



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 43 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 43 Невского района Санкт – Петербурга)

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического Совета
ГБДОУ детского сада № 43
Невского района Санкт – Петербурга

Протокол от 31 августа 2023 года № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детским садом № 43
Невского района Санкт - Петербурга

 /О.В. Козловская/
Приказ от 31 августа 2023 года № 77

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ОСЬМИНОЖКИ»

Возраст обучающихся: 3 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Семенова Елена Михайловна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

<p>Направленность программы</p>	<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Осьминожки» (далее - Программа) является программой физической направленности и разработана в соответствии с нормативно - правовыми актами Российской Федерации.</p>
<p>Актуальность</p>	<p>Актуальность программы заключается в том, что развивающая физическая деятельность в бассейне имеет огромное воспитательное значение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - она создает условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, - способствуют развитию умения действовать в коллективе, - помогать друг другу, <p>умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях</p>
<p>Отличительные особенности (новизна)</p>	<p>Отличительной особенностью программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации в совместной деятельности с детьми используются: элементы аквааэробики, синхронного плавания, музыкальное сопровождение и нестандартное спортивное оборудование</p>
<p>Адресат программы</p>	<p>Обучающиеся детского сада, проявляющие интерес к занятиям в бассейне. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 3-7 лет (младшая, средняя, старшая и подготовительная группы)</p>
<p>Педагогическая целесообразность</p>	<p>Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, одно из важнейших звеньев в воспитании здорового ребенка, мощный стимул к активному его развитию</p>
<p>Цели, задачи</p>	<p><i>Цель программы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития. <p><i>Задачи программы:</i></p> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать морально-волевые качества; - воспитывать самостоятельность и организованность; - воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; - воспитывать интерес к занятиям физической культуры; - воспитывать внимательность на занятиях. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать двигательную активность детей; - способствовать развитию навыков личной гигиены; - способствовать развитию костно-мышечного корсета; - развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке; - формировать представление о водных видах спорта.

	<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; - освоить технические элементы плавания; - обучить основному способу плавания «Кроль»; <p>познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне)</p>
<p>Объем и сроки реализации</p>	<p>Срок реализации программы – 1 год обучения. Количество учебных часов в неделю – 1 час. Количество учебных часов для группы в год – 32 ч. Занятия проводятся 1 раз в неделю: 15 мин – для младшей группы; 20 минут – для средней группы; 25 минут - для старшей группы; 30 минут – для подготовительной группы.</p>
<p>Формы организации деятельности, форма/ режим проведения занятий/ язык проведения</p>	<p>Ведущей формой организации обучения - групповая; группы формируются из обучающихся младших, средних, старших и подготовительных групп конкретного образовательного учреждения; наполняемость групп - до 15 человек; язык проведения занятий - русский</p>
<p>Планируемые результаты</p>	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение общаться со сверстниками; - умение работать в коллективе; - умение радоваться успехам товарищей; - умение слушать педагога и сверстника; - умение вести себя на занятиях; - уметь применять полученные знания на практике; - умение проявлять сочувствие и заинтересованность к другим людям в различных ситуациях. <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться в водной среде: в открытых водоемах, аквапарках; - умение извлекать нужную информацию из разных видов источников, систематизировать её, анализировать и представлять в разных формах; - умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками, взрослыми. <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знание основных правил поведения в бассейне и их выполнение; - умение правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки; - умение правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди

Способы проверки результативности	<ul style="list-style-type: none"> - потребность в познании; - потребность заниматься; - самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношения к сверстникам. <p><i>Формами проведения итогов реализации данной программы являются открытые занятия в каждой возрастной группе</i></p>
Материально-техническое оснащение	<ul style="list-style-type: none"> - плавательные доски; - игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров; - игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров; - нарукавники; - поролоновые палки (нудлсы); - мячи разных размеров; - аквагантели; - плакаты «Правила поведения на воде»; «Правила поведения в бассейне»; - иллюстрации с изображением водных видов спорта; - подборки картин с изображением морских животных; - картины, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания; - фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде. - картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы; - картотека комплексов дыхательных упражнений; - картотека упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания; - подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании, морских обитателях, животных, птиц; - подборка комплексов пальчиковой гимнастики.
Кадровое обеспечение	Помощник воспитателя

