

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
детского сада №19 комбинированного вида  
Василеостровского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим  
Государственным бюджетным дошкольным  
образовательным учреждением  
детским садом №19 комбинированного вида  
Василеостровского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Н.А. Карповой  
Приказ № 76 от 31.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОЗОРНЫЕ РЫБКИ»**

ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА №19 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-5 ЛЕТ

составитель:  
Инструктор ЛФК  
Цегельная Татьяна Тарасовна

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3-4
1.1	Направленность дополнительной общеразвивающей программы	4
1.2	Актуальность, педагогическая целесообразность	4
1.3	Отличительные особенности	4
1.4	Адресат программы	5
2.	Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы	6
2.1	Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы	6
2.2	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	6
2.3	Планируемые результаты	6-8
3.	Учебный - план	10-20
	Календарный график	13
	Рабочая программа 2022-2023 года	14-32
	Ожидаемые результаты	32-33
4.	Оценочные и методические материалы	33
	Информационные источники	34
	Мониторинг	34

## 1. Пояснительная записка

Игры с водой и в воде - лучшее средство для развития всех физических качеств ребенка. Выполнение упражнения в воде, разучивая различные движения, дети совершенствуют координацию движений и ловкости, у них развиваются мышцы рук, ног и туловища, быстрота, выносливость, разрабатываются суставы, укрепляются связки и сухожилия, существенно улучшается гибкость, работа дыхательной, кровеносной, нервной системы, снимается нагрузка с позвоночника. Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничено.

Однако есть дети, которые боятся воды. Им надо помогать преодолеть свой страх. Приучать к воде надо постепенно, развивать к ней интерес и положительное отношение. Когда дети занимаются с удовольствием, эффективность занятия намного увеличивается. В результате частого пребывания в воде и игр на воде у детей появляется чувство безопасности.

В игре ребенок творчески осваивает приобретенные двигательные умения и навыки, учатся применять их на практике. Каждое занятие для детей приносит большую радость. Использование игр позволяет сохранять эту радость на протяжении всего занятия. Играя, даже самые робкие ребята быстро привыкают к воде, лучше осваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Рыбки» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №19 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее – Программа, далее – ОУ) направлена на физическое развитие детей от 3 до 5 лет и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2);
- Закон Санкт-Петербурга № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга №617-р от 01.03.2017 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Устава ОУ.

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей детей 3-5 лет, распределение основных вопросов содержания идет от того, что знакомо детям, использует их жизненный опыт, знание детьми своего ближайшего окружения, направлена на комплексное развитие личности ребёнка через игру, близкую и понятную ему.

Учитывая, что основным видом деятельности дошкольников является игра, занятия строятся на использовании большого количества авторских заданий, адаптированных

заданий, позволяющих в игровой, увлекательной форме вводить тему в повседневную игровую и учебную деятельность детей. Включение в занятие указанного комплекса дидактических материалов способствует развитию фантазии, внимания, логического и творческого мышления.

В работе с детьми учитываются особенности их зрительного восприятия и сформированных представлений. Дошкольникам создаются специальные условия для полноценного усвоения материала и развития их познавательных способностей.

## **1.1 Направленность дополнительной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Рыбка» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №19 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее – ОУ, далее – Программа ОУ) – является программой спортивно - оздоровительной направленности.

## **1.2 Актуальность**

Всестороннее развитие ребёнка возможно только при совокупности нескольких условий.

Первое условие связано с состоянием здоровья ребёнка (биологический фактор развития). Сохранность биологической основы обеспечивает возможность развиваться в соответствии с возрастом.

Второе условие – благоприятная социально-педагогическая развивающая среда (социальный фактор развития), включающая специально организованное предметно-игровое пространство, обеспечение условий для эмоционального, познавательного и коммуникативного развития (то есть общения со взрослыми и сверстниками), а также для развития всех видов деятельности.

Третье условие – активность самого ребёнка (двигательная, эмоциональная, познавательная, речевая, коммуникативная).

Актуальность работы по данному направлению заключается в том, что игры в воде базируются на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. В игре ребенок творчески осваивает приобретенные двигательные умения и навыки, учатся применять их на практике. Каждое занятие для детей приносит большую радость. Использование игр позволяет сохранять эту радость на протяжении всего занятия. Играя в воде, дети получают представление о разнообразном мире движений в воде, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. Высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией.

Программа органично вписывается в дошкольное образование так, как

- отсутствуют возрастные ограничения,
- отсутствует языковой барьер,
- выступает как средство развития моторики, социальной коммуникации и адаптации,
- обладает уникальными возможностями, позволяя отражать динамику развития ребёнка.

