



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 94 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района)

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Протокол от № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 171-ахд от 31.08.2023г.
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Заведующий А.С.Селезнева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»

Срок реализации: 1 год
Возраст: 3-5 лет

Разработчик: Петрова Т.В.,
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №94 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Селезнева Александра Сергеевна, заведующий

12.09.23 20:34 (MSK)

Сертификат 5011883333F490E3B73C3D90E01DDC35

СОДЕРЖАНИЕ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	9
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	51

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р .
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года , утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность Дополнительной общеразвивающей программы (далее – Программы) – физкультурно-спортивная.

Актуальность. В настоящее время плавательная подготовленность населения остается еще низкой, как среди взрослых, так и среди детей. В стране в результате несчастных случаев на воде ежегодно погибают несколько тысяч человек, в том числе 25% детей. Особенно много таких случаев происходит с детьми в возрасте до 7 лет. Из 16-ти видов несчастных случаев, связанных со смертельным исходом, утопление занимает второе место. Основной причиной этих трагедий является не умение плавать и не соблюдение мер безопасности на воде.

Плавание – жизненно необходимый навык. Плавать должен уметь каждый ребенок.

Адресат Программы – дети среднего дошкольного возраста 3-5 лет обоих полов.

Уровень освоения Программы – общекультурный.

Основная форма работы с детьми – совместная игровая деятельность с детьми (СИД).

Объём и срок освоения Программы: 36 СИД, с сентября 2023г. по май 2024г., периодичность и длительность СИД – 1 раз в неделю по 30 минут.

Особенности Программы: купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший детский позвоночник, происходит формирование и укрепление опорно-двигательного аппарата детей среднего дошкольного возраста, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в бесспорном положении укрепляет мышцы, стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Совершенствуется механизм терморегуляции. Повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Программа создана на основе методик Осокиной Т.И., Сидоровой И.В. по обучению плаванию детей дошкольного возраста.

Цель Программы: освоение навыка плавания.

Задачи:

Обучающие:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- воспитание гигиенических навыков;
- формирование двигательных умений в соответствии с особенностями возрастного развития и на этой основе расширение двигательного опыта;
- формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и различным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- обучение плавательным навыкам и умениям.

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формирование стойких гигиенических навыков;
- формирование потребности к здоровому образу жизни, устойчивого интереса к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Развивающие:

- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого самовыражения в игровых действиях в воде.

Здоровьесберегающие:

- укрепление физического и психического здоровья детей, содействие их гармоничному развитию;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, работы сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем; формирование правильной осанки;
- повышение работоспособности ребенка;
- закаливание растущего организма.

Планируемые результаты:

Предметные:

- приобретут опыт движения в водной среде;
- научатся выполнять выдох в воду;
- научатся уверенно держаться на воде, лёжа на груди и на спине;
- смогут проплыть небольшие расстояния в соответствии с возрастными требованиями;
- научатся проявлять активность во время выполнения упражнений;
- получают представление о спортивных и прикладных способах плавания.

Метапредметные:

- смогут развить эмоциональное и двигательное раскрепощение в воде, снизят психоэмоциональное напряжение;
- расширят спектр двигательных умений и навыков в воде;
- укрепят здоровье, что приведёт к снижению заболеваемости;
- расширят адаптивные возможности организма;
- повысят показатели физического развития;
- смогут проявлять чувства радости и удовольствия от движения, интерес к плаванию, физическому движению.

Личностные:

- повысят уровень развития воображения, фантазии, наблюдательности, творческих способностей;
- относительно сформируют коммуникативные качества, аккуратность, терпение;
- сформируют гигиенические навыки;
- повысят уровень уверенности в себе, самостоятельности, инициативности;
- сформируют нравственно-волевые качества;
- повысят уровень познавательной активности.

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации – государственный язык Российской Федерации (русский).

Форма обучения – очная.

Особенности реализации Программы: краткосрочные модули, использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, сетевая форма реализации Программы не предусмотрены.

Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие дети на основании заявления родителя (законного представителя); группы формируются из детей обоих полов в количестве 7 человек. Дети распределяются на группы с учетом их возраста, адаптации и плавательной подготовки. Длительность СИД - 30 минут, один раз в неделю.

Форма организации и проведения СИД: фронтальная.

- Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на воде.
- Общая физическая подготовка (занятия на суше).
- Практические занятия по плаванию в воде.
- Игры в воде.

Место проведения: бассейн.

Ребенок может посещать бассейн только при наличии справки на энтеробиоз и от педиатра.

Структура СИД:

Структура занятий традиционная и состоит из подготовительной, основной, заключительной частей.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. *Подготовительные упражнения в воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. *Прыжки в воде:*

- прыжки на месте и с продвижением.

4. *Игры и игровые упражнения, способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением.

Применение на занятиях игр и игровых упражнений позволяет повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию. Необходимо поддерживать активность к выполнению упражнений у всех занимающихся. Это достигается тем, что детей, успешно выполняющих упражнения, необходимо обязательно заметить, похвалить, а также подбодрить отстающих.

Требования к форме и личным принадлежностям: для посещения плавательного бассейна каждый ребенок должен быть обеспечен сменной обувью (резиновые тапочки), плавками или купальниками, плавательной шапочкой, мылом, мочалкой, полотенцем, а также справкой от врача-педиатра, разрешающей посещение бассейна.

Материально-техническое оснащение:

- игрушки для игры в воде (тонущие и плавающие, ведёрки, лейки, мельницы);
- разграничительная дорожка;
- доски для плавания;

- нудлы;
- мячи, обручи, тоннели.

