

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** |
|  |  | Всего  часов | 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. | 2  2 | 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. | 6  2 | 2 | 4  2 | опрос  наблюдение |
| **5.** | **Перемещения и игровые упражнения по всей площади бассейна** | **14** | **2** | **12** |  |
| 5.1. Упражнения на формирование осанки.  5.2.Упражнения на вращение руками  5.3. Игровые упражнения на суше и в бассейне | 3  4  7 | 1  1 | 2  3  7 | наблюдение  наблюдение  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 гигиены  необходимы 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 бассейне  Экскурсия по бассейну.  Контрастный душ  Вход в воду с помощью инструктора, держась за поручни | В воде:  1. Ходьба по дну бассейна, держась за поручни  2. Прыжки у опоры  3. Игра «Карусели»  4. Опускание плеч в воду  5. Игра «Фонтаны» ударять ладонями по воде делая брызги  6. Игра «Поймай лодочку»  7. Игра «Догони меня» | М/п игра Пузырь»  Выход из воды с помощью инструктора  Контрастный душ. |
| 2 занятие | На суше: Теоретические сведения на тему: «Значение плавания и правила посещения бассейна»  Контрастный душ  Вход в воду с помощью инструктора, держась за поручни | В воде:  1. Ходьба по дну бассейна, держась за поручни  2. Прыжки у опоры  3.Упражнения на попадание воды в лицо  4. Опускание плеч в воду  5. Игра «Мячики»  6. Игра «Фонтаны» ударять ладонями по воде делая брызги  7. Игра «Догони меня» | М/п игра Пузырь»  Выход из воды с помощью инструктора  Контрастный душ. |
| 3 занятие | На суше:  1 Вращение прямых рук вперед (одновременно)  2. Тоже назад  3 Попеременное вращение рук вперед и назад. Контрастный душ  Вход в воду с помощью инструктора | В воде:  1. Ходьба у опоры  2. Прыжки у опоры  3. Ходьба по кругу  4. Опускание плеч и подбородка в воду  5. Умывание  6. Игра «Кораблики»  7. «Найди себе пару» | Дыхательная гимнастика «Насос»  Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ |
| 4 занятие | Контрастный душ,  Сауна, закаливающие процедуры  Вход 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, умывание  6. 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 опоры  3. Прыжки у опоры  4. Игра «Карусели»  5. Ходьба в наклоне, руки вытянуты вперед, голова поднята  6 Игра «Солнышко и дождик»  7. Игра «Море волнуется» | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ.  Сауна |
| 2 занятие | Контрастный душ  Закаливающие процедуры  Самостоятельный вход в воду. | В воде:  1. Умывание лица водой  2. Различные виды перемещения по дну  3. Прыжки у опоры и без нее.  4. Игра «Карусели»  5. Ходьба в наклоне, руки вытянуты вперед, голова поднята  6. Игра «Солнышко и дождик»  7. Игра «Море волнуется» | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ. Сауна |
| 3 занятие | Контрастный душ  Закаливающие процедуры  Самостоятельный вход в воду. | В воде:  1. Ходьба у опоры  2. Прыжки у опоры  3. Ходьба по кругу, умывание  5. Игра «Переправа»  6. Игра «Найди свой домик  7. Игра Пузырь»  Свободная игра с непотопляемыми игрушками | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ  Сауна |
| 4 занятие | Контрастный душ  Закаливающие процедуры  Самостоятельный вход в воду | В воде:  1. Опускание лица в воду  2. Различные виды перемещения  4. Умывание.  5. Игра «Переправа»  6. Игра «Найди свой домик  7. Свободная игра с непотопляемыми игрушками | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ  Сауна |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | На суше: Различные виды вращений руками вперед и назад  Контрастный 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 опоры  3. Прыжки у опоры  4. Ходьба в наклоне, руки вытянуты вперед, голова поднята  5. Игра «Мячики»  6. Игра «Лодочки плывут»  7. Игра «Фонтан» | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ.  Сауна |
| 2 занятие | Контрастный душ  Закаливающие процедуры  Самостоятельный вход в воду Ра | В воде:  1. Умывание лица водой  2. Различные виды перемещения по дну бассейна  3. Упражнение «Ледокол» не опуская лица в воду  4. Ходьба по дну бассейна с разным положением рук  5. Выдохи в воду  6. Игра «Мячики»  7. Игра «Лодочки плывут» | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ  Сауна |
| 3 занятие | Контрастный душ  Закаливающие процедуры  Самостоятельный 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 воды  Контрастный душ  Сауна |
| 4 занятие | Контрастный душ,  Закаливающие процедуры  Самостоятельный вход в воду | В воде:  1. Опускание лица в воду у опоры и без опоры  2. 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 душ  Сауна |