Учебный план

Название программы	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
« Осьминожки»	4	32

Учебно – тематический план для детей в возрасте 3 - 4 лет

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила безопасности, гигиенические нормы	2	1	1	Занятие. Беседа. Объяснение, показ.
2.	Игры по ознакомлению со свойствами воды	4	1	3	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.
3.	Игры по освоению с водой	4	1	3	Занятие. Беседа. Объяснение, показ,

					игровая деятельность.
4.	Игровые упр-я, обучающие дыханию	6	1	5	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.
5.	Игры и игровые упражнения, способствующие приобретению плавательных навыков.	15	2	13	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.
6.	Сюжетная деятельность: «Сказки волшебного моря»	1	1	1	Занятие. Игровая сюжетная деятельность.

Учебно – тематический план для детей в возрасте 4 - 5 лет

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Подводящие упр-я на суше: «Тропа здоровья»	2	1	1	Занятие. Беседа. Объяснение, показ.
2.	Правила безопасности, гигиенические нормы	1	0.5	0.5	Занятие. Беседа. Объяснение, показ.
3.	Игры по ознакомлению со свойствами воды	3	1	2	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.
4.	Игры по освоению с водой	3	1	2	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.
5.	Игровые упр-я, обучающие дыханию	4	1	3	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.
6.	Игры и игровые упр-я, способствующие приобретению плавательных навыков.	5	1	4	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.
7.	Игры и игровые упр-я, обучающие погружению и всплытию.	5	1	4	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.
8.	Игры и игровые упр-я, для обучения скольжению на груди	8	2	6	Занятие. Диагностические материалы.
9.	Сюжетная деятельность: «Сказки волшебного моря»	1	0,25	0.75	Занятие. Игровая сюжетная деятельность.

Учебно – тематический план для детей в возрасте 5-6 лет

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория. Диагностические мероприятия.	2	1	1	Беседа. Объяснение. Диагностические материалы.
2	Упражнения по освоению в воде (скольжение, лежание, всплывание)	3	1	2	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
3	Плавание на груди при помощи ног	4	1	2	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
4	Плавание на спине при помощи ног	4	1	2	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
5	Игровая деятельность	7	1	6	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
6	Вдох над водой, выдох в воду	9	2	7	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
7	Сюжетная деятельность «Морские фигуры», «Приключения хохотушки», «Полетели к звездам!»	2	1	1	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
8	Игровая деятельность с элементами соревнования	1	0.25	0.75	Занятие. Диагностические материалы.

Учебно – тематический план для детей в возрасте 6-7 лет

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория. Диагностические мероприятия.	2	1	1	Занятие. Беседа. Объяснение. Диагностические материалы.
2	Упражнения по освоению в воде (скольжение, лежание, всплывание)	2	1	1	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
3	Плавание на груди при помощи ног	4	1	3	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
4	Плавание на спине при помощи ног	3	1	2	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность

5	Плавание на груди при помощи рук	2	1	1	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
6	Плавание на спине при помощи рук	2	1	1	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
7	Игровая деятельность	7	1	6	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
8	Вдох над водой, выдох в воду	5	1	4	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
9	Сюжетная деятельность «Мамин день!», «Морские фигуры», «Ай да масленица!», «Полетели к звездам!»	4	1	3	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность
10	Игровая деятельность с элементами соревнования	1	1	1	Занятие. Диагностические материалы.

