

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**Принято**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ №83 Фрунзенского района  
Протокол от 31.08.2023 № 1

**Утверждаю**

Заседующий ГБДОУ № 83

Т. И. Юрченко

Приказ от 01.09.2023 №95



**Рабочая программа педагога по АДОП «Веселый дельфин»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 3 – 7 (8) лет

Срок реализации программы: 8 месяцев (октябрь-май)

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Важинская В.Д.

Санкт-Петербург  
2023

## Содержание

1.Актуальность программы.....	3
2.Пояснительная записка.....	3
3.Цель и задачи программы.....	4
4.Планируемые результаты освоения программы.....	4
5.Календарно-тематический план.....	7
6. Календарный учебный график.....	34
7. Содержание программы.....	35
8. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программ.....	66
8.1 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся.....	65
9.Организационный раздел.....	66
9.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка (занятия).....	66
9.2.Материально – технические условия реализации программы.....	67

## **1.Актуальность программы**

В последние годы все больше внимания уделяется физическому развитию детей, возможности проявления двигательных способностей, актуализации двигательного потенциала каждого ребенка в различных игровых ситуациях, способствующих повышению уровня физического развития и улучшению компенсаторных функций. Практико-ориентированная направленность игровых задач с использованием водных тренажеров, нестандартного физкультурного оборудования успешно развивает плавательные умения детей, всесторонне подготавливает детей к плаванию в естественных условиях и аквацентрах, активизирует мыслительные процессы в ходе доступной исследовательской деятельности, активизирует совместное двигательное творчество, углубляет эмоции и чувства, что соответствует требованиям ФГОС.

## **2.Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с адаптированной дополнительной образовательной программой «Весёлый дельфин», с учётом:

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основании Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему, Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Устава ГБДОУ детский сад №83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

## **3.Цель и задачи Программы**

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей путем вариативного использования свойств воды и воздуха, формирование у детей и родителей сознательного и безопасного поведения в воде.

Задачи программы:

1. Развитие сенсорных основ двигательной деятельности.
2. Укрепление мышечного каркаса, улучшение осанки.

3. Формирование мышечно-связочного аппарата стоп и голеностопного сустава.
4. Нормализация обмена веществ, профилактика ожирения.
5. Развитие деятельности дыхательного аппарата.
6. Улучшение состояния нервной системы.
7. Развитие координации движений и мелкой моторики, выносливости.
8. Развитие настойчивости, воли, умения владеть собой в различных ситуациях, умения договариваться друг с другом, освоение правил поведения на воде.

#### **4. Планируемые результаты освоения программы.**

##### Воспитанник 3-4 лет:

- осуществляет ходьбу и бег в игровых упражнениях в заданных направлениях,
- совершает прыжки на месте, с продвижением в играх со звуковым сопровождением, с образными игрушками, с мячами,
- может брать, держать, переносить, бросать мячи и сюжетные игрушки,
- дует на воду, создавая различные узоры,
- может пролезать в обруч, подлезать под дугу (высота 50 см),
- удерживает равновесие при ходьбе, беге при перешагивании через предметы на дне,
- принимает положение пловца с поддержкой, совершает движения пловца руками и ногами,
- выполняет движения ногами вверх и вниз, руками, сидя и лежа на дне,
- старается энергично выдыхать в процессе дыхательных упражнений,
- осуществляет ориентировку в пространстве,
- выполняет упражнения со звуковым сопровождением,
- демонстрируя выразительность движений.

##### Воспитанник 4-5 лет:

- осуществляет ходьбу и бег в игровых упражнениях в заданных направлениях в заданном темпе,
- совершает прыжки на месте, с продвижением в играх со звуковым сопровождением, с образными игрушками, с мячами,
- может брать, держать, переносить, бросать мячи среднего диаметра и массажные,
- совершает погружения в воду,
- может пролезать, проплывать с поддержкой в обруч, в туннель, подлезать под дугу (высота 50 см),
- удерживает равновесие при ходьбе, беге при перешагивании через предметы на дне,
- принимает положение пловца с поддержкой, совершает ритмичные движения пловца руками и ногами, учиться плавать,
- выполняет движения ногами вверх и вниз, руками лежа, сидя,

- старается энергично выдыхать в процессе дыхательных упражнений,
- дует на воду через трубочку,
- осуществляет ориентировку в пространстве, находит правую и левую стороны,
- выполняет упражнения со звуковым сопровождением,
- демонстрируя выразительность, пластичность движений.
- приобретают опыт творческого воплощения замыслов в постройках из водного конструктора.

#### Воспитанник 5-6 лет:

- совершает разнообразные движения в ходьбе и беге, старается удерживать правильную осанку, сохраняя направление движения,
- выполняет бросание различных мячей разными способами в горизонтальную и вертикальную цель,
- совершает проплывание в обруч, в туннель разными способами,
- выполняет образные упражнения на статическое равновесие на дне, на предмете,
- двигается со звуковым сопровождением, выполняя согласованные повороты и прыжки, движения ногами, руками,
- выполняет гребковые движения ногами вверх - вниз, руками, развивает плавательные умения,
- выполняет разнообразные упражнения индивидуально и в группе,
- выполняет упражнения на груди, спине с гребковыми движениями в играх с соревновательным элементом,
- может выполнять упражнения с тренажерами,
- может выполнять упражнения с нестандартным физкультурным оборудованием,
- может выдыхать в воду через трубочку, находить предметы на дне, выполнять экспериментальную деятельность с водой,
- может совместно со сверстниками выполнять постройки из водного конструктора и обыгрывать согласно игровой ситуации,
- свободно выражают свои мысли, творчески воплощают замыслы.

#### Воспитанник в возрасте от 6 до 7(8) лет:

- совершает разнообразные движения в ходьбе и беге, старается удерживать правильную осанку, сохраняя направление и темп движения,
- выполняет бросание различных мячей разными способами в горизонтальную и вертикальную цель,
- совершает проплывание в обруч, в туннель разными способами, в разном направлении, поточно,
- выполняет образные упражнения на статическое и динамическое равновесие,
- двигается со звуковым, музыкальным сопровождением, выполняя согласованные повороты и прыжки, движения ногами, руками,
- выполняет разнообразные упражнения индивидуально и в группе,
- выполняет гребковые движения ногами вверх - вниз, руками, сидя, лежа, совершенствует плавательные умения,

- может выдыхать в воду через трубочку, находить предметы на дне, выполнять экспериментальную деятельность с водой, придумывать собственные несложные опыты с водой,
- выполняет упражнения на груди, спине с гребковыми движениями в играх с соревновательным элементом,
- может выполнять упражнения с тренажерами,
- может выполнять упражнения с нестандартным физкультурным оборудованием,
- может совместно со сверстниками выполнять постройки из водного конструктора и обыгрывать согласно игровой ситуации,
- свободно выражают свои мысли, творчески воплощают замыслы, согласовывают свои действия друг с другом.

