

 Комплекс основных характеристик программ.

1.1. Пояснительная записка.

 Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста. В основе занятий лежит приобретение умений, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде и, конечно же, получать от этого удовольствие. Осваивая разные виды движений в воде, ребенок учиться ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом, принимать самостоятельное решение, развивать силу, ловкость и выносливость. В подвижных играх на воде развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

**Направленность программы** - физкультурно - спортивная.

**Программа разработана на основе нормативных документов:**

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. ЛЬ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

6. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 25 января 2021г. №ТВ-92/03 «О направлении рекомендаций» «Рекомендации по особенностям организации образовательного процесса во втором полугодии 2020/2021 учебного года в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции в организациях, реализующих основные и дополнительные общеобразовательные программы.

7. Постановление Правительства Амурской области от 19.05. 2010 г. № 252 «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей и молодежи в Амурской области».

1. Устав Муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения детского сада « 29 городского округа города Райчихинска Амурской области.
2. Методические рекомендации по организации и реализации учебной работы по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ ГАУ ДПО «АмИРО» от 15.08.20 №278).

Актуальность программы.

 Необходимость укрепления здоровья воспитанников, привития им гигиенических навыков, проведения закаливающих процедур, обучения плаванию средствами игровых упражнений. Также создания партнерских отношений между педагогом и воспитанниками. Реализация данной программы поможет раскрыть ребёнка, обогатить его внутренний мир, донести до него наиболее важные общественные ценности. Наравне с дисциплиной, упорством и трудолюбием воспитываются такие качества как забота, сопереживание, уважение к окружающим. Влияние физических упражнений и подвижных игр на воде на организм ребёнка необычайно благотворно и разнообразно. Они помогают стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым, оказывают прекрасное оздоровительное действие на организм.

Отличительные особенности и новизна программы.

 Содержание программы направлено на формирование двигательной активности и физических качеств детей. В занятия включены разные виды физических упражнений и подвижные игры, в том числе специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, способствующие развитию дыхания и расслаблению мышц.

Адресат программы - дети старшего дошкольного возраста от 6 – до 7 лет. Старший дошкольный возраст - это период быстрого роста и физического развития организма ребенка. Возраст 6 – 7 лет характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно - двигательной и сердечно - сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

Условия набора обучающихся: принимаются все желающие. Особенности комплектования учебных групп: воспитанники подготовительных групп, являющиеся основным составом объединения.

Состав группы - постоянный.

Объем и срок освоения программы - 1 год обучения - 32 часа

Режим занятий - 1 раз в неделю по 1 академическому часу (25 мин)

Формы обучения - очно.

Уровень программы: ознакомительный. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации.

Особенности организации образовательного процесса - форма реализации образовательной программы - традиционная

Организационные формы обучения:

* фронтальные - одновременная работа со всеми детьми;
* коллективные - организация проблемно - поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
* индивидуально - фронтальные - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
* коллективно - групповые - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполненных заданий и их обобщение;
* в парах - организация работы по парам:
* индивидуальные - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

1.2.**Цель программы -** сформировать физические качества и укрепить здоровье посредством физических упражнений и подвижных игр на воде в бассейне.

**Задачи программы.**

**Личностные:**

- воспитать стремление к самостоятельности при передвижении и играх на воде;

- сформировать навыки личной гигиены.
**Метапредметные:**

- развить физические качества: силу, ловкость, выносливость и координацию.

**Предметные:**

- познакомить с основными правилами безопасного поведения на воде, на открытых водоемах.

- познакомить с игровыми упражнениями и подвижными играми на воде.

- научить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться по всей площади бассейна, играть в воде.

 **1.3. Содержание программы.**

**Учебный план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Наименование разделов и тем**  | **Количество часов** | **Формы аттестации/контроля** |
|  |  | Всегочасов | Теория | Прак-тика |  |
|   |  |  |  |  |  |
| **1.** | **Игры на суше** | **4** | **2** | **2** |  |
|  | * 1. Значение плавания и правила поведения в бассейне.