Кадровое обеспечение: Программу реализует специалист-педагог, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по специальности «Педагог дополнительного образования» с дополнительной специализацией в области физической культуры и спорта (плавание)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
первого года обучения
по дополнительной общеразвивающей программе
«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»

№ п/п	Перечень разделов, наименование тем	Количество СИД			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила поведения на занятиях; знакомство с планируемой деятельностью. Техника безопасности	1	-	1	
2.	Вводные занятия (упражнения на суше)	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
3.	Упражнения на сопротивление в воде	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
4.	Упражнения на погружение в воду	0,5	6,5	7	Педагогическое наблюдение
5.	Упражнения на скольжение	0,5	9,5	10	Педагогическое наблюдение
6.	Игровые упражнения	0,5	8,5	9	Педагогическое наблюдение
7.	Итоговая СИД	-	1	1	Педагогическое наблюдение
	Итого:	3,5	32,5	36	



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 94 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района)

ПРИНЯТ
решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 171-ахд от 31.08.2023г.
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Заведующий А.С.Селезнева

Календарный учебный график

Срок освоения программы	Дата начала реализации программы	Дата окончания реализации программы	Всего недель	Количество занятий	Режим
1	01.09.2023	31.05.2024	36	36	1 раз в неделю 25 - 30 минут



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 94 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района)

ПРИНЯТ

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 171-ахд от 31.08.2023г.
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Заведующий А.С.Селезнева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа соответствует Дополнительной общеразвивающей программе «Учусь плавать» для возрастной группы 3-5 лет.

Особенности программы первого года обучения: первый год обучения – это начальный, базовый этап освоения с водой. Если освоение с водой проходит в комфортном для ребёнка темпе, в дальнейшем занятия в бассейне будут приносить только радость. Дети с удовольствием идут в бассейн, играя, осваивают новые умения, обучаются навыку плавания. На данном этапе важно «уловить» настроение ребёнка, так как иногда в привыкании к воде и обучении плаванию бывают моменты, когда кажется, что нет прогресса, развития. Здесь важно подождать, не торопиться. Тогда любовь к воде и плаванию останется навсегда.

Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший детский позвоночник, происходит формирование и укрепление опорно-двигательного аппарата детей среднего дошкольного возраста, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в бесспорном положении укрепляет мышцы, стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Совершенствуется механизм терморегуляции. Повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Программа создана на основе методик Осокиной Т.И., Сидоровой И.В. по обучению плаванию детей дошкольного возраста.

Цель Программы: освоение навыка плавания.

Задачи:

Обучающие:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- воспитание гигиенических навыков;
- формирование двигательных умений в соответствии с особенностями возрастного развития и на этой основе расширение двигательного опыта;
- формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и различным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- обучение плавательным навыкам и умениям.

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формирование стойких гигиенических навыков;
- формирование потребности к здоровому образу жизни, устойчивого интереса к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Развивающие:

- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого самовыражения в игровых действиях в воде.

Здоровьесберегающие:

- укрепление физического и психического здоровья детей, содействие их гармоничному развитию;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, работы сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем; формирование правильной осанки;
- повышение работоспособности ребенка;
- закаливание растущего организма.

Структура СИД:

Подготовительная часть:

- упражнения на «суше»;
- игры-упражнения в воде – ходьба, бег, прыжки.

Основная часть:

- игры-упражнения, направленные на обучение выдоху в воду;
- игры-упражнения на всплытие;
- игры-упражнения, направленные на освоение с сопротивлением воды;
- игры-упражнения, направленные на обучение скольжению.

Заключительная часть:

- игры и развлечения в воде.

СОДЕРЖАНИЕ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Сентябрь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
1. Вводная беседа	Развивать чувство ответственности за поведение на воде. Прививать гигиенические навыки Приучать к самостоятельности	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак»
2. Разминка на суше	Развивать двигательные и координационные способности	ОРУ Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.
3. Вход в воду	Учить смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
4. Передвижение в воде	Учить смело передвигаться по дну бассейна	Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием бедра; приставным шагом; скрестным шагом; широким шагом, поднимая высоко колени; широким шагом, высоко поднимая носки ног; ходьба по бассейну, загребая воду руками (лицом вперёд; спиной вперёд; в положении полуприседа, помогая себе руками; с наклоном туловища вперёд). «Хоровод», «Дождик», «Ковшик»
5. Знакомство со свойствами воды	Развивать «чувство воды»	
6. Погружение в воду	Упражнять в погружении лица в воду	Упражнения «Моем лицо», «Смываем мыльную пену». Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа
7. Купание с игрушками	Закрепление навыка погружения в воду	«Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка»

Октябрь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
1. Теория	Закреплять чувство ответственности за поведение на воде. Прививать гигиенические навыки Приучать к самостоятельности	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак»
2. Разминка на суше		

3. Вход в воду	Развивать двигательные и координационные способности	Знакомство детей с движениями рук и ног во время плавания Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.
4. Передвижение в воде	Развивать умение смело входить в воду Учить смело передвигаться по дну бассейна	Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; Бег по бассейну – «Кто быстрее»; Прыжки на месте у бортика «Кто выше»; прыжки на обеих ногах, руки на поясе, с продвижением вперед
5. Знакомство со свойствами воды	Развивать «чувство воды»	«Хоровод», «Качели»
6. Погружение в воду	Упражнять в погружении лица в воду	Упражнения «Моем лицо», «Смываем мыльную пену». Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа; в) с головой. Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперед, сделать вдох, опустить губы в воду – выдох.
7. Купание с игрушками	Закрепление навыка погружения в воду	«Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Достань до дна руками» - погружение с доставанием дна руками

Ноябрь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
1. Теория	Закреплять чувство ответственности за поведение на воде. Прививать гигиенические навыки Приучать к самостоятельности	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак»
2. Разминка на суше	Развивать двигательные и координационные способности	Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.
3. Вход в воду	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
4. Передвижение в воде	Учить смело передвигаться по дну бассейна	Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; Бег по бассейну – «Кто быстрее»;

<p>5. Погружение в воду</p>	<p>Учить погружению под воду с головой</p>	<p>прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду до подбородка, до глаз, с головой.</p> <p>Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа; в) с головой. Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперёд, сделать вдох, опустить губы в воду – выдох. «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна</p>
<p>6. Купание с игрушками</p>	<p>Закрепление навыка погружения в воду</p>	<p>«Бегом за мячом», «Пузыри», «Удочка», «Достань до дна руками» - погружение с доставанием дна руками, «Поезд в туннель»</p>

Декабрь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<p>1. Теория</p>	<p>Закреплять чувство ответственности за поведение на воде.</p>	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p>
<p>2. Разминка на суше</p>	<p>Прививать гигиенические навыки Приучать к самостоятельности</p>	<p>Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак»</p>
<p>3. Вход в воду</p>	<p>Развивать двигательные и координационные способности</p>	<p>Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p>
<p>4. Передвижение в воде</p>	<p>Закреплять умение смело входить в воду</p>	<p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p>
<p>5. Погружение в воду</p>	<p>Учить смело передвигаться по дну бассейна</p>	<p>Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; Бег по бассейну – «Кто быстрее»; прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду до подбородка, до глаз, с головой.</p>
<p>5. Погружение в воду</p>	<p>Учить погружению под воду с головой</p>	<p>Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа; в) с головой. Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперёд, сделать вдох, опустить губы в воду – выдох. «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна</p>