## **1.3 Отличительные особенности**

Ценность состоит в том, что Программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует практическому применению знаний и навыков, полученных в ОУ, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся.

Отличительные особенности программы:

- программа способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- содержание ее доступно для воспитанников;
- программа дает возможность работать с детьми, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях.

Очень важно, чтобы в дошкольном детстве ребёнок научился применять на практике приобретённые двигательные умения и навыки. Важнейшим направлением работы дошкольного учреждения является разнообразие видов деятельности детей, которые помогут в реализации данных направлений.

## **1.4 Адресат программы**

Программа ОУ адресована детям в возрасте от 3 до 5 лет и родителям (законным представителям) воспитанников. Первый год обучения – дети 3-4 года; второй год обучения - дети 4-5 лет.

### ***Возрастные особенности детей 3-4 лет***

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определенную последовательность. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп, не сформирована произвольность движений.

От педагога зависит, чтобы первые впечатления о бассейне, о плавании были положительно окрашены. Живой образный рассказ, демонстрация приемов плавания, ныряния должны вызывать у малыша желание войти в воду, поплескаться в ней, поиграть с яркими игрушками.

На первых занятиях знакомим детей с основными правилами поведения в помещении бассейна и в воде. Дети младшей группы быстро привыкают смело входить в воду: через 2-3 занятия они проделывают уже это самостоятельно.

В группах детей младшего дошкольного возраста почти все упражнения проводятся в игровой форме. Главная задача в этом периоде научить детей не бояться воды, свободно в ней перемещаться, погружать голову под воду с выполнением выдоха и с задержкой дыхания.

### ***Возрастные особенности детей 4-5 лет***

Возраст от 4 до 5 лет — период относительного затишья. Ребенок вышел из кризиса и в целом стал спокойнее, послушнее, покладистее. Все более сильной становится потребность в друзьях, резко возрастает интерес к окружающему миру.

В этом возрасте интенсивно развивается кровеносная система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитие мускулатуры, в том числе нервно психической регуляции и ее функций, возрастает сила и работоспособность мышц.

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы при повторении упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельной деятельности детей. На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер,

совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. У детей появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом.

В обучении плавания этого возраста используются разнообразные игры. Новое для детей - научиться открывать глаза в воде. Умение открывать глаза и смотреть в воде необходимо, помогает сохранять нужное направление движения, облегчает ориентировку во время ныряния.

## **2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы**

### ***Цель программы:***

Способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях в бассейне, используя игры в воде.

### ***Задачи программы:***

#### *Обучающие*

- формирование двигательных умений и навыков в воде;
- обучать детей двигаться в воде разными способами;

#### *Развивающие*

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развитие его форм посредством игр в воде;
- сохранит и развить двигательную активность детей;
- развивать быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества у детей;

#### *Воспитательные*

- формировать правила поведения во время занятий;
- воспитание двигательной культуры;
- воспитание нравственно – волевых качеств;

#### *Коррекционные*

- развивать моторно-двигательную сферу.

### **2.1. Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Программа ОУ рассчитана на 1 год обучения.

### **2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Программа ОУ предназначена для организации групповых занятий с детьми 3 -5 лет. Программа ОУ рассчитана на один год обучения. Педагог встречается с детьми один раз в неделю. Продолжительность учебного часа для детей от 3-5 лет – 20 минут.

### **2.3. Планируемые результаты**

*Личностными результатами* освоения Программы являются:

- развитое положительное отношение к занятиям по плаванию;
- ориентация на понимание причин успеха в занятиях по плаванию;
- позитивная самооценка своих результатов и творческих способностей;
- развитие творческих способностей.

*Метапредметными результатами* освоения программы являются:

- освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей деятельности;
- умение участвовать в игровой жизни группы, детского сада, и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;
- передавать свои впечатления в устной форме.

*Предметными* результатами освоения программы являются:

- дети должны иметь устойчивый интерес к занятиям по плаванию; понимание значения умения плавать в жизни человека;
- формирование первоначальных представлений о значении плавания для укрепления здоровья детей
- дети должны знать технику выполнения упражнений, уметь ориентироваться в сложных играх, уметь быстро переключать внимание, проявлять такие качества, как терпение, аккуратность, уметь общаться со своими сверстниками в коллективе.