1.2. Правила личной гигиены в бассейне. | 22  | 1 1 | 1 1 |  Начальная диагностика  опрос  |
| **2.** | **Игры с перемещением по дну бассейна с опорой** |  **3** | **1**  |  **2** |  |
|  | 2.1. Вход в воду с помощью инструктора. |  3 | 1  | 2  | наблюдение  |
| **3.** | **Игры с перемещением по дну бассейна без опоры.** | **3** |  **1** | **2**  |  |
| * 1. Самостоятельный вход в воду.
 | 3  |  1 | 2  | наблюдение |
| **4.**  | **Игры на погружение в воду у опоры и без опоры** | **8** | **2** | **6** |  |
|  | 4.1. Виды перемещения по дну бассейна.4.2. Виды погружения под воду. | 62 | 2 | 42 | опроснаблюдение |
| **5.** | **Перемещения и игровые упражнения по всей площади бассейна** | **14** | **2** | **12** |  |
| 5.1. Упражнения на формирование осанки.5.2.Упражнения на вращение руками5.3. Игровые упражнения на суше и в бассейне |  34 7 | 11  | 23 7 |  наблюдениенаблюдение итоговая диагностика  |

**Содержание учебного плана**

1. **Игры на суше (4 ч.)**

**Теория (2 ч.):** Правила поведения в бассейне. Значение плавания и правила личной гигиены в бассейне.

**Практика (2 ч.):** Разминка «Рыбки»,игры «Маленькие и большие», «Карусели», дыхательная гимнастика «Насос». Разминка «Рыбки», игры «Мячики», «Кораблики», дыхательное упражнение «Любопытные рыбки».

**Формы контроля:** начальная диагностика, опрос, начальная диагностика, опрос.

1. **Игры с перемещением по дну бассейна с опорой (3 ч.)**

**Теория (1 ч.):** Соблюдение техники безопасности при перемещении по дну бассейна с опорой.

**Практика (2 ч.):** Игры «Фонтаны», «Поймай лодочку». Игры «Мячики», «Догони меня».

**Формы контроля:** наблюдение, наблюдение, наблюдение.

1. **Игры с перемещением по дну бассейна без опоры. (3 ч.)**

**Теория (1 ч):** Виды перемещения по дну бассейна без опоры.

**Практика (2 ч.):** Игры «Найди себе пару», «Солнышко и дождик». Игры «Карусели», «Море волнуется».

**Формы контроля:** наблюдение, наблюдение, наблюдение.

1. **Игры на погружение в воду у опоры и без опоры (8 ч.)**

**Теория (2 ч.):** Виды перемещений по дну бассейна. Виды погружения под воду.

**Практика (6 ч.):** Игра «Переправа». Игра «Найди свой домик». Игра «Пузырь». Свободные игры с непотопляемыми игрушками. Игра «Бегом за мячом». Свободное купание.

**Формы контроля:** опрос, опрос, наблюдение, наблюдение, наблюдение, наблюдение.

1. **Перемещения и игровые упражнения по всей площади бассейна (14 ч.)**

**Теория (2 ч.):** Упражнения на формирование осанки. Упражнения на вращение руками.

**Практика (12 ч.):** Игры «Цапли», «Волны на море». Разминка «Лягушата», игра «Караси и щука». Свободное перемещение в воде. Игры «Поплавок», «Кузнечики». Игры «Достань игрушку», «Мяч на воде». Игры «Рыбаки и рыбки», «Нырни в обруч». Игры «Пятнашки», «Мяч в воздухе». Игры «Торпеды», «Крокодилы». Игры «Хоровод», «Принеси мяч». Игры «Гудок», «Спрячься в воду». Игры «Плыви игрушка», «Буксир». Игры «Сердитая рыбка», «Кто быстрее».

**Формы контроля:** опрос, опрос, наблюдение, наблюдение, наблюдение, наблюдение, наблюдение, наблюдение, наблюдение, наблюдение, наблюдение, итоговая диагностика, наблюдение, наблюдение.