## 5. Календарно-тематический план

(3-4 лет)

Содержание программных тем:

### 1. Тема «Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика»

Теория: Знакомство с детским коллективом, их интересами. Показ игрушек в бассейне, привлечение к движению за игрушкой. Материалы и оборудование. Техника безопасности.

Практика: 1. Развить умение ходить, бегать, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень. «Как подружались утята и лягушата».

2. Укреплять мышцы ног, связочный аппарат стоп в играх с прыжками. «Прятки лягушат», «Лягушата пускают пузыри».

3. Развивать гигиенические навыки «Уточки ныряют», «Лягушата моют глазки».

### 2. Тема: «Светофор».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Улучшать координацию движений в играх с игрушками «Лодочки плывут», «Моторчики».

2. Укреплять силу мышц рук и плечевого пояса в играх со сменой движения «Море волнуется, раз...»

3. Устранять повышенную возбудимость в конце занятия в играх с музыкальным сопровождением «Останови свой корабль по сигналу гудочка».

### 3. Тема: «Уточки и лягушата подружались».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать мышечный корсет в играх с конструированием из водного конструктора (нудл) «Плот строим».

2. Развивать скольжение с подниманием ног от дна чаши, выпрямлением спины «Плот плывет», «Моторчик ногами».

3. Освоить релаксацию в воде с помощью взрослого «Плот качается на волнах».

4. Тема: «Строим плот».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Способствовать формированию положительных эмоций в играх с соревновательным элементом «Собираем кольца на кольцеброс».

2. Формировать мышечный корсет в играх с бегом со сменой направления «Сортировка колец по цвету».

3. Развивать глубокий вдох и выдох в воду, увеличивать емкость легких «Подуем в колечко», «Пузыри».

5. Тема: «Разноцветные мячи».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать умение согласовывать свои действия по сигналу «Солнышко и дождик», «Прятки с приседанием».

2. Тренировать смелость, мышечную силу в прыжках и погружениях под прохладным душем «Дождик-дождик лей, лей».

3. Развивать ловкость в играх с мячами и обручами «Солнечные лучики» (с метанием), «Солнечный круг, море вокруг».

6. Тема «Разноцветные мишени в воде».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать умение перестраиваться в колонну, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом «Лодочки плывут под мостиком».

2. Совершенствовать умение попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...»

3. Развивать умение действовать с нудлом: строить мостик, опираться на нудл, сгибать его, применяя достаточную силу «Качаемся на нудле».

7. Тема «Солнышко и дождик».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать координацию движений во вращательных движениях с массажными мячами в воде «Морской еж».

2. Развить партнерские отношения при самомассаже и взаимомассаже мячом «Руки, ноги, грудь, живот».

3. Совершенствовать правильное исходное положение при метании и броска малого мяча в обруч «Лови, бросай, мяч не теряй».

8. Тема «Лодочки».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развить глубокий выдох в воду посредством палочки-трубочки «Пузыри»

2. Укреплять мышечный каркас в упражнениях с палочкой «Крепко держи-не урони», «Прыжок».
3. Улучшать эмоциональное самочувствие в играх парами «Потягушечки», «У кого больше пузырей».

#### 9. Тема «Стоим корабль, собираем команду».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать статическое плавание (без движения), умение использовать плавающие игрушки для поддержки «Птицы на воде», «Птицы отдыхают» (с расслаблением).

2. Развивать безбоязненное погружение лица в воду с задержкой дыхания «Птицы ныряют в воду».

3. Укреплять связочный аппарат стоп в игровых упражнениях у поручня «Уточки плывут».

#### 10. Тема «Массажные мячи».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать силу мышц плечевого пояса и рук в упражнениях на преодоление сопротивления воды «Большие волны», «Море волнуется, раз...».

2. Развивать умение не закрывать глаза при погружении в воду, попадании брызг (промаргиваться) «Посмотри, что лежит на дне».

3. Совершенствовать ориентировку и безбоязненное движение в чаше в играх с бегом, ходьбой «Корабли подходят к порту», «Маячок».

#### 11. Тема «Волшебная палочка-трубочка».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать положительные эмоции от погружения в воду, желание помочь освоению в воде сверстникам «Найди игрушку, передай другу».

2. Повышать двигательную активность детей в играх с музыкальным сопровождением «Соберем плавающие и тонущие игрушки».

3. Развивать непринужденное горизонтальное положение в воде при скольжении с помощью нудла и у поручня самостоятельно «Плаваем как мячики», «Водные качели».

#### 12. Тема «Море и шторм».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Способствовать освоению основных движений в воде (бег, ходьба, прыжки на месте и с продвижением) «Карусель».

2. Развивать ритмичность движений рук и ног, проговаривание слов и согласование их с движением «По кругу».

3. Развивать глубокое дыхание в играх с обручем и трубочками «Пузыри».



### 13. Тема «Найди игрушку».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать мелкую моторику в играх с плавающими игрушками «Соберем зверей на кораблик»

2. Развивать смелость при погружении в воду «Найди игрушку и возьми ее».

3. Развивать мышечную силу при освоении хвата плавательной доски и скольжении с ней (с помощью взрослого) «Кораблики плывут».

### 14. Тема «Веселая карусель».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Укреплять мышечный каркас в движениях туловища вправо-влево и рук попеременно «Плавнички».

2. Способствовать освоению погружения в воду с головой, не совершая захлеб воды «Щука плывет».

3. Развивать координацию движений в конструировании с использованием нудлов «Строим домик для рыбок».

### 15. Тема «Жители воды».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать свободное всплытие и поддержание положения в играх с нудлами «Качели», «Гусеницы».

2. Развивать умение выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками «Лошадки»

3. Способствовать формированию правильной осанки в движении и покое «Ровные спинки».

### 16. Тема «Морская дружба».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать смелость, выносливость в скольжении к поручню (на расстояние вытянутых рук), чередовании скольжения и бега «Лодочки плывут к берегу».

2. Развивать силу мышц туловища при всплытии у поручня, умение удерживать горизонтальное положение, используя чувство опорности воды «Качели».

3. Способствовать увеличению емкости легких в ритмичных выдохах в воду (по команде) «Прятки у поручня» (с захватом поручня).

### 17. Тема «Спасение зверей».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Способствовать гармоничному развитию всех групп мышц в играх с ориентировкой «Цветные цели».

2. Улучшать координацию движений в метании мяча правой и левой рукой, нацеливать на безостановочное движение между замахом и броском «Мяч в цель».

3.Развивать связочный аппарат стоп в играх с мячами разного диаметра «Мячи большие и маленькие».

18.Тема «Маленькие и большие рыбки».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1.Повышать активность детей в играх с элементами экспериментирования «Цветные губки», «Мамина стирка».

