



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 91  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад №91 Красносельского района Санкт – Петербурга)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБДОУ № 91  
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим ГБДОУ № 91  
/Н.М. Соболевой/  
Приказ от 23.09.2024г. № 1-ПУ

**Дополнительная  
образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Весёлые медузы»**  
(срок реализации 2024-2025 учебный год)  
Срок освоения: 8 месяцев

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Составил:  
педагог дополнительного образования  
Петрова Татьяна Викторовна

## **СОДЕРЖАНИЕ.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	10
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	31

## 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-оздоровительная.

**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 трагедии 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 3-7 лет обоих полов.

**Уровень освоения** Программы – общеразвивающий.

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

**Объём и срок освоения** Программы: 32 СИД, с октября 2024г. по май 2025г., периодичность и длительность СИД – 1 раз в неделю по 20 – 30 минут в зависимости от возраста.

**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., Чекменёвой А.А. по обучению плаванию детей дошкольного возраста.

**Цель** Программы:– освоение навыка плавания.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- 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.

**Образовательные:**

- 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.

***Развивающие:***

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

***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.

**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;
- 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 10 - 12 человек. Дети распределяются на группы с учетом их возраста, адаптации и плавательной подготовки. Длительность СИД установлена с учётом возрастных особенностей обучающихся, допустимой нагрузки в соответствии с возрастом: для детей 3-4 лет(младшая группа) – 20 минут, 4-5 лет (средняя группа) – 25 минут, 5-7 лет (старшая и подготовительная группы) – 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;
- скольжение с движениями ног и рук.

#### **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 одежде.**

Для посещения плавательного бассейна каждый ребенок должен быть обеспечен: сменной обувью (резиновые тапочки), плавками или купальниками, плавательной

шапочкой, мылом, мочалкой, полотенцем, справкой от врача-педиатра, разрешающей посещение бассейна.

**Материально-техническое оснащение:**

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

по дополнительной общеразвивающей программе  
«Весёлые медузы»

Возраст 3 – 4 года

№ 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	
2.	Вводные занятия (упражнения на суше)	0,5	2,5	3	Педагогическое наблюдение
3.	Упражнения на сопротивление в воде	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
4.	Упражнения на погружение в воду	0,5	5,5	6	Педагогическое наблюдение
5.	Упражнения на скольжение	0,5	8,5	9	Педагогическое наблюдение
6.	Игровые упражнения	0,5	6,5	7	Педагогическое наблюдение
7.	<b>Итоговая СИД</b>		1	1	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>3,5</b>	<b>28,5</b>	<b>32</b>	

Возраст 4 – 5 лет

№ 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	
2.	Вводные занятия (упражнения на суше)	0,5	2,5	3	Педагогическое наблюдение
3.	Упражнения на сопротивление в воде	0,5	2,5	3	Педагогическое наблюдение
4.	Упражнения на погружение в воду	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
5.	Упражнения на скольжение	0,5	5,5	6	Педагогическое наблюдение
6.	Упражнения на освоение способов плавания	0,5	5,5	6	Педагогическое наблюдение
7.	Игровые упражнения	0,5	6,5	7	Педагогическое наблюдение
8.	<b>Итоговая СИД</b>		1	1	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	

### Возраст 5-7 лет

№ 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	
2.	Вводные занятия (упражнения на суше)	0,5	2,5	3	Педагогическое наблюдение
3.	Упражнения на сопротивление в воде	0,5	2,5	3	Педагогическое наблюдение
4.	Упражнения на погружение в воду	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
5.	Упражнения на скольжение	0,5	4,5	5	Педагогическое наблюдение
6.	Упражнения на освоение техники плавания	0,5	6,5	7	Педагогическое наблюдение
7.	Игровые упражнения	0,5	6,5	7	Педагогическое наблюдение
8.	<b>Итоговая СИД</b>		1	1	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>4,0</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Весёлые медузы» на 2024 – 2025 учебный год**

<b>Год обучения, возраст</b>	<b>Дата начала реализации программы</b>	<b>Дата окончания реализации программы</b>	<b>Всего недель</b>	<b>Количество занятий</b>	<b>Режим</b>
3-4 года	01.10.2024	31.05.2025	32	32	1 раз в неделю 20 минут
4-5 лет	01.10.2024	31.05.2025	32	32	1 раз в неделю 25 минут
5-7 лет	01.10.2024	31.05.2024	32	32	1 раз в неделю 30 минут

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«ВЕСЁЛЫЕ МЕДУЗЫ»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа соответствует Дополнительной общеразвивающей программе «Весёлые медузы» для возрастной группы 3-7 лет.

**Особенности программы:** Освоение с водой проходит в комфортном для ребёнка темпе, учитывая, что занятия в бассейне должны приносить только радость. Дети с удовольствием идут в бассейн, играя, осваивают новые умения, обучаются навыку плавания. 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., Чекменёвой А.А., Столмаковой Т.В., Пищиковой Н.Г. по обучению плаванию детей дошкольного возраста.

**Цель Программы:** – освоение навыка плавания.

**Задачи:**

- формирование элементарных навыков плавания;
- развитие гибкости, равновесия, координации;
- воспитание культуры поведения и взаимоотношений с взрослыми и сверстниками;
- укрепление здоровья и иммунитета ребёнка к простудным и иным инфекционным заболеваниям, используя водные процедуры.

**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 всплывание;
- игры-упражнения, направленные на освоение с сопротивлением воды;
- игры-упражнения, направленные на обучение скольжению;
- игры-упражнения, направленные на освоение способов плавания.

**Заключительная часть:**

- игры и развлечения в воде.

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

### Октябрь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Вводная беседа</b>	Приучать к правильному поведению во время занятия в воде. Прививать гигиенические навыки Приучать к самостоятельности	Правила безопасности на занятиях в бассейне  Правила посещения бассейна  Игра «Собери рюкзак»
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Комплекс ОРУ
<b>3. Вход в воду</b>	Учить смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	Учить смело передвигаться по дну бассейна	Ходьба по дну бассейна, держась за поручень. «Найди свой домик», «Маленькие и большие ноги».
<b>5. Знакомство со свойствами воды</b>	Привыкание к воде	«Дождик», «Морской бой», «Зайка серый умывается».
<b>6. Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка уверенного передвижения в воде	«Наши игрушки», «Зоопарк»  Собери игрушки

### Ноябрь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Теория</b>	Приучать к правильному поведению во время занятия в воде. Прививать гигиенические навыки Приучать к самостоятельности	Правила безопасности на занятиях в бассейне  Правила посещения бассейна  Игра «Собери рюкзак»
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Комплекс ОРУ
<b>3. Вход в воду</b>	Развивать умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	Учить смело передвигаться по дну бассейна с опорой и без	Ходьба по дну бассейна с опорой за поручень и без.»Цапли». Бег по бассейну – «Кто быстрее», держась поручень. Прыжки на месте у бортика «Кто выше». «Найди свой домик».
<b>5. Знакомство со свойствами воды</b>	Учить наблюдать за изменениями окружающей	«Гладим воду», «Шлепки по воде», «Дождик», «Волны на море»