**1.4 Прогнозируемые результаты:**

- будет воспитано стремление к самостоятельности при передвижении и играх на воде;

- будут сформированы навыки личной гигиены;

- будут развиты физические качества: сила, ловкость, выносливость и координация;

- будут знать основные правила безопасного поведения на воде, на открытых водоемах;

- будут знать игровые упражнения и подвижные игры на воде;

- будут уметь самостоятельно спускаться в воду, двигаться по всей площади бассейна, играть в воде.

**2. Комплекс организационно – педагогических условий.**

**2.1. Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц**  | **Чис-ло** | **Время** **прове-****дения** **заня-тия** | **Форма занятия** | **Кол-во****часов** | **Тема занятия** | **Место прове-дения** | **Форма конт-роля** |
| 1 | Сентябрь | 3 | 17.00-17.25 | Виртуаль-ная экскурсия | 1 |  Правила поведения в бассейне |  Физк.зал | началь-ная диаг-ностика |
| 2 | Сентябрь | 10 | 17.00-17.25 | Беседа  | 1 | Значение плава-ния и правила личной гигиены в бассейне. | Физк.зал | наблю-дение |
| 3 | Сентябрь | 17 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Разминка «Рыбки»,игры «Маленькие и большие», «Карусели» | Физк.зал | наблю-дение |
| 4 | Сентябрь | 24 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Разминка «Рыбки», игры «Мячики», «Кораблики», дыхательное упражнение «Любопытные рыбки» | Бас-сейн | наблю-дение |
| 5 | Октябрь | 8 | 17.00-17.25 | Беседа | 1 | Соблюдение техники безопасности при перемещении по дну бассейна с опорой | Бас-сейн | наблю-дение |
| 6 | Октябрь | 15 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игры «Фонтаны», «Поймай лодочку». | Бас-сейн | наблю-дение |
| 7 | Октябрь | 22 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игры «Мячики», «Догони меня». | Бас-сейн | наблю-дение |
| 8 | Октябрь | 29 | 17.00-17.25 | Беседа | 1 | Виды перемещения по дну бассейна без опоры. | Бас-сейн | наблю-дение |
| 9 | Ноябрь | 5 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игры «Найди себе пару», «Солнышко и дождик». | Бас-сейн | наблю-дение |
| 10 | Ноябрь | 12 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игры «Карусели», «Море волнуется» | Бас-сейн | наблю-дение |
| 11 | Ноябрь | 19 | 17.00-17.25 | Беседа | 1 | Виды перемещений по дну бассейна. | Бас-сейн | опрос |
| 12 | Ноябрь | 26 | 17.00-17.25 | Беседа  | 1 | Виды погружения под воду. | Бас-сейн | опрос |
| 13 | Декабрь | 3 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игра «Переправа». | Бас-сейн | наблю-дение |
| 14 | Декабрь | 10 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игра «Найди свой домик». | Бас-сейн | наблю-дение |
| 15 | Декабрь | 17 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игра «Пузырь». | Бас-сейн | наблю-дение |
| 16 | Январь | 14 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Свободные игры с непотопляемыми игрушками. | Бас-сейн | наблю-дение |
| 17 | Январь | 21 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игра «Бегом за мячом». | Бас-сейн | наблю-дение |
| 18 | Январь | 28 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Свободное купание. | Бас-сейн | наблю-дение |
| 19 | Февраль  | 4 | 17.00-17.25 | Беседа | 1 | Упражнения на формирование осанки. | Бас-сейн | наблю-дение |
| 20 | Февраль | 11 | 17.00-17.25 | Беседа | 1 | Упражнения на вращение руками. | Бас-сейн | наблю-дение |
| 21 | Февраль | 18 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игры «Цапли», «Волны на море». | Бас-сейн | наблю-дение |
| 22 | Февраль | 25 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Разминка «Лягушата», игра «Караси и щука». | Бас-сейн | наблю-дение |
| 23 | Март | 11 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Свободное перемещение в воде. | Бас-сейн | наблю-дение |
| 24 | Март | 18 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игры «Поплавок», «Кузнечики». | Бас-сейн | наблю-дение |
| 25 | Март | 25 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игры «Достань игрушку», «Мяч на воде». | Бас-сейн | наблю-дение |
| 26 | Апрель | 8 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игры «Рыбаки и рыбки», «Нырни в обруч». | Бас-сейн | наблю-дение |
| 27 | Апрель | 15 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игры «Пятнашки», «Мяч в воздухе». | Бас-сейн | наблю-дение |
| 28 | Апрель | 22 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игры «Торпеды», «Крокодилы». | Бас-сейн | наблю-дение |
| 29 | Апрель | 29 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игры «Хоровод», «Принеси мяч». | Бас-сейн | наблю-дение |
| 30 | Май  | 6 | 17.00-17.25 | Контроль-ное занятие | 1 | Игры «Сердитая рыбка», «Кто быстрее». | Бас-сейн | итоговая диагнос-тика |
| 31 | Май  | 13 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игры «Гудок», «Спрячься в воду». | Физк.зал | наблю-дение |
| 32 | Май  | 20 | 17.00-17.25 | Игровое занятие | 1 | Игры «Плыви игрушка», «Буксир». | Физк.зал | наблю-дение |