### **3-4 года**

- Ознакомить детей с правилами поведения в бассейновом зале, душе, раздевалке.
- Дать представление о том, как надо готовиться к плаванию в бассейне (раздеться, повесить одежду, вымыться, надеть шапочку и плавки).
- Научить детей самостоятельно выходить и выходить из воды.
- Научить детей не бояться брызг.
- Воспитывать в детях уверенность, самостоятельность, организованность.
- Научить передвигаться в воде в различных направлениях.
- Научить принимать горизонтальное положение с опорой рук на дно, на игрушку, на доску и передвигаться в этом положении в различных направлениях.
- Продолжать учить детей не бояться брызг.
- Совершенствовать умение самостоятельно входить и выходить из воды.
- Разучить музыкально-ритмические упражнения на суше и в воде.
- Воспитывать чувство ритма.
- Воспитывать умение действовать по сигналу инструктора.
- Укреплять связочно-суставной аппарат, все группы мышц.
- Научить погружать лицо в воду.
- Научить работе ног кролем в положении на животе.
- Научить нырять под воду с головой.
- Продолжать учить передвигаться в воде в различных направлениях.
- Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение с опорой рук на доску
- Воспитывать чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма.
- Повышать сопротивляемость организма к перепаду температур (закаливание).
- Развитие интереса к движению и двигательным действиям.

### **4-5 лет**

- Закреплять правила поведения в бассейне (раздевалке, душевой на воде).
- Приучать бережно относиться к инвентарю.
- Познакомить со свойствами воды.
- Научить погружаться под воду с головой.
- Совершенствовать передвижение по дну бассейна различными способами.
- Совершенствовать работу ног кролем у неподвижной опоры.
- Разучивать музыкально-ритмические упражнения.
- Воспитывать чувство ритма.
- Воспитывать умение действовать по сигналу инструктора.
- Научить выдоху в воду.
- Научить лежать на груди, на спине с опорой рук на доску.
- Совершенствовать погружение под воду с головой. Совершенствовать работу ног кролем.
- Разучивать силовые упражнения.
- Укреплять дыхательную мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, связочно-суставной аппарат, основные группы мышц.
- Воспитывать чувство ответственности, самостоятельность, организованность.
- Научить скольжению на груди, на спине с опорой рук на доску и без опоры.
- Научить движению ногами по типу кроля в движении.

Научить открывать глаза в воде.  
Закреплять знания о свойствах воды.  
Совершенствовать выдох в воду.

### 3. Учебный план

Учебный план регламентирует общие требования к организации образовательного процесса в учебном году по Программе ОУ.

Реализуемая программа:

Дополнительная общеразвивающая программа «Рыбка» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №19 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Программа может реализовываться с сентября по май.

Программа реализуется в форме:

Занятий, для которых выделено в режиме дня специально отведенное время по расписанию.

Длительность занятий по реализации программы дополнительного образования:

Возраст	1 занятие мин	Кол-во в неделю
3-4 года	20	1 раз
4-5 лет	20	1 раз

В каждой группе образовательная деятельность осуществляется по расписанию на учебный год.

Расписание занятий рассматривает и принимает Педагогический совет ОУ, утверждает заведующий ОУ до начала учебного года.

Игры по мере освоения их детьми, могут повторяться на занятиях, проводиться с усложнением заданий.

Таблица 1

#### 3-4 года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<i>Первый раздел – игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде</i>					
1	Вводное занятие	1	0,70	0,30	Выполнение простых инструкций
2	«Змейка»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
3	«Паровозик»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
4	«Невод»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
5	«Каждый по своей дорожке»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
6	«Пятнашки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
7	«Пятнашки парами»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение



					задания
8	«Карусели»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
9	«Рыбий хвост»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
10	«Свободное место»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
11	«Караси и Щука»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
<b><i>Второй раздел – игры для приобретения навыков погружения в воду</i></b>					
12	«Пружинка»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
13	«Насос»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение упражнений с музыкально-ритмическими заданиями
14	«Переправа»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
15	«Тишина»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
16	«Мячик»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
17	«Дельфин»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
18	«Рыболов»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
19	«Пятнашки с мячом»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
20	«Заводила»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
21	«Зеркальце»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
<b><i>Третий раздел – игры для освоения передвижений в воде</i></b>					
20	«Невод»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
21	«Водолазы»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение

					правил игры и выполнение задания
22	«Морской бой»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
23	«Мяч по кругу»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
24	« Буря в море» Первый вариант	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
25	« Буря в море» Второй вариант	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
26	«Белые медведи»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
28	«Баба сеяла горох»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
29	«Лягушки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
30	«Рыбаки и рыбки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
31	«Бег с изменением направления»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
32	«Пятнашки на воде» Первый вариант	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
33	«Пятнашки на воде» Второй вариант	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
34	«Бег на перегонки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания

Таблица 2

Игры по мере освоения их детьми, могут повторяться на занятиях, проводиться с усложнением заданий.