<b>6. Погружение в воду</b>	среды Учить не бояться брызг	«Зайка серый умывается», Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа «Смелые ребята», «Лягушата», «Морской бой», «Большие и маленькие ноги».
<b>7. Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка уверенного передвижения в воде	«Солнышко и дождик», купание с игрушками

### Декабрь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Теория</b>	Приучать к правильному поведению во время занятия в воде. Прививать гигиенические навыки Приучать к самостоятельности	Правила безопасности на занятиях в бассейне  Правила посещения бассейна  Игра «Собери рюкзак»
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Комплекс ОРУ.
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	Учить смело передвигаться по дну бассейна с опорой и без	Ходьба по дну бассейна с опорой за бортик и без; Бег по бассейну – «Кто быстрее», держась за бортик бассейна и без опоры; Прыжки на месте у бортика «Кто выше»
<b>5. Знакомство со свойствами воды</b>	Учить наблюдать за изменениями окружающей среды	«Гладим воду», «Шлепки по воде», «Дождик», «Волны на море», «Море волнуется»
<b>6. Погружение в воду</b>	Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду	«Зайка серый умывается», Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа «Смелые ребята», «Лягушата», «Удочка»
<b>7. Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка уверенного передвижения в воде	Купание с игрушками, игра с мячом

### Январь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
-------------------	--------	------------------

<b>1. Теория</b>	Приучать к правильному поведению во время занятия в воде. Прививать гигиенические навыки Приучать к самостоятельности	Правила безопасности на занятиях в бассейне  Правила посещения бассейна  Игра «Собери рюкзак»
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Комплекс ОРУ
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	Учить смело передвигаться по дну бассейна с опорой и без	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук. «Найди свой домик»
<b>5. Погружение в воду</b>	Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду	Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. «Солнышко и дождик», «Волны на море», «Море волнуется»
<b>6. Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка уверенного передвижения в воде	«Смелые ребята», «Бегом за мячом», «Лягушки», игра с мячом, плавание с нудлом

### Февраль

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Теория</b>	Приучать к правильному поведению во время занятия в воде. Прививать гигиенические навыки Приучать к самостоятельности	Правила безопасности на занятиях в бассейне  Правила посещения бассейна  Игра «Собери рюкзак»
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Комплекс ОРУ
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	Учить смело передвигаться по дну бассейна с опорой и без	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук. «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Невод».

<b>5.Погружение в воду</b>	Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду	Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. «Дождик», «Волны на море», «Удочка», «Водолазы».
<b>6.Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка уверенного передвижения в воде	«Бегом за мячом», игра с мячом, плавание с нудлом

### Март

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Теория</b>	Приучать к правильному поведению во время занятия в воде. Прививать гигиенические навыки Приучать к самостоятельности	Правила безопасности на занятиях в бассейне  Правила посещения бассейна  Игра «Собери рюкзак»
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Комплекс ОРУ.
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4.Передвижение в воде</b>	Учить смело передвигаться по дну бассейна с опорой и без	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук. «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Невод».
<b>5.Погружение в воду</b>	Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду	Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. «Дождик», «Волны на море», «Удочка», «Водолазы».
<b>6.Выдохи в воду</b>	Учить делать глубокий вдох над водой и полный выдох в воду	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). Подуть в воде, произнося звук. «Чья игрушка впереди?»
<b>7.Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка уверенного передвижения в воде	«Карусель», игра с мячом, плавание с нудлом

### Апрель

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
-------------------	--------	------------------

<b>1. Теория</b>	Приучать к правильному поведению во время занятия в воде. Прививать гигиенические навыки Приучать к самостоятельности	Правила безопасности на занятиях в бассейне  Правила посещения бассейна  Игра «Собери рюкзак»
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Комплекс ОРУ.
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	Учить смело передвигаться по дну бассейна с опорой и без	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук. «Переправа», «Поймай воду», «Невод».
<b>5. Погружение в воду</b>	Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду	Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. «Поезд в тоннель», «Дождик», «Волны на море», «Удочка».
<b>6. Выдохи в воду</b>	Учить делать глубокий вдох над водой и полный выдох в воду	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания. Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»), пропеть звук. "Чья игрушка впереди?"
<b>7. Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка уверенного передвижения в воде	«Бегом за мячом», «Карусель», игра с мячом, плавание с нудлом

### Май

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Теория</b>	Приучать к правильному поведению во время занятия в воде.	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Ходьба с движениями рук. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна.
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в</b>	Учить смело передвигаться по	Передвижение по дну шагом,

<b>воде</b>	дну бассейна с опорой и без	бегом, прыжками с различными исходными положениями рук. «Волны на море», «Невод».
<b>5.Погружение в воду</b>	Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду	Погружения в воду на задержанном выдохе
<b>6.Выдохи в воду</b>	Учить делать глубокий вдох над водой и полный выдох в воду	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания.»Чья игрушка впереди?»
<b>7.Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка уверенного передвижения в воде	«Бегом за мячом», «Карусель», игра с мячом, плавание с нудлом

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

### Октябрь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Теория</b>	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»
<b>2. Разминка на суше</b>	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.
<b>3. Вход в воду</b>	Развивать умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4.Передвижение в воде</b>	Учить смело передвигаться по дну бассейна	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.
<b>5.Знакомство со свойствами воды</b>	Развивать «чувство воды»	«Хоровод», «Качели»
<b>6.Погружение в воду</b>	Упражнять в погружении лица в воду	Упражнения «Зайка серый умывается», 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. «Смелые ребята», «Лягушата»,

<b>7.Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка погружения в воду	«Пузыри», «Удочка», «Достань до дна руками» - погружение с доставанием дна руками
------------------------------	--------------------------------------	---

### Ноябрь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Теория</b>	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»
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Комплекс ОРУ Имитационные движения руками.
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	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.
<b>5. Погружение в воду</b>	Учить погружению под воду с головой	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. «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна
<b>6. Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка погружения в воду	«Бегом за мячом», «Пузыри», «Удочка», «Достань до дна руками» - погружение с доставанием дна руками, «Поезд в туннель»

### Декабрь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Теория</b>	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»
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Комплекс ОРУ Имитационные движения руками.
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело	Вход и выход из воды под

<b>4.Передвижение в воде</b>	входить в воду Учить смело передвигаться по дну бассейна	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.
<b>5.Погружение в воду</b>	Учить погружению под воду с головой	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
<b>6.Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка погружения в воду	«Бегом за мячом», «Пузыри», «Удочка», «Поезд в туннель», купание с игрушками

### Январь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Теория</b>	Закреплять чувство ответственности за поведение на воде. Прививать гигиенические навыки Приучать к самостоятельности	Правила безопасности на занятиях в бассейне  Правила посещения бассейна
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Игра «Собери рюкзак» Комплекс ОРУ Имитационные движения руками. «Стрелочка»
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4.Передвижение в воде</b>	Учить смело передвигаться по дну бассейна	Ходьба по дну бассейна с выполнением заданий. Бег дну бассейна. Прыжки.
<b>5.Погружение в воду</b>	Учить погружению под воду с головой	Погружение в воду с головой. Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперёд, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох 8-10 раз. «Водолазы», «Медуза» - ноги на ширине плеч, руки в стороны, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду и спокойно лежать, руки и ноги расслаблены