6. Купание с игрушками	Закрепление навыка погружения в воду	«Бегом за мячом», «Пузыри», «Удочка», «Достань до дна руками» - погружение с доставанием дна руками, «Поезд в туннель»
-------------------------------	--------------------------------------	--

Январь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
1. Теория	Закреплять чувство ответственности за поведение на воде. Прививать гигиенические навыки Приучать к самостоятельности	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак»
2. Разминка на суше	Развивать двигательные и координационные способности	Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка»
3. Вход в воду	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
4. Передвижение в воде	Учить смело передвигаться по дну бассейна	Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; Бег по бассейну – «Кто быстрее»; прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду до подбородка, до глаз, с головой.
5. Погружение в воду	Учить погружению под воду с головой	Погружение в воду с головой. Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох 8-10 раз. «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна «Медуза» - ноги на ширине плеч, руки в стороны, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду и спокойно лежать, руки и ноги расслаблены
6. Купание с игрушками	Закрепление навыка погружения в воду	«Бегом за мячом», «Удочка», «Поезд в туннель», плавание с нудлами

Февраль

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
1. Теория	Закреплять чувство ответственности за поведение на воде.	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна

2. Разминка на суше	Прививать гигиенические навыки Приучать к самостоятельности	Игра «Собери рюкзак» Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка»
3. Вход в воду	Развивать двигательные и координационные способности	Вход и выход из воды под контролем взрослого
4. Передвижение в воде	Закреплять умение смело входить в воду Учить смело передвигаться в воде	Бег по бассейну – «Кто быстрее»; прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой. Подпрыгивание с последующим падением в воду.
5. Погружение в воду	Учить погружению под воду с головой	Погружение в воду с головой. Погружение лица в воду выполнение выдоха в воду – выдох 8-10 раз. «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна «Медуза» - ноги на ширине плеч, руки в стороны, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду и спокойно лежать, руки и ноги расслаблены
6. Упражнения на скольжение	Учить выполнять скольжение в воде	Отталкивание от бортика согнутыми ногами с последующим скольжением - «Стрелочка»
7. Купание с игрушками	Закрепление навыка погружения в воду	«Удочка», «Поезд в туннель», плавание с нудлами

Март

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
1. Теория	Закреплять чувство ответственности за поведение на воде. Прививать гигиенические навыки Приучать к самостоятельности	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак»
2. Разминка на суше	Развивать двигательные и координационные способности	Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка»
3. Вход в воду	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого

<p>4. Передвижение в воде</p>	<p>Учить смело передвигаться в воде</p>	<p>Бег по бассейну, прыжки от бортика к бортику, выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой. Подпрыгивание с последующим падением в воду.</p>
<p>5. Погружение в воду</p>	<p>Учить погружению под воду с головой</p>	<p>Погружение в воду с головой. Погружение лица в воду выполнение выдоха в воду – выдох 8-10 раз. «Водолазы», «Медуза», «Звёздочка» - ноги на ширине плеч, руки в стороны, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду и спокойно лежать, руки и ноги натянуты.</p>
<p>6. Упражнения на скольжение</p>	<p>Учить выполнять скольжение в воде</p>	<p>Отталкивание от бортика согнутыми ногами с последующим скольжением. «Стрелочка». «Торпеда» - выполняется на спине – руками взяться за бортик, согнутыми ногами упереться в бортик перед собой, по команде вытолкнуть себя ногами, вытянуться лежа на спине. Лежать на спине до полной остановки.</p>
<p>7. Купание с игрушками</p>	<p>Закрепление навыка погружения в воду</p>	<p>«Удочка», «Поезд в туннель», плавание с нудлами</p>

Апрель

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
1. Теория	Закреплять чувство ответственности за поведение на воде. Прививать гигиенические навыки	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак»
2. Разминка на суше	Приучать к самостоятельности Развивать двигательные и координационные способности	Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка»
3. Вход в воду	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
4. Передвижение в воде	Учить смело передвигаться в воде	Бег по бассейну, прыжки от бортика к бортику, выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой. Подпрыгивание с последующим падением в воду.
5. Погружение в воду	Учить погружению под воду с головой	Погружение в воду с головой. Погружение лица в воду выполнение выдоха в воду – выдох 8-10 раз. «Водолазы», «Медуза», «Звёздочка»
6. Упражнения на скольжение	Учить выполнять скольжение в воде	«Стрелочка». «Торпеда». Плавание с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду
7. Купание с игрушками	Закрепление навыка погружения в воду	«Удочка», «Поезд в туннель», плавание с нудлами

Май

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
1. Теория	Закреплять чувство ответственности за поведение на воде. Прививать гигиенические навыки	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак»
2. Разминка на суше	Приучать к самостоятельности Развивать двигательные и координационные способности	Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка»
3. Вход в воду	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
4. Передвижение в воде	Учить смело передвигаться в воде	Бег по бассейну, прыжки от бортика к бортику, выпрыгивание с

<p>5. Погружение в воду</p>	<p>Учить погружению под воду с головой</p>	<p>последующим погружением в воду с головой. Подпрыгивание с последующим падением в воду.</p> <p>Погружение в воду с головой. Погружение лица в воду выполнение выдоха в воду – выдох 8-10 раз.</p> <p>«Водолазы», «Медуза», «Звёздочка»</p>
<p>6. Упражнения на скольжение</p>	<p>Учить выполнять скольжение в воде</p>	<p>«Стрелочка». «Торпеда». Плавание с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду</p>
<p>7. Купание с игрушками</p>	<p>Закрепление навыка погружения в воду</p>	<p>«Удочка», «Поезд в туннель», плавание с нудлами</p>
<p>8. Диагностика</p>	<p>Диагностика умений обучающихся</p>	<p>Выполнение упражнений: «Звездочка», «Скольжение» на груди и спине, проплывание отрезка с помощью доски в координации работы ног кролем и выдохом в воду</p>

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- приобретут опыт движения в водной среде;
- научатся выполнять выдох в воду;
- научатся уверенно держаться на воде, лёжа на груди и на спине;
- смогут проплывать небольшие расстояния в соответствии с возрастными требованиями;

- научатся проявлять активность во время выполнения упражнений;

- получат представление о спортивных и прикладных способах плавания.