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«ОСЬМИНОЖКИ»**

№ п/п	Наименование	Содержание
1.	Продолжительность учебного года	С 1 октября 2023 года по 31 мая 2024 года
2.	Количество учебных недель	32
3.	Праздничные дни	4 - 7 ноября, 31 декабря - 09 января, 23 февраля, 6 – 8 марта, 1 - 3 мая, 7 - 10 мая
4.	Количество учебных дней	32
5.	Количество учебных часов	32
6.	Режим занятий	15 мин – для младшей группы; 20 минут – для средней группы; 25 минут - для старшей группы; 30 минут – для подготовительной группы

Рабочая программа

Цель программы	- обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития
-----------------------	---

<p>Задачи программы</p>	<p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать морально-волевые качества; - воспитывать самостоятельность и организованность; - воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; - воспитывать интерес к занятиям физической культуры; - воспитывать внимательность на занятиях. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать двигательную активность детей; - способствовать развитию навыков личной гигиены; - способствовать развитию костно-мышечного корсета; - развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке; - формировать представление о водных видах спорта.. <p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; - освоить технические элементы плавания; - обучить основному способу плавания «Кроль»; <p>познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне)</p>
<p>Планируемые результаты</p>	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение общаться со сверстниками; - умение работать в коллективе; - умение радоваться успехам товарищей; - умение слушать педагога и сверстника; - умение вести себя на занятиях; - уметь применять полученные знания на практике; - умение проявлять сочувствие и заинтересованность к другим людям в различных ситуациях. <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться в водной среде: в открытых водоемах, аквапарках; - умение извлекать нужную информацию из разных видов источников, систематизировать её, анализировать и представлять в разных формах; - умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками, взрослыми. <p><i>Предметные:</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> - знание основных правила поведения в бассейне и их выполнение; - умение правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки; - умение правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди
Основания для разработки рабочей программы (документы и программно – методические материалы)	<ul style="list-style-type: none"> - Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; - СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; - Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
Срок реализации рабочей программы	октябрь 2021 - май 2022

**Содержание ДООП (календарно – тематическое планирование)
Поурочный план (дети 3-4 года)**

Месяц	Тема занятия	Цели занятия	Содержание <i>(теория и практика)</i>	Кол-во занятий
Октябрь	Правила безопасности, гигиенические нормы.	Формировать в детях уверенность в безопасности при нахождении в воде	- наглядные пособия, объяснение, игровая деятельность	2
	Игры по ознакомлению со свойствами воды	Формировать навык движения в воде при помощи ног	1. Умывание 2. Плескание 3. Паровозик 4. Карусели 5. Машинки 6. Волны на море 7. «Уборка» 8. «Тропа здоровья»	4
Ноябрь	Игры по освоению с водой	Формировать в детях уверенность в безопасности при нахождении в воде	1. Солнышко и дождик 2. Змейка 3. Паровозик	2

	Игры и игровые упр-я, способствующие приобретению плавательных навыков.	Профилактика плоскостопия. Развивать координационные способности	4. Мы веселые ребята 5. Маленькие и большие ножки 6. Сердитая рыбка 7. «Уборка» 8. «Тропа здоровья» 1. Как кто плавает 2. Передай соседу мяч	1
Декабрь	Игровые упр-я, обучающие дыханию	Формирование навыка вдоха-выдоха	1. Резвый мячик 2. Горячий чай 3. Пузыри 4. Коробочка 5. Дровосек в воде 6. Пузырь 7. Гонка шаров	2
Январь	Игры по освоению с водой	Формировать навык движения в воде при помощи ног	1. Умывание 2. Плескание 3. Паровозик 4. Мы веселые ребята 5. Машинки 6. Сердитая рыбка 7. «Уборка» 8. «Тропа здоровья»	1
	Игры и игровые упр-я, способствующие приобретению плавательных навыков.	Профилактика плоскостопия. Развивать координационные способности.	1. Как кто плавает 2. Передай соседу мяч 3. В гости к утке 4. Ниагарский водопад 5. Водяные жуки 6. Осьминожки 7. «Уборка»	4
Февраль	Игры по освоению с водой	Формировать навык движения в воде при помощи ног. Закаливание.	1. Смелые ребята 2. Змейка 3. Резвый мячик 4. Кузнечики 5. Водокачка 6. Осьминожки 7. «Уборка» 8. «Тропа здоровья»	1