<b>6.Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка погружения в воду	«Бегом за мячом», «Удочка», «Поезд в туннель», плавание с нудлами
------------------------------	--------------------------------------	---

### Февраль

<b>Содержание работы</b>	<b>Задачи</b>	<b>Учебный материал</b>
<b>1. Теория</b>	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»
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Комплекс ОРУ. Имитационные движения руками. «Стрелочка»
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	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.
<b>5. Погружение в воду</b>	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» - ноги на ширине плеч, руки в стороны, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду и спокойно лежать, руки и ноги вытянуты в стороны.
<b>6. Упражнения на скольжение</b>	Учить выполнять скольжение в воде	Отталкивание от бортика согнутыми ногами с последующим скольжением с опорой на доску.
<b>7. Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка погружения в воду	«Удочка», «Поезд в туннель», плавание с нудлами

### Март

<b>Содержание работы</b>	<b>Задачи</b>	<b>Учебный материал</b>
<b>1. Теория</b>	Закреплять чувство ответственности за поведение на воде.  Прививать гигиенические	Правила безопасности на занятиях в бассейне  Правила посещения бассейна

	навыки	Игра «Собери рюкзак»
<b>2. Разминка на суше</b>	Приучать к самостоятельности Развивать двигательные и координационные способности.	Комплекс ОРУ. Имитационные движения руками. «Стрелочка»
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	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.
<b>5. Погружение в воду</b>	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».
<b>6. Упражнения на скольжение</b>	Учить выполнять скольжение в воде	«Стрелочка» - отталкивание от бортика согнутыми ногами с последующим скольжением. «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.
<b>7. Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка погружения в воду	«Удочка», «Поезд в туннель», плавание с нудлами, «Море волнуется раз»

### Апрель

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

<b>5. Погружение в воду</b>	Учить погружению под воду с головой	с головой. Подпрыгивание с последующим падением в воду. Погружение в воду с головой. Погружение лица в воду выполнение выдоха в воду – выдох 8-10 раз. «Водолазы», «Медуза», «Звёздочка»
<b>6. Упражнения на скольжение</b>	Учить выполнять скольжение в воде	«Стрелочка». «Торпеда». Плавание с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду
<b>7. Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка погружения в воду	«Удочка», «Поезд в туннель», плавание с нудлами

### Май

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Теория</b>	Закреплять чувство ответственности за поведение на воде. Прививать гигиенические навыки	Правила безопасности на занятиях в бассейне  Правила посещения бассейна
<b>2. Разминка на суше</b>	Приучать к самостоятельности Развивать двигательные и координационные способности	Комплекс ОРУ. Имитационные движения руками. «Стрелочка»
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	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.
<b>5. Погружение в воду</b>	Учить погружению под воду с головой	Погружение в воду с головой. Выдоха в воду – 8-10 раз. «Кто дольше» «Водолазы», «Медуза», «Звёздочка»
<b>6. Упражнения на скольжение</b>	Учить выполнять скольжение в воде	«Стрелочка». «Торпеда». Плавание с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду
<b>7. Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка погружения в воду	«Море волнуется раз», плавание с нудлами
<b>8. Диагностика</b>	Диагностика умений обучающихся	Выполнение упражнений: «Звездочка», «Скольжение» на груди и спине, проплывание

		отрезка с помощью доски в координации работы ног кролем и выдохом в воду
--	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП

### Октябрь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Вводная беседа</b>	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»
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	ОРУ Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.
<b>3. Вход в воду</b>	Развивать умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	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 вперед; спиной вперед; в положении полуприседа, помогая себе руками; с наклоном туловища вперед).
<b>5. Знакомство со свойствами воды</b>	Развивать «чувство воды»	«Качели», «Морской бой»
<b>6. Погружение в воду</b>	Упражнять в погружении лица в воду с открытыми глазами	Упражнения «Пузыри», «Насос»
<b>7. Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка погружения в воду	«Смелые ребята», «Лягушата», «Удочка»

### Ноябрь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Теория</b>	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»
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и	Знакомство детей с движениями

	координационные способности	рук и ног во время плавания Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Комплекс ОРУ.
<b>3. Вход в воду</b>	Развивать умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	Учить смело передвигаться по дну бассейна	Ходьба, бег, прыжки по дну бассейна с выполнением заданий;
<b>5. Погружение в воду с выдохом</b>	Упражнять в погружении лица в воду с выдохом	Погружение лица в воду и выполнение выдоха  «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Достань до дна руками» - погружение с доставанием дна руками
<b>6. Упражнения на всплытие</b>	Учить расслабляться в воде и лежать на ее поверхности	«Медуза», «Звездочка», «Стрелочка», «Торпеда»
<b>7. Купание с игрушками</b>	Закрепление навыка погружения в воду	Собрать игрушки, лежащие на дне бассейна

### Декабрь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Теория</b>	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»
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Имитационные движения руками. Комплекс ОРУэ
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	Учить смело передвигаться по дну бассейна	Ходьба, бег, прыжки по дну бассейна с выполнением заданий.
<b>5. Погружение в воду</b>	Закреплять умение погружаться под воду с головой с выдохом	Погружение лица в воду и выполнение выдоха. «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна «Поезд в туннель»
<b>6. Упражнения на скольжение</b>	Учить выполнять скольжение на груди с выдохом в воду	«Стрелочки», скольжение на груди с доской с работой ног.
<b>7. Купание с игрушками</b>	Закреплять чувство баланса в воде	Купание с мячами

### Январь

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
-------------------	--------	------------------

<b>1. Теория</b>	Закреплять чувство ответственности за поведение на воде. Прививать гигиенические навыки	Правила безопасности на занятиях в бассейне  Правила посещения бассейна
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Имитационные движения руками. Комплекс ОРУ.
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	Учить смело передвигаться по дну бассейна	Ходьба, бег, прыжки по дну бассейна с выполнением заданий;
<b>5. Погружение в воду</b>	Закреплять умение погружаться под воду с головой с выдохом	Погружение лица в воду и выполнение выдоха. «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна «Поезд в туннель»
<b>6. Упражнения на скольжение</b>	Учить выполнять скольжение на груди с выдохом в воду с работой и без работы ног	«Стрелочки», скольжение на груди с доской и без доски с выполнением выдоха в воду, с движениями ног кролем.
<b>7. Купание с игрушками</b>	Закреплять чувство баланса в воде	Купание с мячами, нудлами

### Февраль

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Теория</b>	Закреплять чувство ответственности за поведение на воде. Прививать гигиенические навыки	Правила безопасности на занятиях в бассейне  Правила посещения бассейна
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Имитационные движения руками. Комплекс ОРУ.
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	Учить смело передвигаться по дну бассейна	Ходьба, бег, прыжки по дну бассейна с выполнением заданий;
<b>5. Погружение в воду</b>	Закреплять умение погружаться под воду с головой с выдохом	Выполнение серии выдохов. «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна «Поезд в туннель»
<b>6. Упражнения на скольжение</b>	Учить выполнять скольжение на груди с выдохом в воду с работой и без работы ног Учить выполнять скольжение на спине	«Стрелочки», скольжение на груди с выполнением выдоха в воду Скольжение с доской в положении на спине без работы ног и с работой ног.
<b>7. Купание с</b>	Закреплять чувство баланса в	Купание с мячами, игрушками,