#### 4-5 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<i><b>Первый раздел – игры для закрепления навыков погружения в воду</b></i>					
1	Вводное занятие	1	0,70	0,30	Выполнение простых инструкций
2	«Пружинка»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания

3	«Насос»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
4	«Переправа»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
5	«Тишина»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
6	«Мячик»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
7	«Дельфин»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
8	«Рыболов»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
9	«Пятнашки с мечем»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
10	«Свободное место»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
11	«Караси и Щука»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
12	«Заводила»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
13	«Зеркальце»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
<b><i>Второй раздел – игры для освоения передвижений в воде</i></b>					
12	«Невод»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
13	«Водолазы»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение упражнений с музыкально-ритмическими заданиями
14	«Морской бой»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
15	«Мяч по кругу»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
16	«Буря в море» Вариант первый	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания

17	«Буря в море» Вариант второй	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
18	«Белые медведи»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
19	«Баба сеяла горох»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
20	«Лягушки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
21	«Паровая машина»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
22	«Всадники»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
23	«Поплавок»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
24	«Медуза»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение и закрепления навыков задания
<b><i>Третий раздел – игры для закрепления передвижений в воде и закрепления навыка погружения в воду</i></b>					
25	«Акробаты»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
26	«Торпеда»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
27	«Качели»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
28	«Качалки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
29	«Точный прыжок»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
30	«Перетяжки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
31	«Охотники и утки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
32	«Гонка катеров»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
33	«Пушбол»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение

					правил игры и выполнение задания
34	«Баскетбол»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания

### Календарный график

Таблица 3

#### Реализация Программы ОУ на учебный год.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2022-2023 год	1 сентября	30 мая	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

Учебный час соответствует требованиям СанПиН.

Календарный учебный график регламентирует общие требования к организации образовательного процесса в учебном году по реализации Программы ОУ.

**Продолжительность учебного года с 1 сентября по 30 мая.**

Последняя неделя декабря – новогодние утренники ОУ новогодние и праздничные (выходные) дни – в соответствии с календарем государственных праздничных и выходных дней

С 1 июня по 31 августа – летний оздоровительный период

30 мая - окончание учебного года Программе ОУ

**Режим работы ОУ с 07.00 до 19.00**

**Регламент занятий по Программе ОУ в неделю:**

От 3-4 лет 1 занятие (продолжительность 20 мин)

От 4-5 лет 1 занятие (продолжительность 20 мин);

Перерыв между занятиями – не менее 10 минут

**Праздничные (выходные) дни** – в соответствии с календарем государственных праздничных и выходных дней:

4 ноября - День народного единства.

с 31 декабря по 8 января - новогодние праздники.

с 23 февраля по 28 февраля - День защитника отечества.

8 марта - Международный женский день

с 29 апреля по 1 мая - День труда.

с 6 мая по 9 мая – День Победы.

## Рабочая программа

### **Цель программы:**

Способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию, используя игры в воде.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- формирование двигательных умений и навыков в воде;
- обучать детей двигаться в воде разными способами;

#### *Развивающие:*

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развитие его форм посредством игр в воде;
- сохранит и развить двигательную активность детей;
- развивать быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества у детей;

#### *Воспитательные:*

- формировать правила поведения во время занятий;
- воспитание двигательной культуры;
- воспитание нравственно – волевых качеств.

#### *Коррекционные:*

- развивать моторно-двигательную сферу.

**Таблица 4**

**3-4 лет**

№ недели	Название занятия	Повторение упражнения	Новые упражнения	Программное содержание	Оборудование
<b><i>Первый раздел – игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде</i></b>					
1	Вводное занятие		Спуск в бассейн Передвижения в воде Передвижения по бассейну	Предварительно проходит знакомство детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками, с правилами поведения в бассейне. Спуск в бассейн производится с помощью и без поддержки преподавателя по лесенке.	Доски для плавания, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, обручи, палки, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
2	«Змейка»	Спуск в бассейн Передвижения в воде Передвижения по бассейну		Передвижения в воде выполняются под контролем преподавателя. Все упражнения выполняются в медленном темпе. Все погружения в воду происходят в игровых упражнениях, без давления на ребенка.	
3	«Паровозик»	Спуск в бассейн Передвижения в воде Передвижения по бассейну	Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками Передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу в	При обучении погружения под воду с головой- дети сначала выполняют	