2.Развивать мелкую моторику рук в играх с предметами в воде «Овощи-фрукты», «Моем посуду».

3.Способствовать формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом «Пузырьковая ванна».

19.Тема «Цветные дуги».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1.Обучать бегать легко, ритмично, отталкиваясь носком, преодолевая сопротивление воды «Бег с черепашками», «Кто быстрее добежит, доплывет до поручня».

2.Приучать совершать движения совместно, чередуя движения и расслабление по сигналу. «Черепашки плывут и отдыхают».

3.Развитие активности в совершении самостоятельных движений «Черепашкина семья».

20.Тема «Туннель в сказку».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1.Повышать интерес детей к познанию, исследованию водных пространств на природе и в океанариуме (с родителями), стремление поделиться впечатлениями со сверстниками «В реке и на море».

2.Развивать выдох детей в медленном темпе при совершении погружений на время «Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать».

3.Совершенствовать скольжение как основной элемент плавания (с поддержкой) «Плыви к поручню», «Плыви ко мне».

21.Тема «Палочка-выручалочка».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:

22.Тема «Мячи и цели».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1.Способствовать закаливанию детей в играх с водой разной температуры (теплая, прохладная) «Вода льется».

2.Уменьшать возбудимость, раздражительность детей в играх с медленными, плавными движениями, массажными действиями с водой «Лей воду правильно», «Лей воду на ладошки», «Лей воду на спинку другу».

3. Укреплять мышечную силу плечевого пояса и рук в играх с отягощением «Много воды».

23. Тема «Хозяюшкины хлопоты».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Способствовать формированию правильной осанки в игровых упражнениях у поручня в разных исходных положениях (на спине, на груди) «Фонтан большой и фонтан маленький».

2. Обучать правильному хвату за поручень в разных исходных положениях «Повороты».

3. Развивать глубокое, ритмичное дыхание в играх с погружением у поручня «Гейзеры».

24. Тема «Бегимот-сказочник».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать физические качества (скорости, выносливости) в играх с преодолением сопротивления воды в беге «Добеги до дома и спрячься в нем».

2. Развивать правильные гребковые движения рук при беге (поочередные, вращательные), помогающие увеличить скорость бега «Лодочки с веслами».

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций от побед не только своих, но и побед сверстников «Догоню».

25. Тема «Океанариум».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать координацию движений, ловкости в играх с малым мячом в парах «Лови, бросай, мяч не теряй».

2. Совершенствовать свободное перемещение в воде при передаче в кругу мяча среднего диаметра (подбегание, падение в воду, подпрыгивание за мячом) «Мяч по кругу».

3. Осваивать глубокий вдох и энергичный выдох в игре с мячом малого диаметра «Резвый мячик».

26. Тема «Подводный мир».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать внимание в играх с ориентированием под водой (посмотреть друг на друга, стоя в кругу) «Мы смелые ребята».

2. Развивать мелкую моторику в играх с погружением и доставанием предметов «Достань, что загадаю».

3. Развивать умение восстанавливать самочувствие после ныряния и интенсивных упражнений (релаксация в разных положениях) «Отдых на воде».

27. Тема «Кто быстрее?».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Разучивание аэробных движений с кольцами-нудлами «Комплекс с нудлами-кругами».

2. Развивать координацию движений в играх с плавающими кругами среднего диаметра «Набрось кольцо на мишень», «Серсо в воде».

3. Развивать ориентировку под водой с играх с доставанием погружных колец малого диаметра «Радужные кольца».

28. Тема «Мячи большие и маленькие».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Укреплять мышечный каркас в играх большой интенсивности «Переход» (в группе), «Покатай меня» (в парах).

2. Развитие гребковых движений ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами «Автомобили».

3. Развитие внимания в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля «Светофор».

29. Тема «Моряки-смельчаки», Диагностика.

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Совершенствовать умение скользить на груди с преодолением препятствий «В обруч прыгай как дельфин».

2. Развивать умение погружения и ориентировки под водой «Морские камешки».

3. Развивать настойчивость в освоении самостоятельного плавания «Кто первый поплывет».

30. Тема «Мои любимые игрушки».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Способствовать формированию правильной осанки в игровых упражнениях в разных исходных положениях «Гусеницы».

2. Закреплять ранее освоение плавательные навыки с дугами «Лодочка с веслом», «Сильные моторы».

3. Воспитывать красоту движений при использовании дуг в самостоятельной игре «Сделай лучше, чем я».

31. Тема «Я-ловкий и сильный!».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Учить детей самостоятельно выбирать игрушки для организации подвижных игр в воде «Мои любимые игрушки».

2. Закалять организм детей в играх с обливанием прохладной водой «Цветные леечки», «Мельница».

3. Формировать потребность детей в освоении навыков самообслуживания и гигиены «Найди свое место», «Водичка-водичка, умой мое личико».

32. Тема «Вместе с мамой, вместе с папой».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать настойчивость, выносливость в играх с соревновательным элементом «Доплыви, как умеешь, до поручня»

2. Укреплять мышечный каркас в основных движениях, используя силу сопротивления воды «Быстрые лягушата».

3. Развивать саморегуляцию поведения в релаксационных упражнениях «Отдых на воде».

#### (4-5 лет)

Содержание программных тем:

1. Тема «Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика»

Теория: Знакомство с детским коллективом, их интересами. Показ новых игрушек в бассейне, привлечение к движению с игрушкой.

Материалы и оборудование. Техника безопасности.

Практика: Движение в воде с игрушкой.

2. Тема: «Светофор для всех».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие умения ходить и бегать в чаше, исследуя пространство бассейна, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень.

2. Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в играх с прыжками.

3. Развитие гигиенических навыков на примере игровых персонажей.

Практика: «Красный, желтый, зеленый», «По ровненькой дорожке», «Научим Квака умываться», «Веселый мяч».

3. Тема: «Уточки и лягушата подружились в воде».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие умения ходить, бегать, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень.

2. Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в играх с прыжками вверх.

3. Развитие гигиенических навыков с игровыми персонажами.

Практика: «Как подружились утята и лягушата». «Прятки лягушат», «Лягушата пускают пузыри». «Уточки ныряют», «Лягушата моют глазки».

4. Тема: «Строим лодку».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие мышечного корсета в играх с конструированием из водного конструктора (нудл).

2. Развитие скольжения с подниманием ног от дна чаши, выпрямлением спины.

3. Освоение релаксации в воде с помощью взрослого.

Практика: «Плот строим», «Плот плывет», «Моторчик ногами», «Плот качается на волнах».

5. Тема: «Разноцветные мячи».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Способствование формированию положительных эмоций в играх с соревновательным элементом. 2. Формирование мышечного корсета в играх с бегом со сменой направления (с использованием стрелок). 3. Развитие глубокого выдоха в воду с увеличением емкости легких. Практика: «Собираем кольца на кольцеброс», «Сортировка колец по цвету», «Подуем в колечко», «Пузыри».