игрушками	воде	нудлами
-----------	------	---------

### Март

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Теория</b>	Закреплять чувство ответственности за поведение на воде. Прививать гигиенические навыки	Правила безопасности на занятиях в бассейне  Правила посещения бассейна
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Имитационные движения руками. Комплекс ОРУ.
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	Учить смело передвигаться по дну бассейна	Ходьба, бег, прыжки по дну бассейна с выполнением заданий;
<b>5. Погружение в воду</b>	Закреплять умение погружаться под воду с головой с выдохом	Погружение лица в воду и выполнение серии выдохов. «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна
<b>6. Упражнения на скольжение</b>	Учить выполнять скольжение на груди с выдохом в воду с работой и без работы ног Учить выполнять скольжение на спине работой ног	«Стрелочки», скольжение на груди с доской с выполнением выдоха в воду Скольжение с доской в положении на спине с работой ног
<b>7. Купание с игрушками</b>	Закреплять чувство баланса в воде	Купание с мячами, нудлами

### Апрель

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Теория</b>	Закреплять чувство ответственности за поведение на воде. Прививать гигиенические навыки	Правила безопасности на занятиях в бассейне  Правила посещения бассейна
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Имитационные движения руками. Комплекс ОРУ.
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	Учить смело передвигаться по дну бассейна	Ходьба, бег, прыжки по дну бассейна с выполнением заданий;
<b>5. Погружение в воду</b>	Закреплять умение погружаться под воду с головой с выдохом	Погружение лица в воду и выполнение серии выдохов. «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна
<b>6. Упражнения на скольжение</b>	Учить выполнять скольжение на груди с выдохом в воду с	Скольжение на груди с выполнением выдоха в воду,

<b>7.Купание с игрушками</b>	работой ног и рук Учить выполнять скольжение на спине работой ног и рук  Закреплять чувство баланса в воде	работой ног и рук Скольжение в положении на спине с работой ног и рук  Купание с мячами, игрушками
------------------------------	---	---

### Май

Содержание работы	Задачи	Учебный материал
<b>1. Теория</b>	Закреплять чувство ответственности за поведение на воде. Прививать гигиенические навыки	Правила безопасности на занятиях в бассейне  Правила посещения бассейна
<b>2. Разминка на суше</b>	Развивать двигательные и координационные способности	Имитационные движения руками. Комплекс ОРУ.
<b>3. Вход в воду</b>	Закреплять умение смело входить в воду	Вход и выход из воды под контролем взрослого
<b>4. Передвижение в воде</b>	Учить смело передвигаться по дну бассейна	Ходьба, бег, прыжки по дну бассейна с выполнением заданий.
<b>5. Погружение в воду</b>	Закреплять умение погружаться под воду с головой с выдохом	Погружение лица в воду и выполнение серии выдохов. «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна
<b>6. Упражнения на скольжение</b>	Учить выполнять скольжение на груди с выдохом в воду с работой ног и рук Учить выполнять скольжение на спине работой ног и рук	Скольжение на груди с выполнением выдоха в воду, работой ног и рук Скольжение в положении на спине с работой ног и рук
<b>7. Купание с игрушками</b>	Закреплять чувство баланса в воде	Купание с мячами, игрушками

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеразвивающей программы  
**«ВЕСЁЛЫЕ МЕДУЗЫ»**  
 На 2024 – 2025 учебный год  
 педагога Петровой Т.В.

Год обучения: первый

Группа: младшая

№ нед.	Дата	Тема и содержание работы	Кол-во СИД – теория	Кол-во СИД – практика	Примечание
1.	10.10.24	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак» Прогулка вокруг бассейна. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Ходьба по дну бассейна, держась за поручень. п/и «Дождик», «Зайка серый умывается»	0,5	0,5	
2.	17.10.24	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак» Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Ходьба по дну бассейна, держась за поручень. п/и «Дождик», «Морской бой», «Зайка серый умывается»	0,5	0,5	
3.	24.10.24	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак» Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Ходьба по дну бассейна, держась за поручень. п/и «Дождик», «Морской бой», «Зайка серый умывается, «Маленькие и большие ноги»		1	
4.	31.10.24	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак»		1	

		<p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого.</p> <p>Ходьба по дну бассейна, держась за поручень.</p> <p>п/и «Дождик», «Морской бой», «Зайка серый умывается», «Маленькие и большие ноги», «Найди свой домик»</p>			
5.	07.11.24	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Игра «Собери рюкзак».</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна, держась за поручень. «Цапли», «Маленькие и большие ноги».</p> <p>п/и «Дождик», «Зайка серый умывается», «Маленькие и большие ноги», «Найди свой домик», «Солнышко и дождик»</p>	0,5	0,5	
6.	14.11.24	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Игра «Собери рюкзак»</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Ходьба по дну бассейна с опорой за поручень.</p> <p>Бег по бассейну – «Кто быстрее», держась за поручень и без опоры.</p> <p>«Гладим воду», «Шлепки по воде»</p> <p>п/и «Дождик», «Зайка серый умывается», «Маленькие и большие ноги», «Найди свой домик», «Солнышко и дождик», «Большой, маленький. Какого цвета?»</p>		1	
7.	21.11.24	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Игра «Собери рюкзак».</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого.</p> <p>Ходьба по дну бассейна с опорой за поручень и без.</p>		1	

		Бег по бассейну – «Кто быстрее», держась за поручень и без опоры. «Гладим воду», «Волны на море», «Морской бой». п/и «Дождик», «Зайка серый умывается», «Маленькие и большие ноги», «Найди свой домик», «Солнышко и дождик», «Большой, маленький. Какого цвета?»			
8.	28.11.24	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Игра «Собери рюкзак». Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с опорой за поручень и без; Бег по бассейну – «Кто быстрее», держась за поручень и без опоры. Прыжки на месте, держась за поручень, «Кто выше». «Гладим воду», «Шлепки по воде», «Дождик», «Волны на море», «Морской бой». п/и «Дождик», «Зайка серый умывается», «Маленькие и большие ноги», «Найди свой домик», «Солнышко и дождик», «Большой, маленький. Какого цвета?»		1	
9.	05.12.24	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Игра «Собери рюкзак». Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Ходьба по дну бассейна с опорой за поручень и без. Бег по бассейну – «Кто быстрее», держась за поручень и без опоры. Прыжки на месте у бортика «Кто выше» «Гладим воду», «Шлепки по воде». п/и «Дождик», «Волны на море» «Дождик», «Зайка серый умывается», «Маленькие и большие ноги», «Найди свой домик», «Солнышко и дождик», «Большой, маленький. Какого цвета?»	0,5	0,5	
10.	12.12.24	Правила безопасности на занятиях в		1	