**2.2. Условия реализации программы.**

**Материально – техническое обеспечение -** сушилки для волос, часы - секундомер, термометр для воды, свисток, коврик резиновый, кабинки для раздевания, душ, скамейки для одевания – раздевания, скамейки для отдыха, шапочки, личные купальные принадлежности.

**Информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет – источники.

**Кадровое обеспечение –** воспитатель первой квалификационной категории, имеющий педагогическое среднее профессиональное образование, обладающий большим практическим опытом, знаниями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

**2.3.** **Форма аттестации –** диагностика, опрос, наблюдение, контрольное занятие.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов –** диагностическая карта, открытое занятие, презентация результатов образования по программе для родителей.

**2.4.** **Оценочные материалы -** при анализе уровня усвоения программного материала воспитанниками рекомендуется использовать диагностический инструментарий согласно целевым ориентирам, где усвоение программного материала и развитие других качеств ребенка определяю по трем уровням:

Высокий уровень освоения Программы – воспитанники демонстрируют высокую ответственность и заинтересованность в учебной и творческой деятельности, самостоятельно выполняют задания, отлично знают теоретические основы и великолепно владеют основными навыками личной гигиены при занятии в бассейне. Обладают отлично развитыми физическими качествами: силой, ловкостью, координацией. Понимают и правильно используют правила поведения на воде и открытых водоемах, демонстрируют высокую динамику личностного и творческого развития, высокий уровень общей, нравственной культуры, культуры общения и поведения.

Средний уровень освоения Программы - воспитанники демонстрируют ответственность и заинтересованность в учебной и творческой деятельности, но не регулярно выполняют самостоятельно задания, хорошо владеют основными навыками личной гигиены, понимают и правильно используют правила поведения на воде и открытых водоемах, демонстрируют динамику личностного и творческого развития.

**Низкий уровень** освоения Программы – воспитанники демонстрируют низкую культуру поведения и низкий уровень общей культуры, не заинтересованы в образовательной деятельности, не выполняют задания для самостоятельной работы, плохо знают теорию и не владеют знаниями основных правил поведения на воде.

**2**.5. Методические материалы

Методы - игровые (игры, игровые упражнения, игровые приемы); словесные (беседа, объяснение, рассуждение, рассказ взрослого, чтение и обсуждение художественной литературы, пояснение); наглядные (наблюдение, рассматривание предметов, плакатов, зарисовок, картин, иллюстраций); практические (исследование).

**Технологии:** здоровьесберегающие, игровые, личностно – ориентированные, информационно - коммуникативные, интерактивные (разбор ситуаций) и др.

**Формы организации занятия**, беседы, занятия - презентации, игровые занятия, открытые занятия, решение проблемных ситуаций, чтение художественной литературы.

**Дидактические материалы:** обручи плавающие (горизонтальные), мячи резиновые разных размеров, надувные круги разных размеров, нарукавники разных размеров, круг спасательный детский, игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью, игрушки и предметы – тонущие различных форм и размеров, игрушки и предметы плавающие, дорожки для профилактики плоскостопия, обручи разных размеров, надувные мячи, мелкие пластмассовые игрушки.