	Игры и игровые упр-я, способствующие приобретению плавательных навыков.	Профилактика плоскостопия. Развивать координационные способности	1.Как кто плавает 2. Передай соседу мяч	3
Март	Игры и игровые упр-я, способствующие приобретению плавательных навыков.	Профилактика плоскостопия. Развивать координационные способности.	1.Как кто плавает 2. Передай соседу мяч 3. В гости к утке 4. Ниагарский водопад 5. Водяные жуки 6. Осьминожки 7. «Уборка»	4
Апрель	Игры и игровые упражнения, способствующие приобретению плавательных навыков.	Профилактика плоскостопия. Развивать координационные способности.	1.Как кто плавает 2. Передай соседу мяч 3. В гости к утке 4. Ниагарский водопад 5. Водяные жуки 6. Осьминожки 7. «Уборка»	1
	Игровые упр-я, обучающие дыханию	Продолжать освоение детей с водой. Формирование навыка вдоха-выдоха	1.Резвый мячик 2. Горячий чай 3. Пузыри 4. Коробочка 5.Дровосек в воде 6.Пузырь 7.Гонка шаров	3
Май	Игры и игровые упр-я, способствующие приобретению плавательных навыков.	Профилактика плоскостопия. Развивать координационные способности.	1.Тюлени 2.Торпеда 3.Лодочка, пльви 4.Моторчики 5.Гонка мячей 6.Плавающие стрелы 7.Найди себе пару	2
	Игровые упр-я, обучающие дыханию	Продолжать освоение детей с водой. Формирование навыка вдоха-выдоха	1.Чья игрушка быстрее 2.Пузыри 3.Буря на море 4.Общее дыхание	1

			5.Ванька-встанька 6.Фонтан	
	Сюжетная деятельность: «Сказки волшебного моря»	Подвести итоги усвоения детьми программного материала	«Сказки волшебного моря»	1

Поурочный план (дети 4-5 лет)

Месяц	Тема занятия	Цели занятия	Содержание (теория и практика)	Кол-во занятий
Октябрь	Правила безопасности, гигиенические нормы	Формировать в детях уверенность в безопасности при нахождении в воде	- наглядные пособия, объяснение, игровая деятельность	2
	Игры по ознакомлению со свойствами воды	Формировать навык движения в воде при помощи ног	1.Умывание 2. Плескание 3. Паровозик 4. Карусели 5. Машинки 6. Волны на море 7. «Уборка» 8. «Тропа здоровья»	3
Ноябрь	Игры по освоению с водой	Формировать в детях уверенность в безопасности при нахождении в воде	1.Солнышко и дождик 2. Змейка 3. Паровозик 4. Мы веселые ребята 5. Маленькие и большие ножки 6. Сердитая рыбка 7. «Уборка» 8. «Тропа здоровья»	3
Декабрь	Игровые упр-я, обучающие дыханию	Формирование навыка вдоха-выдоха	1.Резвый мячик 2. Горячий чай 3. Пузыри 4. Коробочка 5.Дровосек в воде 6.Пузырь 7.Гонка шаров	4
Январь	Игры и игровые упражнения, способствующие приобретению плавательных навыков.	Профилактика плоскостопия. Развивать координационные способности.	1.Как кто плавает 2. Передай соседу мяч 3. В гости к утке 4. Ниагарский водопад	2

			6. Волшебная палочка 7. Катание на санях	
Май	Игры и игровые упр-я, для обучения скольжению на груди	Совершенствование положения тела при плавании, техники движений ногами кролем	1. Кто выиграл старт 2. Не отставай 3. Гонка мячей 4. Змейкой проплыви 5. Скользящие рыбы 6. Волшебная палочка 7. Катание на санях	2
	Сюжетная деятельность: «Сказки волшебного моря»	Подвести итоги усвоения детьми программного материала	«Сказки волшебного моря»	1

Поурочный план (дети 5-6 лет)