		<p>бассейне.  Правила посещения бассейна.  Игра «Собери рюкзак».  Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.  Вход и выход из воды под контролем взрослого.  Ходьба по дну бассейна с опорой за поручень и без.  Бег по бассейну – «Кто быстрее», держась за поручень и без опоры.  Прыжки на месте у бортика «Кто выше».  «Зайка серый умывается».  Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа.  п/и «Удочка», «Море волнуется», игры с мячами.</p>			
11.	19.12.24	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.  Правила посещения бассейна.  Игра «Собери рюкзак».  Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.  Вход и выход из воды под контролем взрослого.  Ходьба по дну бассейна с опорой за поручень и без.  Бег по бассейну – «Кто быстрее», держась за поручень и без опоры.  Прыжки на месте у бортика «Кто выше».  «Зайка серый умывается».  Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа.  п/и «Удочка», «Море волнуется», «Смелые ребята», игры с мячами.</p>		1	
12.	26.12.24	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.  Правила посещения бассейна.  Игра «Собери рюкзак».  Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.  Вход и выход из воды под контролем взрослого.  Ходьба по дну бассейна с опорой за поручень и без.  Бег по бассейну – «Кто быстрее», держась за поручень и без опоры.  Прыжки на месте у бортика «Кто выше»  Погружение в воду: а) до подбородка;</p>		1	

		б) до уровня носа, п/и «Удочка», «Море волнуется», «Смелые ребята», игры с мячами., «Лягушата».			
13.	09.01.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне Правила посещения бассейна Игра «Собери рюкзак» Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Вход и выход из воды под контролем взрослого Ходьба по дну бассейна с опорой за поручень и без. Бег по бассейну – «Кто быстрее», держась за поручень и без опоры; Прыжки на месте у бортика «Кто выше» п/и «Солнышко и дождик» Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа, п/и «Удочка», «Море волнуется», «Смелые ребята», игры с мячами.	0,5	0,5	
14.	16.01.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Приучать самостоятельно мыться в душе. Игра «Собери рюкзак». Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, с различными исходными положениями рук. п/и «Найди свой домик». Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз) и открывание глаз под водой. п/и «Плыви, игрушка», «Дождик», «Волны на море», «Догони рыбку», игра с мячом.		1	
15.	23.01.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Приучать самостоятельно мыться под душем. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, с различными исходными		1	

		положениями рук. Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. п/и «Море волнуется», «Лягушки», «Бегом за мячом», плавание с нудлом			
16.	30.01.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Приучать самостоятельно мыться под душем. Игра «Собери рюкзак». Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук. Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. п/и «Море волнуется», «Карусель» «Бегом за мячом», плавание с нудлом		1	
17.	06.02.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Приучать самостоятельно мыться в душе. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Вход и выход из воды под контролем взрослого Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук. Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. п/и «Удочка», «Волны на море» «Бегом за мячом», игра с мячом, плавание с нудлом.	0,5	0,5	
18.	13.02.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Приучать самостоятельно мыться под душем. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Вход и выход из воды под контролем		1	

		<p>взрослого.</p> <p>Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук.</p> <p>Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.</p> <p>п/и «Невод», «Поймай воду», «Водолазы», плавание с нудлом</p>			
19.	20.02.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Приучать самостоятельно мыться под душем.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук.</p> <p>Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.</p> <p>п/и «Дождик», п/и «Волны на море», «Бегом за мячом», плавание с нудлом.</p>		1	
20.	27.02.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Приучать самостоятельно мыться в душе.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук.</p> <p>Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.</p> <p>п/и «Водолазы». «Невод», плавание с нудлом.</p>		1	
21.	06.03.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Приучать самостоятельно мыться под душем.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким</p>		1	

		<p>подниманием бедра, с движениями рук.  Вход и выход из воды под контролем взрослого  Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук  Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.  Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).  п/и «Чья игрушка впереди?», «Водолазы», «Переправа», плавание с нудлом.</p>			
22.	13.03.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.  Приучать самостоятельно мыться под душем.  Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.  Вход и выход из воды под контролем взрослого  Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук.  Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.  Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).  п/и «Чья игрушка впереди?», «Водолазы», «Карусель», плавание с нудлом.</p>	0,5	0,5	
23.	20.03.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.  Приучать самостоятельно мыться под душем.  Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.  Вход и выход из воды под контролем</p>		1	

		<p>взрослого</p> <p>Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук.</p> <p>Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. п/и «Водолазы».</p> <p>Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).</p> <p>Подуть в воде, произнося звук. п/и «Догони рыбку», «Карусель», плавание с нудлом.</p>			
24.	27.03.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Приучать самостоятельно мыться под душем.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого.</p> <p>Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук</p> <p>Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.</p> <p>Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).</p> <p>Подуть в воде, произнося звук. п/и «Дождик, дождик», «Невод». «Водолазы», игра с мячом, плавание с нудлом</p>		1	
25.	03.04.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Приучать самостоятельно мыться под душем.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p>		1	

		<p>Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук.</p> <p>Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой</p> <p>Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).</p> <p>Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»), пропеть звук.</p> <p>п/и «Поезд в тоннель», «Невод», «Карусель», игра с мячом, плавание с нудлом</p>			
26.	10.04.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Приучать самостоятельно мыться под душем.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук.</p> <p>Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.</p> <p>Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).</p> <p>Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»), пропеть звук.</p> <p>п/и «Удочка», «Карусель «Бегом за мячом», плавание с нудлом</p>		1	
27.	17.04.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Приучать самостоятельно мыться под душем.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким</p>		1	

		<p>подниманием бедра, с движениями рук.  Вход и выход из воды под контролем взрослого  Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук.  Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.  Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).  Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»), пропеть звук.  п/и «Карусель», «Поезд в тоннель», игра с мячом, плавание с нудлом</p>			
28.	24.04.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.  Приучать самостоятельно мыться под душем.  Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.  Вход и выход из воды под контролем взрослого  Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук.  Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.  Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).  Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»), пропеть звук.  п/и «Невод», «Поезд в тоннель», плавание с нудлом</p>		1	
29.	08.05.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.  Приучать самостоятельно мыться под</p>		1	

		<p>душем. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Вход и выход из воды под контролем взрослого Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук. Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»), пропеть звук. п/и «Поезд в тоннель», «Невод». «Водолазы», игра с мячом, плавание с нудлом</p>			
30.	15.05.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне. Приучать самостоятельно мыться в душе. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Вход и выход из воды под контролем взрослого Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук. Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. п/и «Удочка». Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»), пропеть звук. п/и «Карусель», «Догони рыбку», игра с мячом, плавание с нудлом.</p>		1	
31.	22.05.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне. Приучать самостоятельно мыться под душем. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук.</p>		1	

		<p>Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.</p> <p>Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»), пропеть звук.</p> <p>п/и «Карусели», «Поезд в тоннель», игра с мячом, плавание с нудлом</p>			
32.	29.05.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Приучать самостоятельно мыться под душем.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого.</p> <p>Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук.</p> <p>Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.</p> <p>Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»), пропеть звук.</p> <p>п/и «Невод», «Поезд в тоннель», игра с мячом, плавание с нудлом.</p>		1	

Год обучения: первый

Группа: средняя

№ нед	Дата	Тема и содержание работы	Кол-во СИД - теория	Кол-во СИД - практика	Примечание
1.	04.10.24	<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>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», «Морской</p>	0,5	0,5	