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | На суше:  1 Вращение рук вперед и назад; попеременно; одновременно  2 Отведение рук в стороны  3 Отведение рук назад вверх и вниз (махом)  Контрастный 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 плеч, до подбородка у опоры, и без  3. Прыжки у опоры  4. Игра «Карусели»  5. Ходьба в наклоне, руки вытянуты вперед, голова поднята  6. Игра «Оса», «Караси и щука» | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ.  Сауна |
| 2 занятие | На суше:  1 Вращение рук вперед и назад  2 Отведение рук в стороны  3 Отведение рук назад вверх и вниз (махом)  Контрастный душ  Самостоятельный вход в водуРа | В воде:  1. Умывание лица водой  2. Различные виды перемещения по дну бассейна.  3. Погружение под воду до плеч, подбородка, с головой.  4. Открывание глаз в воде  5. Игра «Мячики»  6. Игра «Оса»  7. Игра «Караси и щука» | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ  Сауна |
| 3 занятие | На суше:  1 Упражнения на формирование осанки  2 Вращения в различных направлениях  Контрастный душ  Самостоятельный вход в воду. | В воде:  1. Ходьба у опор  2. Прыжки у опоры.  3. Ходьба по кругу бассейна  4. Умывание  5. Игра «Цапли»,  6. Игра «Волны на море»  7. Игра «Щука»  Свободное перемещение в воде | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ  Сауна |
| 4 занятие | На суше:  1 Упражнения на формирование осанки  2 Вращения в различных направлениях  Контрастный душ  Самостоятельный вход в воду | В воде:  1. Опускание лица в воду у опоры и без опоры  2. Различные виды перемещения по дну бассейна.  3. Игра «Цапли»  4. Игра «Волны на море»  5. Игра «Щука»  Свободное купание | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ  Сауна |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | Контрастный душ  Закаливающие процедуры  Самостоятельный вход в воду | В воде: Разминка на воде «Лягушка»  1. Многократные выдохи в воду у опоры  2. Прыжки у опоры  3. Игра на освоение в воде «Поплавок» у опоры  5. Игра «Кузнечики»  6. Игра «Достань игрушку»  7. Игра «У кого какие пузыри»  Свободное купание | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ  Сауна |
| 2 занятие | На суше:  1 Имитационные движения работы ног, как при плавании  Контрастный душ  Закаливающие процедуры  Самостоятельный вход в водуРа | В воде:  1. Умывание лица водой  2. 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 душ  Сауна |
| 3 занятие | Контрастный душ  Закаливающие процедуры  Самостоятельный вход в воду. | В воде:  1. Ходьба у опоры  2. Прыжки у опоры  3. Ходьба по кругу  4. Умывание, выдохи в воду  5. Работа ног как при плавании держась за опору  6. Игра «Рыбаки и рыбки»  Свободное купание | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ  Сауна |
| 4 занятие | Контрастный душ,  Закаливающие процедуры  Самостоятельный вход в воду | В воде:  1. Опускание лица в воду у опоры и без опоры  2. Различные виды перемещения по дну  3.Открывание глаз в воде у опоры  4. Игра «Рыбаки и рыбки»  5. Игра «Нырни в обруч»  Свободное купание | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ  Сауна |

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | На суше: Вращение рук в разных направлениях  Контрастный душ  Закаливающие процедуры  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 опоры и без  3. Имитационные движения ногами как при плавании, сидя на бортике, ноги в воду  4. То же держась руками за поручень, на груди и на спине, на задержке дыхания  5. Игра «Пятнашки»  6. Игра «Мяч в воздухе» | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ.  Сауна |
| 2 занятие | На суше: Вращение рук в разных направлениях  Контрастный душ  Закаливающие процедуры  Самостоятельный вход в воду  Ра | В воде:  1. Умывание лица водой  2.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 душ  Сауна |
| 3 занятие | На суше: Вращение рук в разных направлениях  Контрастный душ  Закаливающие процедуры  Самостоятельный вход в воду | В воде:  1. Ходьба у опоры на месте и вдоль бассейна.  2. Прыжки у опоры  3. Выдох в воду  4. Игра «Крокодилы»  5. Игра «Пятнашки»  6. Игра Мяч в воздухе»  7. Игра «Хоровод» | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ |
| 4 занятие | На суше: Вращение рук в разных направлениях  Контрастный душ  Закаливающие процедуры  Самостоятельный вход в воду | В воде:  1. Выдохи в воду  2. 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 душ  Сауна |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | Контрастный душ  Закаливающие процедуры  Самостоятельный вход в воду  Различные 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 опоры  4. Игра «Карусели».  5. Лежание на спине, держась за поручень  6. Игра «Плыви игрушка»  7. Игра «Буксир» | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ  Сауна |
| 2 занятие | Контрастный душ  Закаливающие процедуры  Самостоятельный вход в воду  Различные виды перемещения по дну бассейнаРа | В воде:  1. Умывание лица водой  2. Различные виды передвиж.  3. Погружение под воду с открыванием глаз в воде  4. Самостоятельное лежание на животе и спине, держась за поручни  5. Игра «Плыви игрушка»  6. Игра «Буксир» | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ. |
| 3 занятие | Контрастный душ  Закаливающие процедуры  Самостоятельный вход в воду  Различные виды перемещения по дну бассейна | В воде:  1. Ходьба у опоры  2. Прыжки у опоры  3. Ходьба по кругу, умывание  5. Игра «Хоровод»  6. Игра «Сердитая рыбка»  7. Игра «Щука»  Свободная игра с непотопляемыми игрушками | Самостоятельный выход из воды  Контрастный душ |
| 4 занятие | Контрастный душ,  Закаливающие процедуры  Самостоятельный вход в воду  Различные виды перемещения по дну бассейна. | В воде:  1. Неоднократные выдохи в воду  2. 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 воды  Контрастный душ  Сауна |