			прямом направлении	погружение с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с образованием «пузырей»
4	«Невод»	Передвижения в воде Передвижения по бассейну Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками Передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении	Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем	
5	«Каждый по своей дорожке»	Передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем	Упражнения с мечем - бросить, догнать, принести	
6	«Пятнашки»	Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем Упражнения с мечем - бросить, догнать, принести	Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи	
7	«Пятнашки парами»	Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем Упражнения с мечем - бросить, догнать, принести Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи	Погружение в воду до уровня подбородка, глаз, с головой	
8	«Карусели»	Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи Погружение в воду до уровня подбородка, глаз, с головой	Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем	

9	«Рыбный хвост»	Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем Упражнения с мечем - бросить, догнать, принести Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем			
10	«Свободное место»	Передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем	Скольжение на животе держа за руки преподавателя		
11	«Караси и щука»	Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем Скольжение на животе держа за руки преподавателя	Скольжение на животе держась за поручень		
<b>Второй раздел – игры для приобретения навыков погружения в воду</b>					
12	«Насос»	Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем Упражнения с мечем - бросить, догнать, принести Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем	Скольжение на животе с опорой о дно бассейна	Развитие двигательных способностей. Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением. Учить выполнять движения без	Доски для плавания, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, обручи, палки, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
13	«Переправа»	Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем Погружение в воду	Скольжение на животе держась за плавательную доску	одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения	



		с головой Достать игрушку с утяжелителем Скольжение на животе держа за руки преподавателя Скольжение на животе с опорой о дно бассейна		в воду. Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний.
14	«Тишина»	Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем Скольжение на животе держа за руки преподавателя Скольжение на животе с опорой о дно бассейна	Скольжение на животе держась за нудлс	
15	«Мячик»	Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем Скольжение на животе держа за руки преподавателя Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за нудлс	Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору	
16	«Дельфин»	Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем Скольжение на животе держа за руки преподавателя Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на	Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду	

		животе держась за нудлс Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору			
17	«Рыболов»	Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем Скольжение на животе держа за руки преподавателя Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за нудлс Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду	Большие ножки, маленькие ножки		
18	«Пятнашки с мечем»	Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем Скольжение на животе держа за руки преподавателя Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за нудлс Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду			
19	«Пружинка»	Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем			

		<p>Скольжение на животе держа за руки преподавателя</p> <p>Скольжение на животе с опорой о дно бассейна</p> <p>Скольжение на животе держась за нудлс</p> <p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору</p> <p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p>			
20	«Заводила»	<p>Погружение в воду с головой</p> <p>Достать игрушку с утяжелителем</p> <p>Скольжение на животе держа за руки преподавателя</p> <p>Скольжение на животе с опорой о дно бассейна</p> <p>Скольжение на животе держась за нудлс</p> <p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору</p> <p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p>	Упражнение «Не боимся брызг»		
21	«Зеркальце»	<p>Погружение в воду с головой</p> <p>Достать игрушку с утяжелителем</p> <p>Скольжение на животе держа за руки преподавателя</p> <p>Скольжение на животе с опорой о дно бассейна</p> <p>Скольжение на животе держась за нудлс</p> <p>Достать тонущую</p>			<p>Магнитофон, диски с музыкальным сопровождением и материалами, картинки с животными из сказки, иллюстрации к сказке, индивидуальные коврики</p>

		игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду			
<b>Третий раздел – игры для освоения передвижений в воде</b>					
22	«Невод»	Скольжение на животе держа за руки преподавателя Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за нудлс Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду	Спуск в воду с последующим погружением	Развитие двигательных способностей. Игры под музыку, Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением. Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения в воду.	Магнитофон, диски с музыкальным сопровождением и материалами, картинки с животными из сказки, иллюстрации к сказке, индивидуальные коврики
23	«Водолазы»	Спуск в воду с последующим погружением Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за нудлс Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду	Передвижения в воде шагом: мелким и широким	Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний; Каждое занятие следует начинать с выполнением серии разученных упражнений, но в более быстром темпе или с усложнением	
24	«Морской бой»	Передвижения в воде шагом: мелким и широким Спуск в воду с последующим погружением Скольжение на	Передвижения в воде шагом: с высоким подниманием колена		

		<p>животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за нудлс Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p>			
25	«Мяч по кругу»	<p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p>	<p>Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску</p>		
26	«Буря в море» Первый вариант	<p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску</p>	<p>Передвижения в воде шагом: в полуприседе, с поворотами</p>		
27	«Буря в море» Второй вариант	<p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску Передвижения в воде шагом: в полуприседе, с поворотами</p>			