Метапредметные:

- смогут развить эмоциональное и двигательное раскрепощение в воде, снизят психоэмоциональное напряжение;

- расширят спектр двигательных умений и навыков в воде;

- укрепят здоровье, что приведёт к снижению заболеваемости;

- расширят адаптивные возможности организма;

- повысят показатели физического развития;

- смогут проявлять чувства радости и удовольствия от движения, интерес к плаванию, физическому движению.

Личностные:

- повысят уровень развития воображения, фантазии, наблюдательности, творческих способностей;

- относительно сформируют коммуникативные качества, аккуратность, терпение;

- сформируют гигиенические навыки;

- повысят уровень уверенности в себе, самостоятельности, инициативности;

- сформируют нравственно-волевые качества;



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 94 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района)

ПРИНЯТ

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕН

Приказом №171-ахд от 31.08.2023г.
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Заведующий А.С.Селезнева

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»
на 2023 – 2024 учебный год
педагога Петровой Т.В.

Группа: **1.**

Год обучения: **первый**

№ нед.	Дата	Тема и содержание работы	Кол-во СИД - теория	Кол-во СИД - практика	Примечание
1.	14.09.2023	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак» ОРУ Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием бедра; приставным шагом; скрестным шагом; широким шагом, поднимая высоко колени; широким шагом, высоко поднимая носки ног. п/и «Дождик», «Ковшик» Упражнения «Моем лицо». Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа Упражнение «Пузыри». Купание с игрушками	0,5	0,5	

2.	21.09.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Игра «Собери рюкзак»</p> <p>ОРУ</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием бедра; приставным шагом; скрестным шагом; широким шагом, поднимая высоко колени; широким шагом, высоко поднимая носки ног. п/и «Дождик», «Ковшик».</p> <p>Упражнения «Моем лицо», «Волны»</p> <p>Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа. Упражнения «Лягушата», «Пузыри».</p> <p>Плавание с игрушками</p>	0,5	0,5	
3.	28.09.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Игра «Собери рюкзак»</p> <p>ОРУ</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием бедра; приставным шагом; скрестным шагом; широким шагом, поднимая высоко колени; широким шагом, высоко поднимая носки ног. п/и «Дождик», «Ковшик».</p> <p>Упражнения «Моем лицо», «Волны»</p> <p>Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа. Упражнения «Лягушата», «Пузыри».</p> <p>Плавание с игрушками</p>	0,5	0,5	
4.	05.10.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Игра «Собери рюкзак»</p> <p>ОРУ</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движением руками.</p>	0,5	0,5	

		<p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием бедра; приставным шагом; скрестным шагом; широким шагом, поднимая высоко колени; широким шагом, высоко поднимая носки ног. п/и «Дождик», «Ковшик».</p> <p>Упражнения «Моем лицо», «Волны». п/и «Море волнуется»</p> <p>Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа. Упражнения «Лягушата», «Пузыри».</p> <p>Плавание с игрушками, нудлами</p>			
5.	12.10.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Игра «Собери рюкзак»</p> <p>ОРУ</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием бедра; приставным шагом; скрестным шагом; широким шагом, поднимая высоко колени; широким шагом, высоко поднимая носки ног. п/и «Дождик», «Ковшик», «Морской бой».</p> <p>Упражнения «Моем лицо», «Волны», п/и «Море волнуется».</p> <p>Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа. Упражнения «Лягушата», «Пузыри».</p> <p>Плавание с игрушками, нудлами</p>	0,5	0,5	
6.	19.10.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Знакомство детей с движениями рук и ног во время плавания</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p>		1	

		<p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий;</p> <p>Бег по бассейну – «Кто быстрее»;</p> <p>Прыжки на месте у бортика «Кто выше»; прыжки на обеих ногах, руки на поясе, с продвижением вперед. п/и «Хоровод», «Качели»</p> <p>Упражнения «Моем лицо», «Смываем мыльную пену».</p> <p>Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа; в) с головой.</p> <p>Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперед, сделать вдох, опустить губы в воду – выдох. п/и «Лягушата», «Пузыри», «Удочка».</p> <p>Плавание с игрушками, нудлами</p>			
7.	26.10.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Знакомство детей с движениями рук и ног во время плавания</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий;</p> <p>Бег по бассейну – «Кто быстрее»;</p> <p>Прыжки на месте у бортика «Кто выше»; прыжки на обеих ногах, руки на поясе, с продвижением вперед. п/и «Хоровод», «Качели».</p> <p>Упражнения «Моем лицо», «Смываем мыльную пену». Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа; в) с головой. Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперед, сделать вдох, опустить губы в воду – выдох.</p> <p>«Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Достань до дна руками» - погружение с доставанием дна руками.</p> <p>Плавание с нудлами, п/и «Водолазы».</p>		1	
8.	02.11.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p>		1	

		<p>Правила посещения бассейна Знакомство детей с движениями рук и ног во время плавания Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; Бег по бассейну – «Кто быстрее»; Прыжки на месте у бортика «Кто выше»; прыжки на обеих ногах, руки на поясе, с продвижением вперед. п/и «Хоровод», «Качели». Упражнения «Моем лицо», «Смываем мыльную пену». Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа; в) с головой. Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперед, сделать вдох, опустить губы в воду – выдох. п/и «Пузыри», «Лягушата». «Смелые ребята», «Удочка», «Достань до дна руками» - погружение с доставанием дна руками. Плавание с нудлами, п/и «Водолазы».</p>			
9.	09.11.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; Бег по бассейну – «Кто быстрее»; прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду до подбородка, до глаз, с головой. «Лягушата» Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа; в) с головой. Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперед, сделать вдох, опустить губы в</p>		1	

