**

- **Цель:** имитация гребков руками.
- **Правила:** стоя у бортика или в движении, дети создают волны движениями рук вперёд-назад, из стороны в сторону. Педагог задаёт ритм.
- **Вариант:** «Большая волна» — все дети одновременно создают волну в одном направлении.

2. **«Ножки-моторчики»**

- **Цель:** отработка движений ног кролем.
- **Правила:** держась за доску или бортик, дети выполняют быстрые движения ногами, как моторчик лодки. По сигналу меняют темп: «Медленно», «Быстро», «Стоп!».
- **Вариант:** плавание с доской и работой ног на 3–5 метров.

3. **«Ловкие ручки»**

- **Цель:** координация рук при плавании.
- **Правила:** дети плывут с доской, по сигналу убирают одну руку с доски, затем вторую. Задача — сохранить равновесие.
- **Вариант:** передача доски в движении без остановки.

Командные игры и эстафеты

1. **«Морские спасатели»**

- **Цель:** командное взаимодействие, помощь товарищу.
- **Правила:** группа делится на две команды. На противоположной стороне бассейна — «пострадавшие» (игрушки). По очереди игроки плывут, забирают игрушку и возвращаются. Побеждает команда, спасшая больше «пострадавших».
- **Вариант:** спасение с помощью доски или круга.

2. **«Эстафета с мячами»**

- **Цель:** передача предметов в воде, скорость и точность.
- **Правила:** команды выстраиваются вдоль бортика. Первый участник плывёт с мячом до ориентира, оставляет мяч, возвращается и передаёт эстафету следующему.
- **Вариант:** передача мяча по цепочке в воде без выхода на бортик.

3. **«Караси и щука»**

- **Цель:** развитие скорости и реакции.
- **Правила:** один ребёнок — «щука», остальные — «караси». По команде «Раз, два, три — плыви!» караси разбегаются, щука их ловит. Пойманный становится щукой.
- **Вариант:** щука может ловить только тех, кто не держится за бортик.

4. **«Море волнуется»**

- **Цель:** статическое равновесие и фантазия.
- **Правила:** дети свободно плавают по бассейну. По команде «Море волнуется!» замирают в любой позе (поплавок, звёздочка, волна). Педагог выбирает самую оригинальную позу.
- **Вариант:** замирание с закрытыми глазами.

Игры на развитие выносливости и ориентирования

1. **«Подводное путешествие»**

- **Цель:** ориентирование в воде, преодоление дистанции.
- **Правила:** на дне раскладывают ориентиры (кольца, конусы). Дети плывут по маршруту, огибая препятствия. Можно добавить задание: дотронуться до дна у каждого ориентира.
- **Вариант:** маршрут с поворотами у бортиков.

2. **«Гонка с флажками»**

- **Цель:** выносливость, соблюдение траектории.

- **Правила:** дети плывут от старта до финиша, собирая по пути флажки, закреплённые на кольцах у дна. Побеждает тот, кто соберёт все флажки быстрее.
- **Вариант:** эстафета — каждый участник собирает один флажок.

3. **«Следуй за лидером»**

- **Цель:** внимание, повторение движений.
- **Правила:** педагог или ведущий ребёнок показывает упражнение (скольжение, гребки, повороты), остальные повторяют. Темп постепенно увеличивается.
- **Вариант:** лидер выполняет комбинацию из 3–4 движений.

Творческие и релаксационные игры

1. **«Русалочка»**

- **Цель:** грациозность движений, расслабление.
- **Правила:** под спокойную музыку дети имитируют движения русалки: плавные взмахи руками, скольжение, повороты.
- **Вариант:** танец в парах.

2. **«Волшебные превращения»**

- **Цель:** воображение, имитация движений животных.
- **Правила:** педагог называет животное (дельфин, медуза, осьминог), дети изображают его в воде.
- **Вариант:** рассказ короткой истории («Дельфин плывёт к рифам») с выполнением движений.

3. **«Отдых на спине»**

- **Цель:** релаксация, освоение положения на спине.
- **Правила:** дети ложатся на спину, расслабляются, покачиваются на воде. Педагог читает успокаивающую сказку или включает музыку.
- **Вариант:** дыхательные упражнения («Дышим, как киты»).

Общие рекомендации:

- перед игрой — краткий инструктаж и демонстрация;
- длительность игры — 5–10 минут;
- сложность увеличивается постепенно;
- педагог страхует детей во время погружений;
- после игры — обсуждение: что получилось, что было трудно.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 31 ГОРОДА ПЕНЗЫ "ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА", Егер Наталия Викторовна, Заведующая
08.10.26 10:53 (MSK) Сертификат F127617C06A5FDD2A0E7F7139436ACC4