Месяц	Тема занятия	Цели занятия	Содержание (<i>теория и практика</i>)	Кол-во занятий
Октябрь	Правила техники безопасности. Диагностические мероприятия.	Формировать в детях уверенность в безопасности при нахождении в воде	- наглядные пособия, объяснение, игровая деятельность.	2
	Упражнения по освоению в воде (скольжение, лежание, всплывание)	Закаливание. Формировать навык движения в воде при помощи ног	1. Умывние 2. Плескание 3. Паровозик 4. Карусели 5. Машинки 6. «Уборка» 7. Диагностические материалы.	3
Ноябрь	Плавание на груди при помощи ног	Формирование навыка работы ног при плавании на груди	1. Змейка 2. Паровозик 3. Карусели 4. Лягушата 5. Маленькие и большие ножки 6. Солнышко и дождик 7. Волны на море 8. Фонтан 9. Моторчики	4
	Плавание на спине при помощи ног	Формирование навыка работы ног при плавании на спине	1. Плавание с доской 2. Плавание с аквапалкой 3. Плавание с мячом	2
Декабрь	Плавание на спине при помощи ног	Формирование навыка работы ног при плавании на спине	1. Плавание с доской 2. Плавание с аквапалкой 3. Плавание с мячом	2

	Игровая деятельность	Закаливание. Продолжать освоение детей с водой	1.Звездочка на груди 2. Звездочка на спине 3.Поплавок 4. Торпеда 5.Медуза	2
Январь	Игровая деятельность	Закаливание. Продолжать освоение детей с водой	1.Звездочка на груди 2. Звездочка на спине 3.Поплавок 4. Торпеда 5.Медуза 6.Стрелочка	2
	Вдох над водой, выдох в воду	Формировать навык выполнения вдоха над водой, выдоха в воду	Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки».	1
Февраль	Вдох над водой, выдох в воду	Развивать координационные способности	Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», у опоры, без опоры, с подвижной опорой.	2
	Игры на формирование навыка вдоха над водой, выдоха в воду, работы ног	Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду. Развивать координационные способности	Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», у опоры, без опоры, с подвижной опорой.	2
Март	Сюжетная деятельность «Морские фигуры»	Формировать представление о празднике «День защитника отечества». Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди	1.Пехота 2. Разведка 3. Водолазы 4. ВМФ 5.Переправа на груди и спине 6. Классифицировать игрушки животных на морских и сухопутных «Переправа на груди и спине».	1
	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди, спине	Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди, на спине	Работа у опоры, у бортика. Плавание с доской, с аквапалкой, другие плавательные средства.	3
Апрель	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди, спине	Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди, на спине	Работа у опоры, у бортика. Плавание с доской, с аквапалкой, другие плавательные средства.	3

	Игровая деятельность под музыку	Формировать представление о празднике «День космонавтики»	1.Ракеты 2.Невесомость 3.Астероид 4.Путешествие на луну: -Физподготовка (плавание, бег, центрифуга) -Сбор провизии 5.Три, два, один – ПУСК!	1
Май	Сюжетная деятельность «Приключения хохотушки»	Формировать образное мышление. Развивать ловкость и плавательные навыки	1.Джунгли: Лианы, обезьяны, слоны, крокодилы 2.Пустыня: Жирафы, слоны, львы, бегемоты 3.Море волнуется: черепахи, осьминоги, медузы, звезды, акулы, дельфины.	1
	Игровая деятельность с элементами соревнования	Подвести итоги усвоения детьми программного материала	1.Морские фигуры» 2.Депеша 3.Перевези пассажира 4.Перестрелка 5.Подведение итогов	1

Поурочный план (дети 6 - 7 лет)

Месяц	Тема занятия	Цели занятия	Содержание	Кол-во занятий
Октябрь	Правила техники безопасности. Диагностические мероприятия.	Формировать в детях уверенность в безопасности при нахождении в воде	- наглядные пособия, объяснение, игровая деятельность	2
	Упражнения по освоению в воде (скольжение, лежание, всплывание)	Закаливание. Формировать навык движения в воде при помощи ног	1.Поплавок 2.Морской бой 3.Насос 4.Звездочка 5.Медуза 6. Стрелочка 7. Диагностические материалы.	2
Ноябрь	Плавание на груди при помощи ног	Формирование навыка работы ног при плавании на груди	1.Работа ног у опоры 2.Паровозик 3.Работа ног с подвижной опорой	4