		бой» Упражнения «Зайка серый умывается». Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа Упражнение «Пузыри». Купание с игрушками			
2.	11.10.24	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Игра «Собери рюкзак». ОРУ Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. 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. Упражнения «Зайка серый умывается», «Волны на море» Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа. Упражнение «Пузыри». п/и «Дождик», «Морской бой», «Лягушата», плавание с игрушками	0,5	0,5	
3.	18.10.24	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Игра «Собери рюкзак». ОРУ Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. 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. Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа. Упражнение «Пузыри». п/и «Дождик», «Морской бой», «Зайка серый умывается», «Волны на море» «Лягушата», плавание с игрушками	0,5	0,5	
4.	25.10.24	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна.	0,5	0,5	

		<p>Игра «Собери рюкзак».</p> <p>ОРУ</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движением руками.</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.</p> <p>Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа. «Пузыри» п/и «Зайка серый умывается», «Дождик», «Волны на море», «Море волнуется», «Лягушата», плавание с игрушками, нудлами</p>			
5.	01.11.24	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Игра «Собери рюкзак».</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. ОРУ.</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», «Морской бой».</p> <p>Погружение в воду: а) до подбородка; б) до уровня носа.</p> <p>п/и «Зайка серый умывается», «Волны на море», «Море волнуется», «Лягушата», плавание с игрушками, нудлами</p>	0,5	0,5	
6.	08.11.24	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Знакомство детей с движениями рук и ног во время плавания. ОРУ.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого.</p> <p>Ходьба по дну бассейна с</p>		1	

		<p>выполнением заданий;  Бег по бассейну – «Кто быстрее»;  Прыжки на месте у бортика «Кто выше»; прыжки на обеих ногах, руки на поясе, с продвижением вперёд.  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.  п/и «Зайка серый умывается», «Хоровод», «Качели», «Лягушата», «Удочка», плавание с игрушками, нудлами</p>			
7.	15.11.24	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.  Правила посещения бассейна.  Знакомство детей с движениями рук и ног во время плавания. ОРУ.  Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.  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 вперёд  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.  п/и «Хоровод», «Качели». «Смелые ребята», «Лягушата», «Удочка», «Достань до дна руками» - погружение с доставанием дна руками, «Водолазы». плавание с нудлами.</p>		1	
8.	22.11.24	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.  Правила посещения бассейна.  Знакомство детей с движениями рук и ног во время плавания. ОРУ.  Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.  Вход и выход из воды под контролем взрослого.</p>		1	

		<p>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  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 «Хоровод», «Лягушата», «Качели». «Смелые ребята», «Удочка», «Водолазы», плавание с нудлами.</p>			
9.	29.11.24	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.  Правила посещения бассейна.  Имитационные движения руками.  ОРУ.  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.  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 «Бегом за мячом», «Удочка», «Поезд в туннель», «Водолазы», лавание с нудлами.</p>		1	
10.	06.12.24	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.  Правила посещения бассейна.  Имитационные движения руками.  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.</p>		1	

		<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 вперёд, сделать вдох, опустить губы в воду – выдох.</p> <p>п/и «Водолазы», «Бегом за мячом», «Удочка», «Поезд в туннель» плавание с нудлами.</p>			
11.	13.12.24	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>ОРУ.</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.</p> <p>п/и «Водолазы», «Удочка», «Поезд в туннель», плавание с нудлами.</p>		1	
12.	20.12.24	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>ОРУ.</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.</p> <p>п/и «Водолазы», «Удочка», «Поезд в туннель», упражнение «Звездочка», плавание с нудлами.</p>		1	
13.	27.12.24	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого.</p> <p>Ходьба по дну бассейна с</p>	0,5	0,5	

		<p>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. п/и «Водолазы», «Удочка», «Поезд в туннель», упражнение «Звездочка», плавание с нудлами.</p>			
14.	10.01.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. «Стрелочка», ОРУ. 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. Погружение в воду с головой. Серия выдохов – 8-10 раз. «Медуза» - ноги на ширине плеч, руки в стороны, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду и спокойно лежать, руки и ноги расслаблены. п/и «Удочка», «Лягушата». «Поезд в туннель», «Водолазы», плавание с нудлами.</p>	0,5	0,5	
15.	17.01.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ, «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. Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка». п/и «Удочка», «Поезд в туннель», , «Водолазы», плавание с нудлами.</p>		1	
16.	24.01.25	<p>Правила безопасности на занятиях в</p>		1	

		<p>бассейне.  Правила посещения бассейна.  Имитационные движения руками, ОРУ, «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.  Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка».  п/и «Удочка» «Поезд в туннель», «Водолазы», плавание с нудлами,</p>			
17.	31.01.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.  Правила посещения бассейна.  Имитационные движения руками, ОРУ, «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.  Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка».  п/и «Водолазы», «Удочка», «Поезд в туннель», плавание с нудлами.</p>		1	
18.	07.02.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.  Правила посещения бассейна.  Имитационные движения руками, ОРУ, «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.</p>	0,5	0,5	

		Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка», «Бомбочка», «Поплавок» Скольжение на груди с опорой на доску. п/и «Удочка», «Водолазы», «Поезд в туннель», плавание с нудлами.			
19.	14.02.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне.. Правила посещения бассейна Имитационные движения руками, ОРУ, «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. Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка», «Бомбочка», «Поплавок» Скольжение на груди с опорой на доску. п/и «Удочка», «Поезд в туннель», «Водолазы», плавание с нудлами.		1	
20.	21.02.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками, ОРУ, «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. Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка», «Бомбочка», «Поплавок» Скольжение на груди и на спине с опорой на доску. п/и «Удочка», «Поезд в туннель», «Водолазы», плавание с нудлами.		1	
21.	28.02.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками,		1	

		<p>ОРУ, «Стрелочка».</p> <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.</p> <p>Упражнения «Медуза», «Звёздочка», «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>п/и «Удочка», «Поезд в туннель», плавание с нудлами</p>			
22.	07.03.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Правила посещения бассейна</p> <p>Имитационные движения руками, ОРУ, «Стрелочка».</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого.</p> <p>Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз.</p> <p>Упражнения «Медуза», «Звёздочка», «Бомбочка», «Стрелочка», «Торпеда»</p> <p>Скольжение на груди с доской.</p> <p>п/и «Удочка», «Поезд в туннель», плавание с нудлами.</p>		1	
23.	14.03.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками.</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.</p> <p>Упражнения «Медуза», «Звёздочка», «Бомбочка», «Стрелочка», «Торпеда».</p> <p>Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем с опорой на доску.</p> <p>п/и «Удочка», «Поезд в туннель», плавание с нудлами.</p>		1	
24.	21.03.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Правила посещения бассейна.</p>		1	

		Имитационные движения руками, ОРУ, «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого. Погружение в воду с головой. Серия выдохов 8-10 раз. Упражнения «Медуза», «Звёздочка», «Бомбочка», «Стрелочка», «Торпеда». Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем с опорой на доску. п/и «Водолазы», «Поезд в туннель», плавание с нудлами.			
25.	28.03.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками, ОРУ, «Стрелочка». Вход и выход из воды под контролем взрослого. Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. Упражнения «Медуза», «Звёздочка», «Стрелочка». «Торпеда». Плавание на спине и на груди с доской в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Водолазы», «Поезд в туннель», плавание с нудлами.		1	
26.	04.04.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками, ОРУ, «Стрелочка». Вход и выход из воды под контролем взрослого. Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. Упражнения «Медуза», «Звёздочка», «Стрелочка». «Торпеда». Плавание на спине и на груди с доской в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Водолазы», плавание с нудлами.		1	
27.	11.04.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками, ОРУ, «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого. Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз.		1	