**Алгоритм учебного занятия:**

1. Вводная часть (подготовительная) – организационная. (Суша, вода).

2. Основная часть – обучающая, развивающая. (Вода).

3. Заключительная часть - постепенное снижение нагрузки и повышение эмоциональности занятий. (Вода, суша).

4. Подведение итогов. (Суша)

**Список литературы для педагога.**

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.

3. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 2004.

4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 2003.

5. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. - М.: Просвещение, 2005.

6. Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.

7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б.  Возрастная физиология. - СПб: 2001

8. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.

**Список литературы для родителей.**

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Ст. возраст. – М.: Владос, 2007.

2. Кистяковская М.Ю. и др. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 2010.

3. Маленкова Л.И. Педагоги, родители и дети. - М.: Просвещение, 2006.

4. Мухина В.С. Детская психология. – М.: ООО «Апрель-Пресс», ЗАО  «ЭКСМО-Пресс», 2008.

5. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – М.: Просвещение, 2006.

6. Фельденкрайз М. Осознавание через движение. - М.: Педагогика, 2008.

7. Шебеко В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.

8. Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. СП

**Результаты обучения по программе дополнительного образования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фами-лия, имя ребен-ка** | **Знания правил безопас-ного поведе-ния****на воде** | **Самос-тоя-****тель-ный спуск в****воду** | **Пере-дви-жение по дну бассей-на** | **Знание под-виж-ных игр на воде** | **Си-ла** | **Лов-кость** | **Коор-дина-ция**  | **Вы-нос-ли-вость** | **Ито-го-вый ре-зуль-тат** |
|  |   | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Н - низкий уровень

С - средний уровень

В - высокий уровень

**Вывод на начало учебного года:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вывод на конец учебного года:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Календарно-тематический план**

 **Сентябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | На суше: Теоретические сведения:«Правила поведения в бассейне»Виртуальная экскурсия по бассейну. | На суше: Разминка «Рыбки»Игра «Маленькие и большие ножки»Игра «Карусели» | Дыхательная гимнастика «Насос» |
| 2 занятие | На суше: Теоретические сведения:«Значение плавания и правила посещения бассейна» | На суше: Разминка «Рыбки»Игра «Мячики»Игра «Маленькие и большие ножки»Игра «Карусели» | Дых. упражнение: «Любопытные рыбки» (выдох с поворотом головы в сторону для вдоха) |
| 3 занятие | На суше: Теоретические сведения:«Какие принадлежности личной гигиенынеобходимы для бассейна»;«Как смотреть за предметами личной гигиены». | На суше: Разминка «Рыбки»Игра «Рыбки резвятся»Игра «Поймай воду (шарик)» | Дых. упражнение: «Любопытные рыбки» (выдох с поворотом головы в сторону для вдоха) |
| 4 занятие | На суше:Теоретические сведения:Зачем нужно принимать душ до входа в воду и после выхода из воды»;«Польза водных упражнений» | На суше: Разминка «Рыбки»Игра «Кораблики»Игра «Мячики» Игра «Ай, дили…» | Игра «Море волнуется» |