			4.Лягушата 5.Фонтан 6.Моторчики	
	Сюжетная деятельность «Мамин день!»	Продолжать формировать представление о празднике «Мамин день!»	1.Собираем овощи и фрукты (классифицируем) 2.Готовим обед 3.Собираем цветы 4.Уборка	1
	Плавание на спине при помощи ног	Формирование навыка работы ног при плавании на спине	1.Упражнения для профилактики плоскостопия 2.Упражнения с различными плавательными средствами. 3. Работа ног с подвижной опорой	3
Декабрь	Плавание на груди при помощи рук	Формирование навыка работы рук при плавании на груди	1.Упражнения для развития мышц рук 2. Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди.	1
	Плавание на спине при помощи рук	Формирование навыка работы рук при плавании на спине	1.Упражнения для развития мышц рук 2. Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на спине.	1
Январь	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди, спине	Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду. Развивать координационные способности.	1.Учить выполнять многократные выдохи в воду. 2.Учить согласовывать движения ног с дыханием. 3.Насос 4.Неваляшка 5.Водолазы 6.Ручеек	3
	Игровая деятельность	Продолжать учить свободно передвигаться в воде.	1.Насос 2.Буксир 3.Перестрелка	2

		Развивать ловкость и плавательные навыки	4.Большая морская звезда 5.Водолазы 6.Ручеек 7.Лабиринты	
Февраль	Игровая деятельность	Формировать образное мышление. Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду	1.Насос 2.Буксир 3.Перестрелка 4.Большая морская звезда 5.Водолазы 6.Ручеек 7.Лабиринты	2
	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди, спине	Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду. Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук	1.Упражнения у бортика 2.Упражнения с различными плавательными средствами. 3.Плываем способом кроль на груди	2
Март	Сюжетная деятельность «Ай да масленица!»	Формировать представление о русских народных праздниках и забавах. Развивать ловкость, плавательные навыки.	1.Карусели 2.Ручеек 3.Чехарда 4.Салки 5.«Гори, гори ясно...» 6.Прыжки и соскоки	1
	Плавание на спине при помощи рук и ног	Согласование работы ног и рук на спине	1.Упражнения у бортика 2.Упражнения с различными плавательными средствами. 3.Плываем способом кроль на спине	1
	Плавание на груди при помощи ног и рук	Согласование дыхания, работы ног и рук на груди	1.Упражнения у бортика 2.Упражнения с различными плавательными средствами. 3.Плываем способом кроль на груди	1
Апрель	Игровая деятельность	Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду.	1.Насос 2.Буксир 3.Перестрелка 4.Большая морская звезда 5.Водолазы 6.Ручеек 7.Лабиринты	2

	Сюжетная деятельность «Полетели к звездам!»	Формировать представление о празднике «День космонавтики». Развивать общую выносливость, плавательные навыки.	1.Ракеты 2.Невесомость 3.Астероид 4Путешествие на луну: -Физподготовка (плавание, бег, центрифуга) -Сбор провизии 5.Три, два, один – ПУСК!	1
	Игры на формирование навыка вдоха над водой, выдоха в воду, работы ног	Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди	1.Рыбаки и рыбка 2.Перестрелка 3.Невод 4.Акула 5.Морские фигуры 6.Перевези пассажира	1
Май	Сюжетная деятельность «Приключения хохотушки»	Формировать образное мышление. Развивать ловкость и плавательные навыки	1.Джунгли: Лианы, обезьяны, слоны, крокодилы 2.Пустыня: Жирафы, слоны, львы, бегемоты 3.Море волнуется: черепахи, осьминоги, медузы, звезды, акулы, дельфины.	1
	Игровая деятельность с элементами соревнования	Подвести итоги усвоения детьми программного материала	1.Морские фигуры» 2.Депеша 3.Перевези пассажира» 4.Перестрелка» 5.Подведение итогов	1

Оценочно-методические материалы

На различных этапах обучения используются различные виды и формы контроля:

- 1) Формы предварительного контроля обучения:
 - устный опрос.
- 2) Формы текущего контроля:
 - тестирование;
 - наблюдение;
 - опрос.
- 3) Формы промежуточного контроля:
 - тестирование умений и навыков освоения с водой.
- 4) Итоговые формы контроля
 - диагностические материалы.