		Выполнение упражнений: «Звездочка», «Скольжение» на груди и спине, проплывание отрезка с помощью доски в координации работы ног кролем и выдохом в воду п/и «Водолазы», плавание с нудлами.			
28.	18.04.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками, ОРУ, «Стрелочка». Вход и выход из воды под контролем взрослого. Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. Упражнения «Медуза», «Звёздочка», «Стрелочка». «Торпеда». Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Водолазы», плавание с нудлами.		1	
29.	25.04.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками, ОРУ, «Стрелочка». Вход и выход из воды под контролем взрослого Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. Упражнения «Медуза», «Звёздочка», «Стрелочка», «Торпеда». Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Водолазы», плавание с нудлами.		1	
30.	16.05.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками, ОРУ, «Стрелочка». Вход и выход из воды под контролем взрослого. Погружение в воду с головой. Выполнение серии выдохов – 8-10 раз. Упражнения «Насос», «Медуза», «Звёздочка», «Стрелочка». «Торпеда». Плавание на спине и на груди с помощью доски в координации работы ногами кролем и выдохом в воду. п/и «Карусели», «Невод», плавание с нудлами.		1	

31.	23.05.25	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками, ОРУ, «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>Выполнение упражнений: «Насос», «Звездочка», «Скольжение» на груди и спине, проплывание отрезка с доской в координации работы ног кролем и выдохом в воду</p> <p>Плавание с нудлами.</p>		1	
32.	30.05.25	<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>Диагностика</p>		1	

Год обучения: первый.

Группа: старшая, подготовительная.

№ нед.	Дата	Тема и содержание работы	Кол-во СИД - теория	Кол-во СИД - практика	Примечание
1.	01.10.24 04.10.24 07.10.24	<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>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 «Морской бой»</p> <p>Упражнения «Волны на море» п/и «Лягушата», «Пузыри»</p> <p>Плавание с нудлами</p>	0,5	0,5	
2.	08.10.24	Правила безопасности на занятиях в	0,5	0,5	

	11.10.24 14.10.24	бассейне. 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; ходьба по бассейну, загребая воду руками (лицом вперёд; спиной вперёд; в положении полуприседа, помогая себе руками; с наклоном туловища вперёд). п/и «Морской бой» Упражнения «Волны» п/и «Скажи сколько?» п/и «Водолазы» Плавание с нудлами			
3.	15.10.24 18.10.24 21.10.24	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Игра «Собери рюкзак». ОРУ. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. 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; ходьба по бассейну, загребая воду руками (лицом вперёд; спиной вперёд; в положении полуприседа, помогая себе руками; с наклоном туловища вперёд). п/и «Качели», «Морской бой», «Удочка», «Водолазы», плавание с нудлами, игрушками.	0,5	0,5	
4.	22.10.24 25.10.24 28.10.24	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Игра «Собери рюкзак». ОРУ.	0,5	0,5	

		<p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук.</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; ходьба по бассейну, загребая воду руками (лицом вперёд; спиной вперёд; в положении полуприседа, помогая себе руками; с наклоном туловища вперёд).</p> <p>п/и «Буксир»</p> <p>Упражнения «Звёздочка», «Медуза».</p> <p>п/и «Поезд в тоннель», «Удочка», плавание с нудлами, игрушками.</p>			
5.	29.10.24 01.11.24 11.11.24	<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>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; ходьба по бассейну, загребая воду руками (лицом вперёд; спиной вперёд; в положении полуприседа, помогая себе руками; с наклоном туловища вперёд).</p> <p>п/и «Морской бой»</p> <p>Упражнения «Поплавок», «Звёздочка», «Водолазы», «Удочка», плавание с нудлами, игрушками</p>	0,5	0,5	
6.	05.11.24 08.11.24 18.11.24	<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. ОРУ.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем</p>	0,5	0,5	

		<p>взрослого.  Погружение лица в воду и выполнение выдоха. «Достань до дна руками» - погружение с доставанием дна руками.  Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок».  п/и «Удочка», собрать игрушки, лежащие на дне бассейна – «Водолазы»  Плавание с мячами, нудлами</p>			
7.	12.11.24 15.11.24 25.11.24	<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, ОРУ.  Вход и выход из воды под контролем взрослого.  Погружение лица в воду и выполнение выдоха.  Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Достань до дна руками».  п/и «Водолазы».  Плавание с мячами, нудлами</p>	0,5	0,5	
8.	19.11.24 22.11.24 02.12.24	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.  Правила посещения бассейна.  Обучение движениям рук и ног во время плавания.  Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с движениями рук. ОРУ.  Вход и выход из воды под контролем взрослого.  Погружение лица в воду и выполнение выдоха.  Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Буксир», «Стрелочка».  п/и «Водолазы».  Плавание с мячами, нудлами.</p>		1	
9.	26.11.24 29.11.24 09.12.24	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.  Правила посещения бассейна.  Имитационные движения руками. ОРУ.  Вход и выход из воды под контролем взрослого  Погружение лица в воду и выполнение выдоха.  Упражнения «Медуза», «Звездочка»,</p>		1	

		«Поплавок», «Буксир», «Стрелочка». п/и «Водолазы» «Поезд в туннель». Купание с мячами.			
10.	03.12.24 06.12.24 16.12.24	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Погружение лица в воду и выполнение выдоха. Упражнение «Стрелочки», скольжение на груди с работой ног. п/и «Водолазы», «Поезд в туннель». Купание с мячами.		1	
11.	10.12.24 13.12.24 23.12.24	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого Погружение лица в воду и выполнение выдоха. Упражнение «Стрелочки», скольжение на груди с работой ног и выдохом в воду. п/и «Водолазы» «Поезд в туннель». Купание с мячами, нудлами.		1	
12.	17.12.24 20.12.24 30.12.24	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Погружение лица в воду и выполнение выдоха. Упражнение «Стрелочки», скольжение на груди с работой ног и выдохом в воду п/и «Водолазы». Купание с мячами		1	
13.	24.12.24 27.12.24 13.01.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Погружение лица в воду и выполнение выдоха.	0,5	0,5	

		Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрелочки», скольжение на груди с доской с выполнением выдоха в воду Плавание на груди с доской с работой и без работы ног в сочетании с дыханием. Купание с мячами, нудлами			
14.	14.01.25 17.01.25 20.01.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Погружение лица в воду и выполнение выдоха. Упражнения «Звездочка», «Бомбочка», «Стрелочки», скольжение на груди с выполнением выдоха в воду Плавание на груди с доской с работой и без работы ног в сочетании с дыханием. Купание с мячами, нудлами		1	
15.	21.01.25 24.01.25 27.01.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Погружение лица в воду и выполнение выдоха. Упражнения «Медуза», «Звездочка», «Стрелочки», скольжение на груди с выполнением выдоха в воду Плавание на груди и на спине с доской с работой и без работы ног в сочетании с дыханием. Купание с мячами, нудлами, п/и «Водолазы».		1	
16.	28.01.25 31.01.25 03.02.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Погружение лица в воду и выполнение выдоха. «Поезд в туннель», «Стрелочки», скольжение на груди с выполнением выдоха в воду Плавание на груди с доской с работой		1	