 **Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | На суше: Теоретические сведения: Техника безопасности в малом бассейнеЭкскурсия по бассейну.Контрастный душВход в воду с помощью инструктора, держась за поручни | В воде: 1. Ходьба по дну бассейна, держась за поручни 2. Прыжки у опоры3. Игра «Карусели»4. Опускание плеч в воду5. Игра «Фонтаны» ударять ладонями по воде делая брызги6. Игра «Поймай лодочку» 7. Игра «Догони меня» | М/п игра Пузырь»Выход из воды с помощью инструктораКонтрастный душ. |
| 2 занятие | На суше: Теоретические сведения на тему: «Значение плавания и правила посещения бассейна»Контрастный душВход в воду с помощью инструктора, держась за поручни | В воде:1. Ходьба по дну бассейна, держась за поручни 2. Прыжки у опоры3.Упражнения на попадание воды в лицо4. Опускание плеч в воду5. Игра «Мячики»6. Игра «Фонтаны» ударять ладонями по воде делая брызги7. Игра «Догони меня» | М/п игра Пузырь»Выход из воды с помощью инструктораКонтрастный душ. |
| 3 занятие | На суше: 1 Вращение прямых рук вперед (одновременно)2. Тоже назад3 Попеременное вращение рук вперед и назад. Контрастный душВход в воду с помощью инструктора | В воде:1. Ходьба у опоры2. Прыжки у опоры3. Ходьба по кругу4. Опускание плеч и подбородка в воду5. Умывание6. Игра «Кораблики»7. «Найди себе пару» | Дыхательная гимнастика «Насос»Самостоятельный выход из водыКонтрастный душ |
| 4 занятие | Контрастный душ, Сауна, закаливающие процедурыВход в воду с помощью инструктора, держась за поручни | В воде: 1.Упражнения на попадания воды в лицо.2. Различные виды перемещения по дну бассейна.3. Ходьба по кругу.4. Опускание плеч и подбородка в воду, умывание6. Игра «Кораблики»7. Игра «Найди себе пару» | Игра «Море волнуется»Контрастный душ. |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | Контрастный душ.Самостоятельный вход в воду.Умывание лица водой. | В воде: 1.Различные виды ходьбы: руки за спину, за голову, руки вытянуты вверх (стрелочка)2.Погружение в воду до подбородка у опоры, и без опоры3. Прыжки у опоры4. Игра «Карусели»5. Ходьба в наклоне, руки вытянуты вперед, голова поднята6 Игра «Солнышко и дождик»7. Игра «Море волнуется» | Самостоятельный выход из водыКонтрастный душ.Сауна |
| 2 занятие | Контрастный душЗакаливающие процедурыСамостоятельный вход в воду. | В воде:1. Умывание лица водой2. Различные виды перемещения по дну3. Прыжки у опоры и без нее.4. Игра «Карусели»5. Ходьба в наклоне, руки вытянуты вперед, голова поднята6. Игра «Солнышко и дождик»7. Игра «Море волнуется» | Самостоятельный выход из воды Контрастный душ. Сауна |
| 3 занятие | Контрастный душЗакаливающие процедурыСамостоятельный вход в воду. | В воде:1. Ходьба у опоры2. Прыжки у опоры3. Ходьба по кругу, умывание5. Игра «Переправа»6. Игра «Найди свой домик7. Игра Пузырь»Свободная игра с непотопляемыми игрушками | Самостоятельный выход из водыКонтрастный душСауна |
| 4 занятие | Контрастный душ Закаливающие процедурыСамостоятельный вход в воду | В воде: 1. Опускание лица в воду 2. Различные виды перемещения 4. Умывание.5. Игра «Переправа»6. Игра «Найди свой домик7. Свободная игра с непотопляемыми игрушками | Самостоятельный выход из водыКонтрастный душСауна |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | На суше: Различные виды вращений руками вперед и назадКонтрастный душ Самостоятельный вход в воду | В воде: 1. Различные виды ходьбы: руки за спину, за голову, руки вытянуты вверх (стрелочка). 2. Погружение в воду до подбородка у опоры3. Прыжки у опоры4. Ходьба в наклоне, руки вытянуты вперед, голова поднята5. Игра «Мячики»6. Игра «Лодочки плывут» 7. Игра «Фонтан» | Самостоятельный выход из водыКонтрастный душ.Сауна |
| 2 занятие | Контрастный душЗакаливающие процедурыСамостоятельный вход в воду Ра | В воде:1. Умывание лица водой2. Различные виды перемещения по дну бассейна3. Упражнение «Ледокол» не опуская лица в воду4. Ходьба по дну бассейна с разным положением рук5. Выдохи в воду 6. Игра «Мячики» 7. Игра «Лодочки плывут» | Самостоятельный выход из воды Контрастный душСауна |
| 3 занятие | Контрастный душЗакаливающие процедурыСамостоятельный вход в воду | В воде:1. Ходьба у опоры.2. Прыжки у опоры.3. Ходьба по кругу.4. Умывание.5. Игра «Сердитая рыбка» 6. «Бегом за мячом»Свободная игра с непотопляемыми игрушками | Самостоятельный выход из водыКонтрастный душСауна |
| 4 занятие | Контрастный душ, Закаливающие процедурыСамостоятельный вход в воду | В воде: 1. Опускание лица в воду у опоры и без опоры2. Выдохи в воду у опоры и без 3. Игра «Пройдем под мостом»4. Игра «Бегом за мечом»5. Игра «Сердитая рыбка» 6. Свободное купание | Игра «Море волнуется»Контрастный душСауна |