		<p>воду – выдох. «Пузыри». п/и «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна «Бегом за мячом», «Удочка», «Поезд в туннель» Плавание с нудлами, ныряние за игрушками</p>			
10.	16.11.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; Бег по бассейну – «Кто быстрее»; прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду. Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа; в) с головой. Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперёд, сделать вдох, опустить губы в воду – выдох. «Пузыри». п/и «Водолазы» «Бегом за мячом», «Удочка», «Поезд в туннель» Плавание с нудлами, ныряние за игрушками</p>		1	
11.	23.11.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; Бег, прыжки от бортика к бортику; выпрыгивание с последующим погружением в воду. Погружение в воду с головой. Погружение лица в воду и выполнение выдоха в воду. «Пузыри». п/и «Водолазы» «Удочка», «Поезд в туннель»</p>		1	

		Плавание с нудлами, ныряние за игрушками			
12.	30.11.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; Бег, прыжки от бортика к бортику; выпрыгивание с последующим погружением в воду. Погружение в воду с головой. Погружение лица в воду и выполнение выдоха в воду. «Пузыри». п/и «Водолазы» п/и «Удочка», «Поезд в туннель», упражнение «Звездочка» Плавание с нудлами, ныряние за игрушками</p>		1	
13.	07.12.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; Бег, прыжки от бортика к бортику; выпрыгивание с последующим погружением в воду. Погружение в воду с головой. Погружение лица в воду и выполнение выдоха в воду. «Пузыри». п/и «Водолазы» п/и «Удочка», «Поезд в туннель»</p> <p>Упражнение «Звездочка» Плавание с нудлами, ныряние за игрушками</p>	0,5	0,5	
14.	14.12.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p>		1	

		<p>«Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; бег, прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой «Лягушата». Погружение в воду с головой. Серия выдохов – 8-10 раз. п/и «Удочка» «Медуза» - ноги на ширине плеч, руки в стороны, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду и спокойно лежать, руки и ноги расслаблены, «Звездочка». «Поезд в туннель» Плавание с нудлами, «Водолазы»</p>			
15.	21.12.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; бег, прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой «Лягушата». Погружение в воду с головой. Серия выдохов – 8-10 раз. п/и «Удочка» «Медуза» - ноги на ширине плеч, руки в стороны, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду и спокойно лежать, руки и ноги расслаблены, «Звездочка», «Стрелочка». «Поезд в туннель». Плавание с нудлами, «Водолазы»</p>		1	
16.	28.12.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; бег, прыжки от</p>		1	

		<p>бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой «Лягушата».</p> <p>Погружение в воду с головой. Серия выдохов – 8-10 раз. п/и «Удочка»</p> <p>«Медуза» - ноги на ширине плеч, руки в стороны, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду и спокойно лежать, руки и ноги расслаблены, «Звездочка», «Стрелочка. п/и «Поезд в туннель»</p> <p>Плавание с нудлами, «Водолазы»</p>			
17.	11.01.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Бег, прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой.</p> <p>Подпрыгивание с последующим падением в воду.</p> <p>Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. п/и «Водолазы»</p> <p>Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка»</p> <p>Отталкивание от бортика с последующим скольжением - «Стрелочка»</p> <p>п/и «Удочка», «Поезд в туннель»</p> <p>Плавание с нудлами, «Водолазы»</p>		1	
18.	18.01.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Бег, прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой.</p> <p>Подпрыгивание с последующим падением в воду.</p>		1	

		<p>Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. п/и «Водолазы» Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка», «Бомбочка» Отталкивание от бортика с последующим скольжением - «Стрелочка». Скольжение на груди с опорой на доску. п/и «Удочка», «Поезд в туннель» Плавание с нудлами, «Водолазы»</p>			
19.	25.01.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Бег, прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой. Подпрыгивание с последующим падением в воду. Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. п/и «Водолазы» Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка», «Бомбочка» Отталкивание от бортика с последующим скольжением - «Стрелочка». Скольжение на груди с опорой на доску. п/и «Удочка», «Поезд в туннель» Плавание с нудлами, «Водолазы»</p>		1	
20.	01.02.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Бег, прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой. Подпрыгивание с последующим падением в воду. Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. п/и «Водолазы»</p>		1	

		Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка», «Бомбочка» Отталкивание от бортика с последующим скольжением - «Стрелочка». Скольжение на груди и на спине с опорой на доску. п/и «Удочка», «Поезд в туннель» Плавание с нудлами, «Водолазы»			
21.	08.02.2024	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Бег по бассейну, прыжки от бортика к бортику, выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой. Подпрыгивание с последующим падением в воду. Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. п/и «Водолазы», Упражнения «Медуза», «Звездочка» Упражнения «Стрелочка», «Торпеда» - выполняется на спине – руками взяться за бортик, согнутыми ногами опереться в бортик перед собой, по команде вытолкнуть себя ногами, вытянуться лежа на спине. Лежать на спине до полной остановки. п/и «Удочка», «Поезд в туннель» Плавание с нудлами		1	
22.	15.02.2024	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. п/и «Водолазы», Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Бомбочка» Упражнения «Стрелочка», «Торпеда» п/и «Удочка», «Поезд в туннель» Плавание с нудлами		1	
23.	22.02.2024	Правила безопасности на занятиях в бассейне		1	

		<p>Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. п/и «Водолазы», Упражнения «Медуза», «Звёздочка», «Бомбочка» Упражнения «Стрелочка», «Торпеда». Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем с опорой на доску. п/и «Удочка», «Поезд в туннель» Плавание с нудлами</p>			
24.	29.02.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. п/и «Водолазы», Упражнения «Медуза», «Звёздочка», «Бомбочка» Упражнения «Стрелочка», «Торпеда». Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем с опорой на доску. п/и «Удочка», «Поезд в туннель» Плавание с нудлами</p>		1	
25.	07.03.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы», Упражнения «Медуза», «Звёздочка» Упражнения «Стрелочка». «Торпеда». Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в</p>		1	

		воду. п/и «Удочка», «Поезд в туннель», Плавание с нудлами.			
26.	14.03.2024	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы», Упражнения «Медуза», «Звёздочка» Упражнения «Стрелочка». «Торпеда». Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Удочка», «Поезд в туннель», Плавание с нудлами.		1	
27.	21.03.2024	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы», Выполнение упражнений: «Звездочка», «Скольжение» на груди и спине, проплывание отрезка с помощью доски в координации работы ног кролем и выдохом в воду Плавание с нудлами.		1	
28.	28.03.2024	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого		1	