29	«Белые медведи»	Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску Передвижения в воде шагом: в полуприседе, с поворотами	Передвижения в воде шагом: приставными шагами, спиной вперед		
30	«Баба сеяла горох»»	Передвижения в воде шагом: приставными шагами, спиной вперед Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску	Передвижения в воде бегом: парами		
31	«Лягушки»	Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску Передвижения в воде бегом: парами	Передвижения в воде бегом: со сменой темпа		
32	«Рыбаки и рыбки»	Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску Передвижения в воде бегом: парами Передвижения в воде бегом: со сменой темпа	Передвижение прыжками: на обеих ногах		
33	«Бег на перегонки»	Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску Передвижения в воде бегом: парами Передвижения в воде бегом: со сменой темпа Передвижение	Передвижение прыжками: на одной ноге		

		прыжками: на обеих ногах		
34	«Пятнашки на воде»	Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску Передвижения в воде бегом: парами Передвижения в воде бегом: со сменой темпа Передвижение прыжками: на обеих ногах		

**Таблица 5**

**4-5 лет**

№ недели	Название занятия	Повторение упражнения	Новые упражнения	Программное содержание	Оборудование
<b>Первый раздел – игры для освоения погружения в воду</b>					
1	Вводное занятие		Скольжение на животе с опорой о дно бассейна	Напомнить правила поведения в душе, в раздевалке и в бассейне Развитие двигательных способностей. Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением. Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения в воду. Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний.	Доски для плавания, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, обручи, палки, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
2	«Пружинка»	Скольжение на животе с опорой о дно бассейна	Скольжение на животе держась за плавательную доску		Доски для плавания, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, обручи, , палки, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
3	«Насос»	Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за плавательную доску	Скольжение на животе держась за нудлс		
4	«Переправа»	Скольжение на животе держась за	Достать тонущую игрушку на дне		

		<p>нудлс</p> <p>Скольжение на животе с опорой о дно бассейна</p> <p>Скольжение на животе держась за плавательную доску</p>	<p>бассейна, держась за опору</p>	<p>Развитие двигательных способностей.</p> <p>Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения,</p>
5	«Тишина»	<p>Скольжение на животе держась за нудлс</p> <p>Скольжение на животе с опорой о дно бассейна</p> <p>Скольжение на животе держась за плавательную доску</p> <p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору</p>	<p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p>	<p>с ускорением.</p> <p>Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя.</p> <p>Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения в воду.</p> <p>Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний.</p>
6	«Мячик»	<p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p> <p>Скольжение на животе держась за плавательную доску</p> <p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору</p>	<p>Погружение в воду с головой</p> <p>Достать игрушку с утяжелителем</p>	
7	«Дельфин»	<p>Погружение в воду с головой</p> <p>Достать игрушку с утяжелителем</p> <p>Скольжение на животе держа за руки преподавателя</p> <p>Скольжение на животе с опорой о дно бассейна</p> <p>Скольжение на животе держась за нудлс</p> <p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p>	<p>Передвижения в воде бегом: в колонне по одному, в парах</p>	
8	«Рыболов»	<p>Достать тонущую игрушку на дне</p>	<p>Передвижения в воде бегом: змейкой, со сменой</p>	



		бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Передвижения в воде бегом: в колонне по одному, в парах	темпа		
9	«Пятнашки с мечем»	Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем Скольжение на животе держа за руки преподавателя Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за нудлс Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду	Передвижения в воде бегом: со сменой ведущего		
10	«Заводила»	Передвижения в воде бегом: со сменой ведущего Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем Скольжение на животе держась за нудлс Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду	Передвижения в воде бегом: с высоким подниманием колена		
11	«Зеркальце»	Достать тонущую	Скольжение на животе с опорой о		

		игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Погружение в воду с головой	плавательную доску		
<b>Второй раздел – игры для освоения передвижения в воде</b>					
12	«Невод»	Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Погружение в воду с головой Скольжение на животе с опорой о плавательную доску	Упражнение «Стрелка» держась за плавательную доску, с задержкой дыхания	Развитие двигательных способностей. Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением. Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения в воду. При обучении новым упражнениям важен показ упражнения в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде возможно. Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний. В объяснение можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное.	Доски для плавания, обручи, гимнастические палки, мячи разных размеров, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
13	«Водолазы»	Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Погружение в воду с головой Скольжение на животе с опорой о плавательную доску Упражнение «Стрелка» держась за плавательную доску, с задержкой дыхания	Погружения в воду на дно бассейна с задержкой дыхания		
14	«Морской бой»	Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с	Погружение в воду с выдохом в воду		