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | На суше: 1 Вращение рук вперед и назад; попеременно; одновременно2 Отведение рук в стороны3 Отведение рук назад вверх и вниз (махом)Контрастный душСамостоятельный вход в воду | В воде: 1.Различные виды ходьбы: руки за спину, за голову, руки вытянуты вверх (стрелочка). 2. Погружение в воду до плеч, до подбородка у опоры, и без 3. Прыжки у опоры4. Игра «Карусели»5. Ходьба в наклоне, руки вытянуты вперед, голова поднята6. Игра «Оса», «Караси и щука» | Самостоятельный выход из водыКонтрастный душ.Сауна |
| 2 занятие | На суше: 1 Вращение рук вперед и назад2 Отведение рук в стороны3 Отведение рук назад вверх и вниз (махом)Контрастный душСамостоятельный вход в водуРа | В воде:1. Умывание лица водой2. Различные виды перемещения по дну бассейна.3. Погружение под воду до плеч, подбородка, с головой.4. Открывание глаз в воде5. Игра «Мячики»6. Игра «Оса»7. Игра «Караси и щука» | Самостоятельный выход из воды Контрастный душСауна |
| 3 занятие | На суше:1 Упражнения на формирование осанки2 Вращения в различных направленияхКонтрастный душСамостоятельный вход в воду. | В воде:1. Ходьба у опор2. Прыжки у опоры.3. Ходьба по кругу бассейна4. Умывание5. Игра «Цапли»,6. Игра «Волны на море»7. Игра «Щука»Свободное перемещение в воде | Самостоятельный выход из водыКонтрастный душСауна |
| 4 занятие | На суше:1 Упражнения на формирование осанки2 Вращения в различных направленияхКонтрастный душСамостоятельный вход в воду | В воде: 1. Опускание лица в воду у опоры и без опоры2. Различные виды перемещения по дну бассейна.3. Игра «Цапли» 4. Игра «Волны на море»5. Игра «Щука»Свободное купание | Самостоятельный выход из водыКонтрастный душСауна |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | Контрастный душЗакаливающие процедурыСамостоятельный вход в воду | В воде: Разминка на воде «Лягушка»1. Многократные выдохи в воду у опоры2. Прыжки у опоры 3. Игра на освоение в воде «Поплавок» у опоры5. Игра «Кузнечики»6. Игра «Достань игрушку» 7. Игра «У кого какие пузыри»Свободное купание | Самостоятельный выход из водыКонтрастный душСауна |
| 2 занятие | На суше:1 Имитационные движения работы ног, как при плаванииКонтрастный душЗакаливающие процедурыСамостоятельный вход в водуРа | В воде:1. Умывание лица водой2. Различные виды перемещения по дну бассейна.3. Игр «Мячики»4. Игра «Кузнечики» 5. Игра «Достань игрушку» 6. Игра «У кого какие пузыри»7. Игра «Мяч на воде»Свободное купание | Самостоятельный выход из воды Контрастный душСауна |
| 3 занятие | Контрастный душЗакаливающие процедурыСамостоятельный вход в воду. | В воде:1. Ходьба у опоры2. Прыжки у опоры3. Ходьба по кругу4. Умывание, выдохи в воду5. Работа ног как при плавании держась за опору6. Игра «Рыбаки и рыбки»Свободное купание | Самостоятельный выход из водыКонтрастный душСауна |
| 4 занятие | Контрастный душ, Закаливающие процедурыСамостоятельный вход в воду | В воде: 1. Опускание лица в воду у опоры и без опоры2. Различные виды перемещения по дну 3.Открывание глаз в воде у опоры4. Игра «Рыбаки и рыбки» 5. Игра «Нырни в обруч»Свободное купание | Самостоятельный выход из водыКонтрастный душСауна |