		<p>Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы», Упражнения «Медуза», «Звёздочка» Упражнения «Стрелочка». «Торпеда». Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Удочка», «Поезд в туннель», Плавание с нудлами.</p>			
29.	04.04.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы», Упражнения «Медуза», «Звёздочка» Упражнения «Стрелочка». «Торпеда». Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Удочка», «Поезд в туннель», Плавание с нудлами.</p>		1	
30.	11.04.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы», Упражнения «Медуза», «Звёздочка» Упражнения «Стрелочка». «Торпеда». Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Удочка», «Поезд в туннель», Плавание с нудлами.</p>		1	

31.	18.04.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Погружение в воду с головой.</p> <p>Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы»,</p> <p>Выполнение упражнений: «Звездочка», «Скольжение» на груди и спине, проплывание отрезка с помощью доски в координации работы ног кролем и выдохом в воду</p> <p>Плавание с нудлами.</p>		1	
32.	25.04.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Погружение в воду с головой.</p> <p>Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы»,</p> <p>Упражнения «Медуза», «Звёздочка»</p> <p>Упражнения «Стрелочка». «Торпеда».</p> <p>Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Удочка», «Поезд в туннель»,</p> <p>Плавание с нудлами.</p>		1	
33.	02.05.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Погружение в воду с головой.</p> <p>Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы»,</p> <p>Упражнения «Медуза», «Звёздочка»</p>		1	

		Упражнения «Стрелочка». «Торпеда». Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Удочка», «Поезд в туннель», Плавание с нудлами.			
34.	16.05.2024	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы», Упражнения «Медуза», «Звёздочка» Упражнения «Стрелочка». «Торпеда». Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Удочка», «Поезд в туннель», Плавание с нудлами.		1	
35.	23.05.2024	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы», Выполнение упражнений: «Звездочка», «Скольжение» на груди и спине, проплывание отрезка с помощью доски в координации работы ног кролем и выдохом в воду Плавание с нудлами.		1	
36.	30.05.2024	ИТОГОВАЯ СИД. Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.	0,5	0,5	

		«Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого. Диагностика			
		Итого:	3,5	32,5	

Группа: 2.

Год обучения: **первый**

№ нед.	Дата	Тема и содержание работы	Кол-во СИД - теория	Кол-во СИД - практика	Примечание
01.	14.09.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Игра «Собери рюкзак»</p> <p>ОРУ</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием бедра; приставным шагом; скрестным шагом; широким шагом, поднимая высоко колени; широким шагом, высоко поднимая носки ног. п/и Дождик», «Ковшик»</p> <p>Упражнения «Моем лицо».</p> <p>Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа</p> <p>Упражнение «Пузыри».</p> <p>Купание с игрушками</p>	0,5	0,5	
02.	21.09.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Игра «Собери рюкзак»</p> <p>ОРУ</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием бедра; приставным шагом; скрестным шагом; широким шагом, поднимая высоко колени; широким шагом, высоко поднимая носки ног. п/и «Дождик», «Ковшик».</p> <p>Упражнения «Моем лицо», «Волны»</p>	0,5	0,5	

		Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа. Упражнения «Лягушата», «Пузыри». Плавание с игрушками			
03.	28.09.2023	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак» ОРУ Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием бедра; приставным шагом; скрестным шагом; широким шагом, поднимая высоко колени; широким шагом, высоко поднимая носки ног. п/и «Дождик», «Ковшик». Упражнения «Моем лицо», «Волны» Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа. Упражнения «Лягушата», «Пузыри». Плавание с игрушками	0,5	0,5	
04.	05.10.2023	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак» ОРУ Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движением руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием бедра; приставным шагом; скрестным шагом; широким шагом, поднимая высоко колени; широким шагом, высоко поднимая носки ног. п/и «Дождик», «Ковшик». Упражнения «Моем лицо», «Волны». п/и «Море волнуется» Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа. Упражнения «Лягушата», «Пузыри». Плавание с игрушками, нудлами	0,5	0,5	
05.	12.10.2023	Правила безопасности на занятиях в бассейне	0,5	0,5	

		<p>Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак» ОРУ Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием бедра; приставным шагом; скрестным шагом; широким шагом, поднимая высоко колени; широким шагом, высоко поднимая носки ног. п/и «Дождик», «Ковшик», «Морской бой». Упражнения «Моем лицо», «Волны», п/и «Море волнуется». Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа. Упражнения «Лягушата», «Пузыри». Плавание с игрушками, нудлами</p>			
06.	19.10.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Знакомство детей с движениями рук и ног во время плавания Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; Бег по бассейну – «Кто быстрее»; Прыжки на месте у бортика «Кто выше»; прыжки на обеих ногах, руки на поясе, с продвижением вперед. п/и «Хоровод», «Качели» Упражнения «Моем лицо», «Смываем мыльную пену». Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа; в) с головой. Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперед, сделать вдох, опустить губы в воду – выдох. п/и «Лягушата», «Пузыри», «Удочка». Плавание с игрушками, нудлами</p>		1	

07.	26.10.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Знакомство детей с движениями рук и ног во время плавания</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий;</p> <p>Бег по бассейну – «Кто быстрее»;</p> <p>Прыжки на месте у бортика «Кто выше»; прыжки на обеих ногах, руки на поясе, с продвижением вперед. п/и «Хоровод», «Качели».</p> <p>Упражнения «Моем лицо», «Смываем мыльную пену». Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа; в) с головой. Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперед, сделать вдох, опустить губы в воду – выдох.</p> <p>«Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Достань до дна руками» - погружение с доставанием дна руками.</p> <p>Плавание с нудлами, п/и «Водолазы».</p>		1	
08.	02.11.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Знакомство детей с движениями рук и ног во время плавания</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий;</p> <p>Бег по бассейну – «Кто быстрее»;</p> <p>Прыжки на месте у бортика «Кто выше»; прыжки на обеих ногах, руки на поясе, с продвижением вперед. п/и «Хоровод», «Качели».</p> <p>Упражнения «Моем лицо», «Смываем мыльную пену». Погружение в воду:</p>		1	