6. Тема «Разноцветные мишени на воде».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Способствование формированию положительных эмоций в играх с малыми мячами с соревновательным элементом. 2. Формирование мышечного корсета в играх с бегом со сменой направления (с использованием стрелок). 3. Развитие глубокого вдоха над водой и выдоха в воду с увеличением емкости легких. Практика: «Собираем кольца, кто быстрее», «Сортировка колец по цвету», «Подуем в центр мишени», «Пузыри».

7. Тема «Солнышко и дождик».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие умения согласовывать свои действия по сигналу (звук бубна). 2. Тренировка смелости, мышечной силы в прыжках и погружениях под прохладным душем, развитие сенсорного чувства (прохладная – теплая вода). 3. Развитие ловкости в играх с мячами и обручами. Практика: «Солнышко и дождик», «Солнечные лучики» (с метанием), «Прятки с приседанием», «Дождик-дождик лей, лей», «Солнечный круг, море вокруг».

8. Тема «Лодочки и корабли».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Развитие умения строиться в колонну, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом, с использованием схем построения.2.Совершенствование умения попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях 3.Развитие умения действовать с нудлом: строить мостик, опираться на нудл, сгибать его, применяя достаточную силу Практика: «Лодочки плывут под мостиком». «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...», «Качаемся на нудле».

9.Тема «Стоим вместе корабль: капитаны и моряки».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Развитие умения перестраиваться в колонну из шеренги, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом, с использованием схем построения.2.Совершенствование умения попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях с персонажами. 3.Развитие умения действовать с нудлом: сгибать его, применяя достаточную силу для строительства корабля. Практика: «Корабли плывут». «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...», «Качаемся на нудле - корабле».

10.Тема «Массажные мячи».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Развитие координации движений во вращательных движениях с массажными мячами в воде.2.Развитие партнерских отношений при самомассаже и взаимомассаже мячом, с опорой на образец взрослого.3.Совершенствование правильного исходного положения при метании и броска малого мяча в обруч.Практика: «Морской еж», «Руки, ноги, грудь, живот», «Лови, бросай, мяч не теряй».

11.Тема «Волшебная палочка-трубочка».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Развитие глубокого выдоха в воду посредством палочки-трубочки. Сравнение длин трубочек. 2.Укрепление мышечного каркаса в упражнениях с палочкой.3. Улучшение эмоционального самочувствия в играх парами. Определение настроения с помощью смайликов.Практика: «Пузыри», «Крепко держи-не урони», «Прыжок», «Потягушечки», «У кого больше пузырей», «Смайлики».

12.Тема «Шторм на море».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Развитие силы мышц плечевого пояса и рук в упражнениях на преодоление сопротивления воды, сравнение высоты волн2.Развитие умения не закрывать глаза при погружении в воду, не бояться попадания брызг.3.Совершенствование ориентировки и безбоязненного движения в чаше в играх с бегом, ходьбой с использованием стрелок.Практика: «Большие волны», «Море волнуется, раз», «Посмотри, что лежит на дне», «Корабли подходят к порту», «Маячок».

### 13. Тема «Найди игрушки».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие положительных эмоций от погружения в воду, желание помочь освоению в воде сверстникам. 2. Повышение двигательной активности детей в играх с музыкальным сопровождением (бубен, колокольчик). 3. Развитие непринужденного горизонтального положения в воде при скольжении с помощью нудла и у поручня (самостоятельно). Практика: «Найди игрушку, передай другу». «Соберем плавающие и тонущие игрушки». «Плаваем как мячики», «Водные качели».

### 14. Тема «Веселая карусель дружных ребят».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Способствование освоению основных движений в воде и соотношению с альтернативной коммуникацией (бег, ходьба, прыжки на месте и с продвижением). 2. Развитие ритмичности движений рук и ног, проговаривание слов и согласование их с движением. 3. Развитие глубокого дыхания в играх с обручем и трубочками. Сравнение глубины погружения трубочек. Практика: «Карусель», «По кругу», «Пузыри».

### 15. Тема «Жители воды и суши».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие координации движений в имитационных движениях в воде. 2. Развитие партнерских отношений в играх с мячом, с опорой на образец взрослого. 3. Совершенствование правильного исходного положения и полета мяча при метании малого мяча в обруч. Практика: «Морской еж», «Морской конёк», «Веселые лягушата», «Ловкие рыбки».

### 16. Тема «Морская дружба крепкая».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие координации движений в имитационных движениях в воде. 2. Развитие партнерских отношений в играх с мячом, с опорой на образец взрослого. 3. Совершенствование правильного исходного положения и полета мяча при метании малого мяча в обруч. Практика: «Веселые лягушата», «Ловкие рыбки», «Морские звезды», «На море-волны».

### 17. Тема «Спасение зверей на воде».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие мелкой моторики в играх с плавающими игрушками. 2. Развитие смелости при погружении в воду за игрушками. Определение прозрачности воды. 3. Развитие мышечной силы при освоении хвата плавательной доски и скольжения с ней (с помощью взрослого). Слежение за скоростью скольжения доски в соревновательном упражнении. Практика: «Соберем зверей на кораблик» «Найди игрушку и возьми ее». «Кораблики плывут».



18. Тема «Маленькие и большие рыбки».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Укрепление мышечного каркаса в движениях туловища вправо-влево и рук попеременно. Развитие понимания левой и правой стороны. 2. Способствование освоению погружения в воду с головой, не совершая захлеб воды. Закрепление названия частей тела. 3. Развитие координации движений в конструировании с использованием нудлов. Анализ образца и построение по образцу. Практика: «Плавнички», «Щука плывет», «Строим домик для рыбок».

19. Тема «Цветные дуги и ворота».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие свободного всплывания и поддержание положения в играх с нудлами. Сравнение всплывания различных предметов. 2. Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками. 3. Способствование формированию правильной осанки в движении и покое. Анализ картинки «Правильная осанка – какой она должна быть». Практика: «Качели», «Гусеницы», «Лошадки», «Ровные спинки».

20. Тема «Туннель в сказку».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие всплывания и поддержание положения в играх с соревновательным элементом. Сравнение всплывания различных предметов. 2. Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками. Сравнение дистанции между детьми. 3. Развитие скоростных качеств в играх с соревновательным элементом в скольжении на груди. Практика: «В туннель за сказкой», «Качели», «Гусеницы», «Лошадки».

21. Тема «Палочка-выручалочка».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие смелости, выносливости в скольжении к поручню (на расстояние вытянутых рук), чередование скольжения и бега (с использованием карточек). 2. Развитие силы мышц туловища при всплывании у поручня, умения удерживать горизонтальное положение, развитие чувство опорности воды. 3. Способствование увеличению емкости легких в ритмичных выдохах в воду (по команде) (с захватом поручня). Анализ объёма надувного мяча. Практика: «Лодочки плывут к берегу», «Качели», «Прятки у поручня», «Большой мяч».