		<p>головой уходя под воду</p> <p>Погружение в воду с головой</p> <p>Скольжение на животе с опорой о плавательную доску</p> <p>Упражнение «Стрелка» держась за плавательную доску, с задержкой дыхания</p> <p>Погружения в воду на дно бассейна с задержкой дыхания</p>			
15	«Мяч по кругу»	<p>Упражнение «стрелка» держась за плавательную доску, с задержкой дыхания</p> <p>Погружения в воду на дно бассейна с задержкой дыхания</p> <p>Погружение в воду с выдохом в воду</p>	Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду		
16	«Паровая машина»	<p>Погружения в воду на дно бассейна с задержкой дыхания</p> <p>Погружение в воду с выдохом в воду</p> <p>Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду</p>	Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду		
17	«Караси и щука»	<p>Погружение в воду с головой</p> <p>Достать игрушку с утяжелителем</p> <p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору</p> <p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя</p>	Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду		

		под воду Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду			
18	«Поплавок»	Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду	Упражнение «Поплавок»		
19	«Медуза»	Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду Упражнение «Поплавок»	Упражнение «Медуза»		
20	«Буря в море» Первый вариант	Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду			
21	«Буря в море» Второй вариант	Приседания под воду без опоры, с одновременным			

		выдохом в воду Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду			
22	«Крокодилы»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду	Упражнение «Крокодил»		
23	«Баба сеяла горох»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил»			
24	«Лягушки»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил»			
<b>Третий раздел – игры для освоения передвижений в воде с погружением в воду</b>					
25	«Акробаты»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение	Упражнение «Кто дольше под водой»	Развитие двигательных способностей. Игры под музыку, Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с	Доски для плавания, обручи, гимнастические палки, мячи разных размеров, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, магнитофон,

26	«Торпеда»	«Крокодил» Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил» Упражнение «Кто дольше под водой»	Упражнение «Торпеда»	ускорением. Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения в воду. Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний; Каждое занятие следует начинать с выполнением серии разученных упражнений, но в более быстром темпе или с усложнением	диски с музыкальным сопровождением
27	«Качели»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил» Упражнение «Кто дольше под водой» Упражнение «Торпеда»			
28	«Качалки»	«Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил» Упражнение «Кто дольше под водой» Упражнение «Торпеда»	Упражнение «Запятая»		
29	«Точный прыжок»	Упражнение «Запятая» «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил» Упражнение «Кто дольше под водой» Упражнение «Торпеда»	Упражнение «Звезда» с опорой		

30	«Перетяжки»	Упражнение «Звезда» с опорой Упражнение «Запятая» «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил» Упражнение «Кто дольше под водой» Упражнение «Торпеда»			
31	«Охотники и утки»	Упражнение «Звезда» с опорой Упражнение «Запятая» «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил» Упражнение «Кто дольше под водой» Упражнение «Торпеда»	Упражнение «Звезда» без опоры		
32	«Гонка катеров»	Упражнение «Стрела» без опоры Упражнение «Звезда» Упражнение «Запятая»	Упражнение «Стрела», с работой ног, с максимальным ускорением		
33	«Пушбол»	Упражнение «Стрела» без опоры Упражнение «Звезда» Упражнение «Запятая» Упражнение «Стрела», с работой ног, с максимальным ускорением			
34	«Баскетбол»	Упражнение «Стрела» без опоры Упражнение «Звезда» Упражнение			

		«Запятая» Упражнение «Стрела», с работой ног, с максимальным ускорением			
--	--	--	--	--	--

### ***Ожидаемые результаты***

*Личностными результатами* освоения программы являются:

- развитое положительное отношение к занятиям по плаванию;
- ориентация на понимание причин успеха в занятиях по плаванию;
- позитивная самооценка своих результатов и творческих способностей;
- развитие творческих способностей.

*Метапредметными результатами* освоения программы являются:

- освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей деятельности;
- умение участвовать в игровой жизни группы, детского сада, и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;
- передавать свои впечатления в устной форме.

*Предметными результатами* освоения программы являются:

- дети должны иметь устойчивый интерес к занятиям по плаванию; понимание значения умения плавать в жизни человека;
- формирование первоначальных представлений о значении плавания для укрепления здоровья детей
- дети должны знать технику выполнения упражнений, уметь ориентироваться в сложных играх, уметь быстро переключать внимание, проявлять такие качества, как терпение, аккуратность, уметь общаться со своими сверстниками в коллективе.