		<p>а) до подбородка; б) до уровня носа; в) с головой. Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперёд, сделать вдох, опустить губы в воду – выдох. п/и «Пузыри», «Лягушата».</p> <p>«Смелые ребята», «Удочка», «Достань до дна руками» - погружение с доставанием дна руками.</p> <p>Плавание с нудлами, п/и «Водолазы».</p>			
09.	09.11.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий;</p> <p>Бег по бассейну – «Кто быстрее»;</p> <p>прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна;</p> <p>выпрыгивание с последующим погружением в воду до подбородка, до глаз, с головой. «Лягушата»</p> <p>Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа; в) с головой. Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперёд, сделать вдох, опустить губы в воду – выдох. «Пузыри». п/и «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна</p> <p>«Бегом за мячом», «Удочка», «Поезд в туннель»</p> <p>Плавание с нудлами, ныряние за игрушками</p>		1	
10.	16.11.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий;</p> <p>Бег по бассейну – «Кто быстрее»;</p>		1	

		<p>прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду.</p> <p>Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа; в) с головой.</p> <p>Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперед, сделать вдох, опустить губы в воду – выдох. «Пузыри». п/и «Водолазы»</p> <p>«Бегом за мячом», «Удочка», «Поезд в туннель»</p> <p>Плавание с нудлами, ныряние за игрушками</p>			
11.	23.11.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий;</p> <p>Бег, прыжки от бортика к бортику; выпрыгивание с последующим погружением в воду.</p> <p>Погружение в воду с головой.</p> <p>Погружение лица в воду и выполнение выдоха в воду. «Пузыри». п/и «Водолазы»</p> <p>«Удочка», «Поезд в туннель»</p> <p>Плавание с нудлами, ныряние за игрушками</p>		1	
12.	30.11.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий;</p> <p>Бег, прыжки от бортика к бортику; выпрыгивание с последующим погружением в воду.</p> <p>Погружение в воду с головой.</p> <p>Погружение лица в воду и выполнение</p>		1	

		<p>выдоха в воду. «Пузыри». п/и «Водолазы»</p> <p>п/и «Удочка», «Поезд в туннель», упражнение «Звездочка»</p> <p>Плавание с нудлами, ныряние за игрушками</p>			
13.	07.12.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий;</p> <p>Бег, прыжки от бортика к бортику; выпрыгивание с последующим погружением в воду.</p> <p>Погружение в воду с головой.</p> <p>Погружение лица в воду и выполнение выдоха в воду. «Пузыри». п/и «Водолазы»</p> <p>п/и «Удочка», «Поезд в туннель»</p> <p>Упражнение «Звездочка»</p> <p>Плавание с нудлами, ныряние за игрушками</p>	0,5	0,5	
14.	14.12.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; бег, прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой «Лягушата».</p> <p>Погружение в воду с головой. Серия выдохов – 8-10 раз. п/и «Удочка»</p> <p>«Медуза» - ноги на ширине плеч, руки в стороны, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду и спокойно лежать, руки и ноги расслаблены, «Звездочка». «Поезд в туннель»</p> <p>Плавание с нудлами, «Водолазы»</p>		1	

15.	21.12.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; бег, прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой «Лягушата».</p> <p>Погружение в воду с головой. Серия выдохов – 8-10 раз. п/и «Удочка»</p> <p>«Медуза» - ноги на ширине плеч, руки в стороны, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду и спокойно лежать, руки и ноги расслаблены, «Звездочка», «Стрелочка». «Поезд в туннель».</p> <p>Плавание с нудлами, «Водолазы»</p>		1	
16.	28.12.2023	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий; бег, прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой «Лягушата».</p> <p>Погружение в воду с головой. Серия выдохов – 8-10 раз. п/и «Удочка»</p> <p>«Медуза» - ноги на ширине плеч, руки в стороны, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду и спокойно лежать, руки и ноги расслаблены, «Звездочка», «Стрелочка. п/и «Поезд в туннель»</p> <p>Плавание с нудлами, «Водолазы»</p>		1	
17.	11.01.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p>		1	

		<p>Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Бег, прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой. Подпрыгивание с последующим падением в воду. Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. п/и «Водолазы» Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка» Отталкивание от бортика с последующим скольжением - «Стрелочка» п/и «Удочка», «Поезд в туннель» Плавание с нудлами, «Водолазы»</p>			
18.	18.01.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Бег, прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой. Подпрыгивание с последующим падением в воду. Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. п/и «Водолазы» Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка», «Бомбочка» Отталкивание от бортика с последующим скольжением - «Стрелочка». Скольжение на груди с опорой на доску. п/и «Удочка», «Поезд в туннель» Плавание с нудлами, «Водолазы»</p>		1	
19.	25.01.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p>		1	

		<p>«Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Бег, прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой. Подпрыгивание с последующим падением в воду. Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. п/и «Водолазы» Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка», «Бомбочка» Отталкивание от бортика с последующим скольжением - «Стрелочка». Скольжение на груди с опорой на доску. п/и «Удочка», «Поезд в туннель» Плавание с нудлами, «Водолазы»</p>			
20.	01.02.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Бег, прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой. Подпрыгивание с последующим падением в воду. Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. п/и «Водолазы» Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка», «Бомбочка» Отталкивание от бортика с последующим скольжением - «Стрелочка». Скольжение на груди и на спине с опорой на доску. п/и «Удочка», «Поезд в туннель» Плавание с нудлами, «Водолазы»</p>		1	
21.	08.02.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка»</p>		1	

		<p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Бег по бассейну, прыжки от бортика к бортику, выпрыгивание с последующим погружением в воду с головой. Подпрыгивание с последующим падением в воду.</p> <p>Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. п/и «Водолазы», Упражнения «Медуза», «Звёздочка»</p> <p>Упражнения «Стрелочка», «Торпеда» - выполняется на спине – руками взяться за бортик, согнутыми ногами упереться в бортик перед собой, по команде вытолкнуть себя ногами, вытянуться лежа на спине. Лежать на спине до полной остановки. п/и «Удочка», «Поезд в туннель»</p> <p>Плавание с нудлами</p>			
22.	15.02.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. п/и «Водолазы», Упражнения «Медуза», «Звёздочка», «Бомбочка»</p> <p>Упражнения «Стрелочка», «Торпеда» п/и «Удочка», «Поезд в туннель»</p> <p>Плавание с нудлами</p>		1	
23.	22.02.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. п/и «Водолазы», Упражнения «Медуза», «Звёздочка», «Бомбочка»</p> <p>Упражнения «Стрелочка», «Торпеда».</p> <p>Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем с опорой на доску. п/и «Удочка», «Поезд в туннель»</p>		1	