22. Тема «Мячи и цели».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Способствование гармоничному развитию всех групп мышц в играх с ориентировкой. Развитие понимания частей света.2. Улучшение координации движений в метании мяча правой и левой рукой, нацеливание на безостановочное движение между замахом и броском. Закрепление правой и левой сторон.3. Развитие связочного аппарата стоп в играх с мячами разного диаметра. Анализ величины мячей.Практика: «Цветные цели», «Мяч в цель», «Мячи большие и маленькие».

23.Тема «Добрая хозяйюшка».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Повышение активности детей в играх с элементами экспериментирования с использованием мельниц, воронок, ковшиков. 2.Развитие мелкой моторики рук в играх с предметами в воде. Развитие счета предметов.3. Способствование формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом. Соотнесение настроения и его условного обозначения в смайлике.Практика: «Цветные губки», «Мамина стирка», «Овощи-фрукты», «Моем посуду».

24.Тема «Бегимот-сказочник в пруду».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Обучение бегу с легкостью, ритмичностью, отталкиваясь носком, преодолевая сопротивление воды.2. Приучение совершения движения совместно, чередуя движения и расслабление по сигналу. 3.Развитие активности в совершении самостоятельных движений в сюжетной игре.Практика: «Бег с черепашками», «Кто быстрее добежит, доплывет до поручня». «Черепашки плывут и отдыхают», «Семья Бегимота».

25.Тема «Океанариум».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Повышение интереса детей к познанию, исследованию водных пространств в океанариуме (с использованием видеопрезентации), стремления поделиться впечатлениями со сверстниками.2. Развитие выдоха детей в медленном темпе при совершении погружений на время. Знакомство с песочными часами.3. Совершенствование скольжения как основного элемента плавания (с поддержкой). Практика: «Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать». «Плыви к поручню», «Плыви ко мне», «Пузырьковый океан».

26.Тема «Подводный мир».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Развитие умения смены движений по зрительному и слуховому сигналу (с использованием карточек и свистка).2. Развитие выразительности движений, двигательной активности в играх с имитацией движений. Анализ силуэтного изображения животных на водной аппликации.3. Приучение к увеличению времени самостоятельного погружения, использования поддержки в случае необходимости. Практика: «Покажи, как двигается это животное». «Мир морей и океанов». «Кто живет под водой».

27. Тема «Кто быстрее?».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Повышение интереса детей к познанию, исследованию водных пространств на природе, стремления озвучить свои впечатления в играх с водной аппликацией. 2. Развитие выдоха детей в медленном темпе при совершении погружений. Анализ показаний песочных часов. 3. Совершенствование скольжения как основного элемента плавания. Практика: «В реке и на море», «Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать», «Плыви к поручню», «Плыви ко мне».

28. Тема «Мячи большие и маленькие».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Разучивание аэробных движений с кольцами-нудлами. 2. Развитие координации движений в играх с плавающими кругами среднего диаметра. 3. Развитие ориентировки под водой в играх с доставанием погружных колец малого диаметра. Сравнение величин (большое-малое). Практика: «Комплекс с нудлами-кругами», «Набрось кольцо на мишень», «Серсо в воде», «Радужные кольца».

29. Тема «Моряки-смельчаки», Диагностика.

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Укрепление мышечного каркаса в играх большой интенсивности. 2. Развитие гребковых движений ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами. 3. Развитие внимания в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля. Практика: «Морской патруль» (в группе), «Покатай меня» (в парах). «Корабли и буксиры», «Светофор».

30. Тема «Мои любимые игрушки».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие у детей самостоятельности в выборе игрушек для организации подвижных игр в воде. 2. Закаливание организма детей в играх с обливанием прохладной водой. 3. Формирование потребности детей в освоении навыков самообслуживания и гигиены. Практика: «Мои любимые игрушки». «Цветные леечки», «Мельница». «Найди свое место», «Водичка-водичка, умой мое личико».

31. Тема «Я-ловкий и сильный!».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие настойчивости, выносливости в играх с соревновательным элементом. 2. Укрепление мышечного каркаса в основных движениях, используя силу сопротивления воды. 3. Развитие саморегуляции поведения в релаксационных упражнениях. Практика: «Доплыви, как умеешь, до поручня», «Быстрые лягушата», «Отдых на воде».

32. Тема «Вместе с мамой, вместе с папой».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие стремления к здоровому образу жизни в условиях семейного воспитания. 2. Укрепление мышечного каркаса в играх с соревновательным элементом. 3. Развитие самостоятельности в выборе игрушек для релаксационных игр с водой. Практика: «Кто быстрее», «Вместе дружная семья», «Отдых на воде с игрушками».

(5-6 лет)

Содержание программных тем:

1. Тема «Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика»

Теория: Знакомство с детским коллективом, их интересами. Показ новых игрушек в бассейне, привлечение к совместным играм с игрушками. Материалы и оборудование. Техника безопасности.

Практика: Согласованное движение в воде с игрушками.

2. Тема: «Светофор».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие умения ходить и бегать в чаше в разных направлениях, исследуя пространство бассейна, прыгать в чаше разными способами, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень.

2. Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в играх с прыжками через донные ориентиры.

3. Развитие гигиенических навыков на примере игровых персонажей.

3. Тема: «Царевна-лягушка».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие умения ходить, бегать, прыгать в чаше толчком двух ног от дна, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень.

2. Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в сюжетных играх с прыжками вверх.

3. Развитие гигиенических навыков с игровыми персонажами.

4. Тема: «Морские узлы».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие мелкой моторики в играх с веревками, развитие координации движений. Сравнение длин веревок, составление узоров из веревок.

2. Развитие скольжения с подниманием ног от дна чаши под веревкой, выпрямлением спины. Определение глубины погружения веревочного ориентира.

3. Освоение релаксации в воде с помощью взрослого.

5. Тема: «Мой веселый, звонкий мяч».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Способствование формированию положительных эмоций в играх-соревнованиях с мячами.

2. Формирование мышечного корсета в играх с прыжками со сменой направления (с использованием стрелок).

3. Развитие глубокого выдоха в воду с увеличением емкости легких. Рассматривание пузырьков воздуха, направление их движения.

6. Тема «Почта настоящих моряков».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Совершенствовать скольжение в играх-соревнованиях «Поезд в туннель» (отправление за город).

2. Учить плавать с помощью одних ног, совершенствуя работу ног от тазобедренного сустава «Собери урожай».

3. Развивать координацию движений в играх с нудлами-кругами «Попади в круг», «Катание в кругах» (переправлять урожай).