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | На суше: Вращение рук в разных направленияхКонтрастный душЗакаливающие процедурыСамостоятельный вход в воду | В воде: 1. Различные виды ходьбы: руки за спину, за голову, руки вытянуты вверх (стрелочка) 2. Погружение в воду до подбородка у опоры и без 3. Имитационные движения ногами как при плавании, сидя на бортике, ноги в воду4. То же держась руками за поручень, на груди и на спине, на задержке дыхания5. Игра «Пятнашки»6. Игра «Мяч в воздухе»  | Самостоятельный выход из водыКонтрастный душ.Сауна |
| 2 занятие | На суше: Вращение рук в разных направленияхКонтрастный душЗакаливающие процедурыСамостоятельный вход в водуРа | В воде:1. Умывание лица водой2.Различные виды перемещения по дну бассейна.3. Игра «Мячики» 4. Игра «Пятнашки»5. Игра «Мяч в воздухе»6. Игра «Торпеды»  | Самостоятельный выход из воды Контрастный душСауна |
| 3 занятие | На суше: Вращение рук в разных направленияхКонтрастный душЗакаливающие процедурыСамостоятельный вход в воду | В воде:1. Ходьба у опоры на месте и вдоль бассейна.2. Прыжки у опоры3. Выдох в воду4. Игра «Крокодилы» 5. Игра «Пятнашки»6. Игра Мяч в воздухе»7. Игра «Хоровод» | Самостоятельный выход из водыКонтрастный душ |
| 4 занятие | На суше: Вращение рук в разных направленияхКонтрастный душЗакаливающие процедурыСамостоятельный вход в воду | В воде: 1. Выдохи в воду2. Различные виды передвижений.3. Прыжки с лесенки ногами вниз.4. Игра «Принеси мяч»5. Игра «Гудок»6. Игра «Спрячься в воду» | Игра «Море волнуется»Контрастный душСауна |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | Контрастный душЗакаливающие процедурыСамостоятельный вход в водуРазличные виды перемещения по дну бассейна | В воде: 1.Различные виды ходьбы: руки за спину, за голову, руки вытянуты вверх (стрелочка). 2. Погружение в воду до подбородка у опоры и без 3. Прыжки у опоры4. Игра «Карусели».5. Лежание на спине, держась за поручень6. Игра «Плыви игрушка» 7. Игра «Буксир» | Самостоятельный выход из водыКонтрастный душСауна |
| 2 занятие | Контрастный душЗакаливающие процедурыСамостоятельный вход в водуРазличные виды перемещения по дну бассейнаРа | В воде:1. Умывание лица водой2. Различные виды передвиж.3. Погружение под воду с открыванием глаз в воде4. Самостоятельное лежание на животе и спине, держась за поручни5. Игра «Плыви игрушка»6. Игра «Буксир» | Самостоятельный выход из воды Контрастный душ. |
| 3 занятие | Контрастный душЗакаливающие процедурыСамостоятельный вход в водуРазличные виды перемещения по дну бассейна | В воде:1. Ходьба у опоры2. Прыжки у опоры3. Ходьба по кругу, умывание5. Игра «Хоровод»6. Игра «Сердитая рыбка»7. Игра «Щука»Свободная игра с непотопляемыми игрушками | Самостоятельный выход из водыКонтрастный душ |
| 4 занятие | Контрастный душ, Закаливающие процедурыСамостоятельный вход в водуРазличные виды перемещения по дну бассейна. | В воде: 1. Неоднократные выдохи в воду2. Различные виды ходьбы в парах, в кругу, спиной вперед. 3. Игра «Фонтан» 4. Игра «Кто быстрее»5. Игра «Гонка шаров»6. Игра «Достань игрушку» | Самостоятельный выход из водыКонтрастный душСауна |