		Плавание с нудлами			
24.	29.02.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. п/и «Водолазы»,</p> <p>Упражнения «Медуза», «Звёздочка», «Бомбочка»</p> <p>Упражнения «Стрелочка», «Торпеда».</p> <p>Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем с опорой на доску. п/и «Удочка», «Поезд в туннель»</p> <p>Плавание с нудлами</p>		1	
25.	07.03.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Погружение в воду с головой.</p> <p>Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы»,</p> <p>Упражнения «Медуза», «Звёздочка»</p> <p>Упражнения «Стрелочка». «Торпеда».</p> <p>Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Удочка», «Поезд в туннель»,</p> <p>Плавание с нудлами.</p>		1	
26.	14.03.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Погружение в воду с головой.</p> <p>Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы»,</p> <p>Упражнения «Медуза», «Звёздочка»</p>		1	

		Упражнения «Стрелочка». «Торпеда». Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Удочка», «Поезд в туннель», Плавание с нудлами.			
27.	21.03.2024	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы», Выполнение упражнений: «Звездочка», «Скольжение» на груди и спине, проплывание отрезка с помощью доски в координации работы ног кролем и выдохом в воду Плавание с нудлами.		1	
28.	28.03.2024	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы», Упражнения «Медуза», «Звездочка» Упражнения «Стрелочка». «Торпеда». Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Удочка», «Поезд в туннель», Плавание с нудлами.		1	
29.	04.04.2024	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка»		1	

		<p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Погружение в воду с головой.</p> <p>Выполнение серии выдохов – 8-10 раз.</p> <p>п/и «Водолазы»,</p> <p>Упражнения «Медуза», «Звёздочка»</p> <p>Упражнения «Стрелочка». «Торпеда».</p> <p>Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Удочка», «Поезд в туннель»,</p> <p>Плавание с нудлами.</p>			
30.	11.04.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Погружение в воду с головой.</p> <p>Выполнение серии выдохов – 8-10 раз.</p> <p>п/и «Водолазы»,</p> <p>Упражнения «Медуза», «Звёздочка»</p> <p>Упражнения «Стрелочка». «Торпеда».</p> <p>Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Удочка», «Поезд в туннель»,</p> <p>Плавание с нудлами.</p>		1	
31.	18.04.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Погружение в воду с головой.</p> <p>Выполнение серии выдохов – 8-10 раз.</p> <p>п/и «Водолазы»,</p> <p>Выполнение упражнений:</p> <p>«Звездочка», «Скольжение» на груди и спине, проплывание отрезка с помощью доски в координации работы ног кролем и выдохом в воду</p> <p>Плавание с нудлами.</p>		1	

32.	25.04.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Погружение в воду с головой.</p> <p>Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы»,</p> <p>Упражнения «Медуза», «Звёздочка»</p> <p>Упражнения «Стрелочка». «Торпеда».</p> <p>Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Удочка», «Поезд в туннель»,</p> <p>Плавание с нудлами.</p>		1	
33.	02.05.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Погружение в воду с головой.</p> <p>Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы»,</p> <p>Упражнения «Медуза», «Звёздочка»</p> <p>Упражнения «Стрелочка». «Торпеда».</p> <p>Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Удочка», «Поезд в туннель»,</p> <p>Плавание с нудлами.</p>		1	
34.	16.05.2024	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.</p> <p>«Стрелочка»</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Погружение в воду с головой.</p> <p>Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы»,</p>		1	

		Упражнения «Медуза», «Звёздочка» Упражнения «Стрелочка». «Торпеда». Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Удочка», «Поезд в туннель», Плавание с нудлами.			
35.	23.05.2024	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. п/и «Водолазы», Выполнение упражнений: «Звездочка», «Скольжение» на груди и спине, проплывание отрезка с помощью доски в координации работы ног кролем и выдохом в воду Плавание с нудлами.		1	
36.	30.05.2024	ИТОГОВАЯ СИД. Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого. Диагностика	0,5	0,5	
Итого:			3,5	32,5	

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ):

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Знакомство, выступление на родительском собрании	сентябрь 2023г.	ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района	
2.	Открытые СИД для родителей (законных представителей)	декабрь 2023г., апрель 2024г.	Бассейн ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района	
3.	Индивидуальная консультационная работа, в том числе, опрос/анкетирование	в течение учебного года по необходимости	ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района	возможен телефонный формат,

				соцсети, мессенджеры
4.	Освещение СИД, демонстрация результатов деятельности детей	еженедельно в течение учебного года	ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района	фото-, видео- отчет

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы:

- последовательность и систематичность достигается регулярностью посещения занятий. Иначе наблюдается снижение уже достигнутого уровня освоения навыка. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к регулярной работе;
- доступность и индивидуализация - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий;
- постепенное повышение требований – заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Обязательным для успешного обучения, является чередование нагрузок с отдыхом;
- сознательность и активность – для успешного достижения цели ребенку необходимо представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе;
- повторяемость материала – только при многократном повторении образуется двигательный стереотип. Эффективность занятий выше, если повторение вариативно, т.е. в упражнения вносятся какие-либо изменения и предлагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, что вызывает интерес, привлекают внимание детей, создаёт положительные эмоции;
- наглядность – безукоризненный практический показ движений педагогом;
- личностной ориентации – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста.

Методы и технологии:

- Игровые – обыгрывание ситуаций («фонтанчики», «дождик», «дельфины», «водолазы»).
- Словесные – объяснение, беседы, рассказ педагога.
- Наглядные – показ.
- Практические – выполнение заданий, упражнений, элементы экспериментирования и наблюдения.

Информационные источники

Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р .
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-

р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

Литература для педагога и родителей (законных представителей):

1. Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения. /Москва, 2012.
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. /Москва, 1998.
3. Сидорова И.В., Как научить ребёнка плавать. /М.: Издательство: Айрис-Пресс, 2011

Способы отслеживания результатов освоения Программы

Подведение итоговых результатов освоения Программы осуществляется с помощью педагогического наблюдения. Динамику освоения Программы удобно отслеживать также с помощью видео-фиксации отрывков занятий.