7. Тема «Осенние дожди».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие умения согласовывать свои действия по сигналу в имитационных общеразвивающих упражнениях (звук бубна).

2. Тренировка смелости, мышечной силы в прыжках и погружениях под прохладным душем, развитие сенсорного чувства (прохладная – теплая вода).

3. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств в играх с мячами и обручами.

8. Тема «Наш веселый огород».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие умения строиться в колонну, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом, с использованием схем построения, движения в данном построении.

2. Совершенствование умения попеременной работы рук, ног (кроль) в игровых упражнениях

3. Развитие мелкой моторики в играх с игрушками – заместителями и муляжами. Развитие словаря детей по теме «Фрукты – овощи».

9. Тема «Стоим корабль, распределяем корабельные профессии».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие умения перестраиваться в команды, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом, выполняя имитационные упражнения.

2. Совершенствование умения попеременной работы рук, ног (кроль) в игровых упражнениях с персонажами.

3. Развитие умения действовать с нудлом: сгибать его, применяя достаточную силу для строительства корабля.

10. Тема «Тактильные острова».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать ловкость, выносливость в игре с метанием мяча в кольцо, преодолевая сопротивление воды «Цветные кольца».

2. Развивать инициативность в игре на два кольца, тренировать передачу мяча партнеру в лучшей к кольцу позиции «Баскетбол в воде».

3. Упражнять в статическом равновесии в упражнениях с релаксацией «Звезда в разных положениях».

11. Тема «Палочка-трубочка».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать энергичное погружение в воду в подвижных играх с нырянием «Водолазы».

2. Развивать погружение в воду в команде по звуковому сигналу «Хоровод», «Сирена».

3. Нормализовать психомоторное состояние в групповых релаксационных упражнениях «Плот».

12. Тема «Шторм и штиль».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать мышечную силу при выполнении движений с нудлами по показу «Лошадки в цирке», «Осьминоги», «Медузы», «Улитки».

2. Совершенствовать работу рук и ног в плавании произвольным способом «Найди свое место».

3. Учить детей уважительно относиться к сверстникам, предлагать помощь по мере необходимости «Зеркало».

13. Тема «Найди игрушки».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать согласованность движений рук и ног в плавании с соревновательным элементом «Чья команда быстрее доплывет?».

2. Учить плавать с поднятой над водой головой (практическое плавание), удерживаться на спасательном круге «Круг корабля», совершать соскок с бортика в чашу бассейна способом «солдатик».

3. Развивать умение транспортировать «пострадавшего» с помощью поддержки за плечо «Помощь плывет».

14. Тема «Дельфины в море и цирке».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать двигательное творчество, гибкость в играх с имитацией движений дельфина «В обруч».

2. Совершенствовать умение сочетать замах с броском при метании мяча, подбрасывании и ловле мяча одной рукой «Тюлени и дельфин».

3. Развивать положительное чувство при расслаблении с всплыванием «Дельфины отдыхают».

15. Тема «Жители воды и суши».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие координации движений в имитационных движениях в сюжетных играх в воде.

2. Развитие партнерских отношений в играх с мячом (с использованием карточек).

3. Совершенствование правильного исходного положения и полета мяча при метании малого мяча в обруч.

16. Тема «Морская дружба».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать навыки скольжения и ныряния в чередовании парами по сигналу «Смена мест», «Найди пару».

2. Способствовать освоению ритмичных выдохов в воду «Качели» (поочередное приседание в парах).

3. Развивать мышечную силу в комбинировании скольжения и бега с отягощением «Поезд».

17. Тема «Спасатели на воде».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие мелкой моторики в играх с плавающими игрушками.

2. Развитие смелости при погружении в воду за игрушками. Определение прозрачности воды.

3. Развитие мышечной силы при освоении хвата плавательной доски и скольжения с ней (с помощью взрослого). Слежение за скоростью скольжения доски в соревновательном упражнении.

18. Тема «Маленькие и большие жители воды».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Повышать активность детей в играх с элементами экспериментирования «Губка-помощник», «Воронки и мельницы в быту».

2. Развивать мелкую моторику рук в играх с предметами в воде «Размешаем цветной настой в воде»

3. Способствовать формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом «Пузырьковая ванна».

#### 19. Тема «Цветные обручи».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Обучать составлению рисунков на воде парами и группой «Цветы», «Цепочка», «Поплавки».

2. Развивать плавность перестроения из одного рисунка в другой, реагируя на звуковой сигнал, музыку «По сигналу».

3. Развивать ориентировку в пространстве, распределяя рисунки по всей поверхности чаши, использовать общий спортивный инвентарь «Вокруг обруча», «Цепочка с палочкой».

#### 20. Тема «Туннель в сказку».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие всплывания и поддержание положения в играх с соревновательным элементом. Сравнение всплывания различных предметов.

2. Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками. Сравнение дистанции между детьми.

3. Развитие скоростных качеств в играх с соревновательным элементом в скольжении на груди в последовательно расположенные обручи.

#### 21. Тема «Текут ручьи».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать представление о свойствах воды и умение их использовать для жизни «Водопады» (скатывание с горки), «Мельница».

2. Оздоровлять организм детей (закаливание, гигиена) в играх с прохладной водой «Леечки с водой разной температуры».

3. Развивать мелкую моторику рук, ловкость в играх с воронками разного диаметра «Кто быстрее выльет воду в миски».

#### 22. Тема «Мячи и цели».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать ныряние с изменением направления «Коралловые лабиринты».

2. Развивать мышечную силу в нырянии с продвижением «Невод».

3. Развивать внимание и самоконтроль в играх со сравнением «Найди такую же звезду», «Подбери пару рыбки, черепашке».

#### 23. Тема «Мамины помощники».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать красивое выполнение общеразвивающих упражнений с палочкой, согласовывать ритм движения со звуковыми сигналами (звук колокольчика).

2. Развивать мышечную силу в прыжковых упражнениях с палочкой «Перепрыгни вперед-назад» (удерживать самостоятельно).



3. Совершенствовать ориентировку в пространстве детей в игре –конструировании с палочками по зрительному ориентиру «Сделай узор по картинке»

24. Тема «Юные волейболисты».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать ориентировку в воде в командной игре с мячом «Мяч через сетку».

2. Развивать умение проявлять инициативу в игре на своей стороне чаши, организовывать оборону и подачу «Мяч не теряй».

3. Развивать ловкость в игре с несколькими мячами «На чьей стороне меньше мячей», «Парный волейбол».

25. Тема «Цирк на воде».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать зрительно- моторный контроль при бросании мяча в вертикальные и горизонтальные мишени «Мячи и мишени».

2. Развивать согласование работы ног и дыхания в скольжении с мячом на спине и груди «Быстрые мячи».