### ***3-4 года***

Ознакомить детей с правилами поведения в бассейновом зале, душе, раздевалке

Дать представление о том, как надо готовиться к плаванию в бассейне (раздеться, повесить одежду, вымыться, надеть шапочку и плавки).

Научить детей самостоятельно выходить и выходить из воды.

Научить детей не бояться брызг.

Воспитывать в детях уверенность, самостоятельность, организованность.

Научить передвигаться в воде в различных направлениях.

Научить принимать горизонтальное положение с опорой рук на дно, на игрушку, на доску и передвигаться в этом положении в различных направлениях.

Продолжать учить детей не бояться брызг.

Совершенствовать умение самостоятельно входить и выходить из воды.

Разучить музыкально-ритмические упражнения на суше и в воде.

Воспитывать чувство ритма.

Воспитывать умение действовать по сигналу инструктора.

Укреплять связочно-суставной аппарат, все группы мышц.

Научить погружать лицо в воду.

Научить работе ног кролем в положении на животе.

Научить нырять под воду с головой.

Продолжать учить передвигаться в воде в различных направлениях.

Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение с опорой рук на доску.

Воспитывать чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма.

Повышать сопротивляемость организма к перепаду температур (закаливание).



Развитие интереса к движению и двигательным действиям.

#### **4-5 лет**

Закреплять правила поведения в бассейне (раздевалке, душевой на воде).

Приучать бережно относиться к инвентарю.

Познакомить со свойствами воды.

Научить погружаться под воду с головой.

Совершенствовать передвижение по дну бассейна различными способами.

Совершенствовать работу ног кролем у неподвижной опоры.

Разучивать музыкально-ритмические упражнения.

Воспитывать чувство ритма.

Воспитывать умение действовать по сигналу инструктора.

Научить выдоху в воду.

Научить лежать на груди, на спине с опорой рук на доску.

Совершенствовать погружение под воду с головой. Совершенствовать работу ног кролем.

Разучивать силовые упражнения.

Укреплять дыхательную мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, связочно-суставной аппарат, основные группы мышц.

Воспитывать чувство ответственности, самостоятельность, организованность.

Научить скольжению на груди, на спине с опорой рук на доску и без опоры.

Научить движению ногами по типу кроля в движении.

Научить открывать глаза в воде.

Закреплять знания о свойствах воды

Совершенствовать выдох в воду.

## **4. Оценочные и методические материалы**

### **Нормативные документы**

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2);
- Закон Санкт-Петербурга № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга №617-р от 01.03.2017 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Устава ОУ.
- Инструкция по охране труда и технике безопасности ГБДОУ №19.
-

## Информационные источники

Занятия проводятся на основе общепедагогических технологий (информационно коммуникативные технологии, личностно-ориентированные технологии, здоровье сберегающие технологии, игровые технологии).

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду .Санкт-Петербург.: «Детство-Пресс» 2010.-80 с.
2. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методическое пособие.2010.-48 с.
3. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша. «Феникс»,2007.-157 с.
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада.- 3 е изд., дораб. и доп.-. М.:, Просвещение, 1985.-80 с
6. Булгакова Н.Ж Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184 с.,ил. – (азбука спорта)

## Мониторинг

Проведение мониторинга освоения Программы детьми 2 раза в год: на начало обучения и на завершение освоения Программы. Для эффективного развития ребенка необходимо отслеживать влияние занятий на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Таблица №6

### Способы проверки ожидаемого результата детей

Критерии	Показатели	Методы
Потребность в познании	Знание названий спортивного инвентаря, правил поведения в бассейне, знание видов соревнований, и водных видов спорта.	Информирование, беседа, игра, лекции, просмотр и анализ наглядных пособий и видеоматериалов.
Потребность заниматься	Посещение занятий. Активность на занятии.	Анализ журнала посещаемости, игровой метод, метод одобрения и поощрения.
Самостоятельность и коммуникативность Гуманное отношение к сверстникам	Умение самостоятельно организовывать игры, демонстрировать свои успехи сверстникам. Активное участие в спортивной жизни ДОУ. Умение увидеть и исправить ошибки у себя и своих сверстников.	Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализа, метод одобрения.
Опыт ЗОЖ	Потребность в самостоятельных, дополнительных знаниях, соблюдение гигиены, режима. Самообслуживание.	Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

### Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста (см. папку «Мониторинг»);
- наблюдение за детьми на занятии в бассейне;
- спортивные развлечения и праздники в бассейне детского сада;
- открытые занятия.