Формами проведения итогов реализации программы являются:

- опрос;
- игровые соревнования;
- итоговое занятие.

Основная форма реализации организаций занятий – групповая.

Используются следующие формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- игра;
- сюжетное занятие.

Основная форма проведения занятия – учебное занятие с использованием игровой деятельности.

Для достижения поставленной цели программы применяются следующие методы обучения по способу организации:

1. Словесные:
 - объяснения, в форме образных выражений и сравнений,
 - рассказ, беседы,
 - команды, распоряжения и указания.
2. Наглядные:
 - показ иллюстративного материала;
 - показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части;
 - анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
3. Практические:
 - предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью;
 - обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используются столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных задач.

Методическое обеспечение:

- 1) Технические средства обучения:
 - магнитофон;
 - цифровой фотоаппарат;
 - музыкальные диски;
- 2) Звуковые пособия:
 - музыка из детских мультфильмов, детская муз. группа «барбарики»;
 - фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде.
- 3) Наглядные материалы:
 - иллюстрации о спорте;
 - сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;
 - дидактические игры по формированию культуры здоровья;
 - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;
 - схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию;
- 4) Игровые пособия:
 - игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
 - игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров;
 - мячи разных размеров;

- нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой;
- аквагантели;
- поролоновые палки (нудлсы);
- нарукавники.

5) Картотеки:

- картотеки игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы;
- картотека комплексов дыхательных упражнений;
- картотека упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания;
- картотека стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Диагностические материалы:

Параметры наблюдения:

- приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно;
- обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без- опорном положении;
- двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине;
- упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку;
- повышаются требования к самостоятельности, организованности;
- пользование приобретенными навыками в различных сочетаниях;
- преодоление водобоязни;
- в играх и упражнениях проявляет самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

*Диагностические задания:*1) *Контрольное тестирование (младший возраст)*

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Не боится брызг.
	Опускание лица в воду.
Продвижение в воде	Плавание с аквапалкой в нарукавниках.
	Скольжение на груди с предметом.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине в нарукавниках или с аквапалкой.

2) *Контрольное тестирование (средний возраст)*

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под поролоновую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди с предметом.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».

	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине на рукавник или с аквапалкой.

3) *Контрольное тестирование (старший возраст)*

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние обруч.
	Подныривание под поролоновую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног.
	Скольжение на спине.
	Скольжение и передвижение на груди с предметом.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше» у бортика.
Лежание	Упражнение «Поплавок». Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. Лежание на спине с плавательной доской.

4) *Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)*

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплавание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
	Согласование дыхания, работы ног и рук.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Упражнение «Поплавок». Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. Лежание на спине с плавательной доской.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

- *Высокий уровень* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- *Средний уровень* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- *Низкий уровень* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнени

Методические материалы

1. Арзамасцева Л.С., Н.В. Миклева, Д.Д. Морозова «Обучение плаванию и акваэробике в ДОУ» с учетом требований программы развития и воспитания детей в детском саду «Детство», 2011
2. Булгакова Н.Ж.- Познакомьтесь – плавание. М., АСТ, 2002.
3. Дрожжина Л.А. Реабилитация подростков с заболеваниями позвоночника //Сб.: Актуальные вопросы детской травматологии и ортопедии (Матер. конф.). СПб., 2000, с. 387-389.
4. «Закон об образовании РФ» (Принят 21 декабря 2012 г. N 273 – ФЗ);
5. Интернет ресурсы <https://www.maam.ru/>, <https://nsportal.ru/>
6. Кардамонова Н.Н. Плавание лечебное и спортивное. Ростов-на-дону, Феникс, 2001
7. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Плавание. Игровой метод обучения, 2009 г. Издательство:Терра-Спорт
8. Лечебная физическая культура. Справочник. /Под ред. С. Н. Попова – М., 2004г.
9. Петрова Н.Л.,Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста 2008 г.