3. Совершенствовать погружение в воду с открыванием глаз «Передай мяч другу».

26. Тема «Искатели цветного жемчуга».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать ловкость движений в нырянии с доставанием мелких предметов разного цвета «Найди жемчужины на дне», «Коробочка».

2. Развивать координацию в метании мяча в горизонтальную и вертикальную цель «Склад жемчужин».

3. Совершенствовать плавание в стиле «кроль» в соревновательных играх «Собери потерянные жемчужины» (доплыть до ориентира), «Русалочки», «Переправа».

27. Тема «Плавающие и тонущие предметы».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать ловкость в подвижных играх с мячом «Салки с мячом».

2. Развивать мелкую моторику и быстроту движений в играх парами «Летающие кольца» (погружные игрушки).

3. Развивать двигательную активность, интерес к соревновательным играм «Корабли на рейде».

28. Тема «Светофор».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Укреплять мышечный каркас в играх большой интенсивности с ориентировкой на зрительные ориентиры «Покатай меня» (в парах).

2.Развивать гребковые движения ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами на спине «Автомобили».

3.Развивать внимание в играх с чередованием движений по сигналу «Светофор».

29.Тема «Водолазы ищут кладу»,диагностика.

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Укрепление мышечного каркаса в играх большой интенсивности с погружением.

2.Развитие гребковых движений ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами.

3.Развитие внимания в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля.

30.Тема «Мои любимые игрушки».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Развитие у детей самостоятельности в выборе игрушек для организации подвижных игр в воде.

2.Закаливание организма детей в играх с обливанием водой.

3.Формирование потребности детей в освоении навыков самообслуживания и гигиены.

31.Тема «Мои любимые игры в воде».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Развивать мышечную силу, выносливость в играх с предметами «Выбери инвентарь и игру с ним».

2.Развивать умение оценивать результат игры, подводить итоги, убирать инвентарь на место «Кто самый быстрый».

3.Закаливать организм детей в прыжках в воду с горки (чередование температурного воздействия воды и суши).

32.Тема «Я умею плавать».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1.Развивать настойчивость, выносливость в играх с соревновательным элементом «Кто быстрее»

2.Укреплять мышечный каркас в соревновательных подвижных играх «Быстрые лягушата».

3.Развивать саморегуляцию поведения в групповых упражнениях по сигналу «Рисунки на воде».

(6-7лет)

Содержание программных тем:

1. Тема «Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика»

Теория: Знакомство с детским коллективом, их интересами. Показ новых игрушек в бассейне, привлечение к совместным играм с игрушками. Материалы и оборудование. Техника безопасности.

Практика: Согласованное движение в воде с игрушками.

2. Тема: «Мой веселый, звонкий мяч».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать глубокий вдох и выдох, координации дыхания с движением в играх с мячом в парах «Передача мяча с наклоном», «Резвый мячик» (передача с одним выдохом).

2. Развивать силу мышц плечевого пояса и рук в играх с перебросом мяча друг другу разными способами «Парочки с мячом» (из-за головы, от груди, правой и левой рукой).

3. Укреплять связочный аппарат стоп в прыжках в высоту за мячом «Лови-бросай, мяч не теряй».

3. Тема: «Морская почта».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать быстроту, выносливость в играх – эстафетах с предметами «Доставь письмо в срок» (работа ногами).

2. Формировать осуществление правильных гребковых движений рук с отягощением «Переправа грузов».

3. Формировать мышечный корсет в играх с бегом, преодолевая сопротивление воды «Бегом за мячом».

4. Тема: «Водный конструктор».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать мелкую моторику рук в коллективных играх с нудлами-дугами, учить договариваться о способах скрепления дуг между собой «Дом для исследователей морских глубин».

2. Способствовать улучшению самочувствия детей в играх с использованием музыкального сопровождения «Построй круг и сделай движение под музыку».

3. Развивать выдох в медленном темпе в соревновательных играх «Водолазы».

5. Тема: «Осенняя погода».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать гибкость туловища в играх с нырянием разными способами «Капли образуют круги на воде» (обруч горизонтально).

2. Развивать силу мышц ног в играх с чередованием прыжков и приседаний «Прячемся от дождя, радуемся солнцу».
3. Оздоровливать организм детей в играх с обливанием прохладной водой «Выбери температуру воды в леечке и облейся», игры с практическим инвентарем.

6. Тема «Веселые огородники».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Совершенствовать скольжение как основной элемент плавания в играх-соревнованиях «Переправа по ориентиру на дне» (отправление за город).

2. Учить плавать с помощью одних ног, совершенствуя работу ног от тазобедренного сустава «Собери урожай».

3. Развивать координацию движений в играх с нудлами-кругами «Попади в круг», «Катание в кругах» (переправлять урожай).

7. Тема «Массажные мячики».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие умения согласовывать свои действия по сигналу в имитационных общеразвивающих упражнениях (звук бубна).

2. Тренировка смелости, мышечной силы в прыжках и погружениях под прохладным душем, развитие сенсорного чувства (прохладная – теплая вода).

3. Развитие ловкости в играх с цветными льдинками.

8. Тема «Палочка-трубочка».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать глубокий выдох в воду посредством палочки-трубочки «Пузыри», «Надуй пенку» (в стаканчике).

2. Укреплять мышечный каркас в упражнениях с палочкой «Крепко держи-не урони».

3. Улучшать эмоциональное самочувствие в играх парами «Потягушечки», «У кого больше пузырей».

9. Тема «Серая шейка».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать естественное непринужденное горизонтальное положение на воде «Звезда», «Птицы на воде».

2. Развивать ритмичность движений руками и ногами в сочетании с выдохом (способ «кроль») «Спасение уточки», «С доской к дому».

3. Способствовать увеличению длительности ныряния, развития выносливости «Утка прячется от лисы».

10. Тема «Баскетбол в воде».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

- Практика: 1. Развивать силу и ловкость в игре с метанием мяча в кольцо, преодолевая сопротивление воды «Цветные кольца».  
2. Развивать командное чувство в игре на два кольца, тренировать передачу мяча партнеру в лучшей к кольцу позиции «Баскетбол в воде».  
3. Упражнять в статическом равновесии в упражнениях с релаксацией «Звезда в разных положениях».

#### 11. Тема «Искатели затонувших кладов».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

- Практика: 1. Развивать смелое погружение в воду в подвижных играх с нырянием «Щука», «Водолазы».  
2. Развивать погружение в воду в команде по звуковому сигналу «Хоровод», «Сирена».  
3. Нормализовать психомоторное состояние в релаксационных упражнениях «Плот» (закрепка группой).

#### 12. Тема «Шторм, штиль, бриз».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

- Практика: 1. Развитие силы мышц плечевого пояса и рук в упражнениях на преодоление сопротивления воды, сравнение высоты волн и применяемого усилия. 2. Развитие умения не закрывать глаза при погружении в воду, ориентироваться под водой в играх с погружными игрушками. 3. Совершенствование ориентировки и безбоязненного расслабления в положении лежа на воде в релаксационных упражнениях с разным колебанием воды.