		ног кролем в сочетании с дыханием. Скольжение с доской в положении на спине. Купание с мячами, игрушками			
17.	04.02.25 07.02.25 10.02.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Погружение лица в воду и выполнение выдоха. «Стрелочки», скольжение на груди с выполнением выдоха в воду Плавание на груди с доской с работой ног кролем в сочетании с дыханием. Скольжение с доской в положении на спине с работой и без работы ног. п/и «Поезд в туннель», купание с мячами, игрушками		1	
18.	11.02.25 14.02.25 17.02.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого Погружение лица в воду и выполнение выдоха. «Стрелочки», скольжение на груди с выполнением выдоха в воду Плавание на груди с доской с работой ног кролем в сочетании с дыханием. Скольжение с доской в положении на спине с работой и без работы ног. п/и «Поезд в туннель», «Водолазы», купание с мячами, игрушками.		1	
19.	18.02.25 21.02.25 24.02.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Погружение лица в воду и выполнение выдоха. Скольжение на груди с выполнением выдоха в воду Плавание на груди с доской с работой ног кролем в сочетании с дыханием. Скольжение с доской в положении на спине с работой и без работы ног.		1	

		п/и «Поезд в туннель», «Водолазы». Купание с мячами, нудлами.			
20.	25.02.25 28.02.25 03.03.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Выполнение серии выдохов. Скольжение на груди с доской с выполнением выдоха в воду Скольжение с доской в положении на груди и на спине с работой ног в сочетании с дыханием. Скольжение без доски в положении на спине с работой ног. п/и «Угадай стиль плавания». Купание с мячами, нудлами.		1	
21.	04.03.25 07.03.25 10.03.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Выполнение серии выдохов. Скольжение на груди с доской с выполнением выдоха в воду Скольжение с доской в положении на груди и на спине с работой ног в сочетании с дыханием. Скольжение без доски в положении на спине с работой ног. п/и «Зерколо». Купание с мячами, нудлами.		1	
22.	11.03.25 14.03.25 17.03.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Выполнение серии выдохов. Скольжение на груди с доской с выполнением выдоха в воду Скольжение с доской в положении на груди и на спине с работой ног в сочетании с дыханием и работой рук способом «брасс». Скольжение без доски в положении на спине с работой ног. п/и «Лягушки и цапля». Купание с мячами, нудлами.		1	
23.	18.03.25 21.03.25 24.03.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками.		1	

		ОРУ. Выполнение серии выдохов. Скольжение на груди с доской с выполнением выдоха в воду. Скольжение с доской в положении на груди и на спине с работой ног в сочетании с дыханием и работой рук способом «басс». Скольжение без доски в положении на спине с работой ног. п/и «Зеркало». Купание с мячами, нудлами.			
24.	25.03.25 28.03.25 31.03.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого Выполнение серии выдохов в воду. Скольжение на груди с выполнением выдоха в воду, работой ног и рук Скольжение в положении на спине с работой ног и рук п/и «Невод». Купание с мячами, нудлами.		1	
25.	01.04.25 04.04.25 07.04.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Выполнение серии выдохов в воду. Скольжение на груди с выполнением выдоха в воду, работой ног и рук Скольжение в положении на спине с работой ног и рук п/и «Море волнуется». Купание с мячами, нудлами.		1	
26.	08.04.25 11.04.25 14.04.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Выполнение серии выдохов в воду. «Кто дольше?». Плавание на груди с выполнением выдоха в воду, работой ног и рук Плавание в положении на спине с		1	

		работой ног и рук. п/и «Угадай стиль плавания». Купание с мячами, нудлами.			
27.	15.04.25 18.04.25 21.04.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого Выполнение серии выдохов в воду. Плавание на груди с выполнением выдоха в воду, работой ног и рук Плавание в положении на спине с работой ног и рук п/и «Зеркало». Купание с мячами, нудлами.		1	
28.	22.04.25 25.04.25 28.04.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого. Выполнение серии выдохов в воду. Скольжение на груди с выполнением выдоха в воду, работой ног и рук Скольжение в положении на спине с работой ног и рук п/и «Угадай стиль плавания». Купание с мячами, нудлами.	0,5	0,5	
29.	29.04.25 02.05.25 05.05.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ. Вход и выход из воды под контролем взрослого Выполнение серии выдохов в воду. Плавание на груди с выполнением выдоха в воду, работой ног и рук Плавание в положении на спине с работой ног и рук. Плавание на груди, работая ногами кролем, руками брассом. п/и «Зеркало». Купание с мячами, нудлами.			
30.	06.05.25 16.05.25 12.05.25	Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. ОРУ.			

		<p>Вход и выход из воды под контролем взрослого.</p> <p>Выполнение серии выдохов в воду.</p> <p>Скольжение на груди с выполнением выдоха в воду, работой ног и рук</p> <p>Скольжение в положении на спине с работой ног и рук.</p> <p>Плавание на груди, работая ногами кролем, руками брассом.</p> <p>Плавание на груди, работая ногами дельфином, руками брассом.</p> <p>п/и «Угадай стиль плавания». Купание с мячами, нудлами.</p>			
31.	<p>13.05.25</p> <p>23.05.25</p> <p>19.05.25</p>	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого</p> <p>Выполнение серии выдохов в воду.</p> <p>Плавание на груди с выполнением выдоха в воду, работой ног и рук</p> <p>Плавание в положении на спине с работой ног и рук.</p> <p>Плавание на груди, работая ногами кролем, руками брассом.</p> <p>п/и «Зеркало». Купание с мячами, нудлами.</p>			
32.	<p>20.05.25</p> <p>30.05.25</p> <p>26.05.25</p>	<p>Правила безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Правила посещения бассейна.</p> <p>Имитационные движения руками.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Вход и выход из воды под контролем взрослого.</p> <p>Выполнение серии выдохов в воду.</p> <p>Скольжение на груди с выполнением выдоха в воду, работой ног и рук</p> <p>Скольжение в положении на спине с работой ног и рук.</p> <p>Плавание на груди, работая ногами кролем, руками брассом.</p> <p>Плавание на груди, работая ногами дельфином, руками брассом.</p> <p>Диагностика.</p> <p>п/и «Угадай стиль плавания». Купание с мячами, нудлами.</p>			

**ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ):**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
-------	----------------------	-------	------------------	------------

1.	Знакомство, выступление на родительском собрании	сентябрь 2024г.	ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района	
2.	Открытые СИД для родителей (законных представителей)	май 2025г.	Бассейн ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района	
3.	Индивидуальная консультационная работа, в том числе, опрос/анкетирование	в течение учебного года по необходимости	ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района	возможен телефонный формат, соцсети, мессенджеры
4.	Освещение СИД, демонстрация результатов деятельности детей	еженедельно в течение учебного года	ГБДОУ детский сад № 91 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.

### **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.

### **Информационные источники.**

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, 2012 год Москва
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать 1998.Москва
3. Сидорова И.В., Как научить ребёнка плавать. Издательство: Айрис – Пресс, 2011

4. Чекменёва А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Издательство: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2024, Москва
5. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. 2008 год, Москва