#### 13. Тема «Спасатели на воде и суше».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

- Практика: 1. Развивать согласованность движений рук и ног в комбинированном плавании «Чья команда быстрее доплывет», «Переправь предмет к берегу» (работа одной рукой и ногами).  
2. Учить плавать с поднятой над водой головой (практическое плавание), удерживаться на спасательном круге «Круг корабля», совершать соскок с бортика в чашу бассейна способом «группировка».  
3. Развивать умение транспортировать «пострадавшего» способом поддержки за плечо «Помощь плывет».

#### 14. Тема «Дельфины в море и цирке».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

- Практика: 1. Развивать двигательное творчество, гибкость, ловкость в играх с имитацией движений «Прыжок дельфина», «В обруч».  
2. Совершенствовать умение сочетать замах с броском при метании мяча, подбрасывании и ловле мяча одной рукой «Собачка и дельфин».  
3. Развивать чувство опорности воды при расслаблении с всплыванием «Дельфины отдыхают».

15. Тема «Морская дружба».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие координации движений в совместных имитационных играх в воде.

2. Развитие партнерских отношений в играх с мячом.

3. Совершенствование правильного исходного положения и полета мяча при метании малого мяча в обруч.

16. Тема «Парочки».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать навыки скольжения и ныряния в чередовании парами по сигналу «Смена мест», «Найди пару», «Космонавты».

2. Способствовать освоению ритмичных выдохов в воду «Качели» (поочередное приседание в парах).

3. Развивать мышечную силу в комбинировании скольжения и бега с отягощением «Буксиры», «Поезд».

17. Тема «Млекопитающие, в воде обитающие».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Укрепление мышечного каркаса в движениях туловища вправо-влево, вверх-вниз и рук попеременно. Развитие понимания левой и правой стороны.

2. Способствовать освоению погружения в воду. Закрепление названия частей тела.

3. Развитие координации движений в сюжетных играх с водной тематикой.

18. Тема «Цветные обручи».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие свободного всплытия и поддержание положения в играх с обручами. Сравнение всплытия различных предметов.

2. Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками.

3. Способствовать формированию правильной осанки в разных исходных положениях. Анализ картинки «Правильная осанка – какой она должна быть».

19. Тема «Туннели в сказку».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие всплытия и поддержание положения в играх с соревновательным элементом. Сравнение всплытия различных предметов.

2. Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками. Сравнение дистанции между детьми.

3. Развитие скоростных качеств в играх с соревновательным элементом в скольжении на груди в параллельно - расположенные обручи.

20. Тема «Водолаз – профессия важная».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие смелости, выносливости в скольжении к ориентиру, чередование скольжения и прыжков.

2. Развитие силы мышц туловища при всплывании, умения удерживать горизонтальное положение, развитие чувство опорности воды.

3. Способствование увеличению емкости легких в ритмичных выдохах в воду (по команде). Анализ объема надувного мяча.

21. Тема «Текучесть воды».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать представление о свойствах воды и умение их использовать для жизни «Водопады» (скатывание с горки), «Мельница».

2. Оздоровливать организм детей (закаливание, гигиена) в играх с прохладной водой «Леечки с водой разной температуры».

3. Развивать мелкую моторику рук, ловкость в играх с воронками разного диаметра «Кто быстрее выльет воду».

22. Тема «Подводный мир».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать ныряние с изменением направления и ориентировкой «Пронырни в обруч на разной высоте», «Коралловые лабиринты».

2. Развивать мышечную силу в нырянии с продвижением, учить составлять собственные маршруты «Продвижение по ориентирам на дне», «Невод».

3. Развивать внимание и самоконтроль в играх со сравнением «Найди такую же звезду», «Подбери пару рыбке, черепашке».

23. Тема «Сказка про домик для черепахи».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Обучение бегу с легкостью, ритмичностью, отталкиваясь носком, преодолевая сопротивление воды.

2. Приучение совершения движения совместно, чередуя движения и расслабление по сигналу.

3. Развитие активности в совершении самостоятельных движений в сюжетной игре.

24. Тема «Волейбол в воде».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Повышение интереса детей к познанию, исследованию водных пространств в океанариуме, стремления поделиться впечатлениями со сверстниками.

2.Развитие выдоха детей в медленном темпе при совершении погружений на время.

3.Совершенствование плавательных умений имитационной направленности (дельфин, лягушата, морской котик, тюлень, синий кит).

25.Тема «Экспедиция в подводный мир».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Развитие умения смены движений по зрительному и слуховому сигналу (с использованием карточек и свистка). Принятие ребенком роли ведущего экспедиции.

2.Развитие выразительности движений, двигательной активности в играх с имитацией движений. Анализ силуэтного изображения животных на водной аппликации.

3.Приучение к увеличению времени самостоятельного погружения, использования поддержки в случае необходимости.

26.Тема «Кто быстрее?».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Повышение интереса детей к познанию, исследованию водных пространств на природе, стремления озвучить свои впечатления в играх с водной аппликацией.

2.Развитие скоростно-силовых качеств детей в играх-эстафетах.

3.Совершенствование скольжения как основного элемента плавания, в сочетании с работой рук.

27.Тема «Плавающие и тонущие предметы».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Развивать ловкость в подвижных играх с мячом «Салки с мячом», «Переправа в цепочке» (с доской).

2.Развивать мелкую моторику и быстроту движений в играх парами «Летающие кольца» (погружные игрушки).

3.Развивать двигательную активность, интерес к соревновательным играм «Угадай плавучесть предмета», «Корабли на рейде».

28.Тема «Искатели жемчуга».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Укрепление мышечного каркаса в играх большой интенсивности с погружением и нахождением мелких предметов.

2.Развитие гребковых движений ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами.

3.Развитие внимания в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля.



29. Тема «Мои любимые игрушки», Диагностика.

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развитие у детей самостоятельности в выборе игрушек для организации подвижных игр в воде.

2. Закаливание организма детей в играх с обливанием прохладной водой.

3. Формирование потребности детей в освоении навыков самообслуживания и гигиены.

30. Тема «Водное поло».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Учить выбрать роли в подвижной игре, согласовывать свои действия с ролью и другими игроками «Воротики».

2. Совершенствовать технику основных движений в игре с мячом «Бегаем и прыгаем», «Не потеряй мяч» (ведение, ловля, бросок одной рукой).

3. Развивать способность расслабления и отдыха после окончания игры, между играми «Качалочка».

31. Тема «Мои любимые игры в воде».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать мышечную силу, выносливость в играх с предметами «Выбери инвентарь и игру с ним».

2. Развивать умение оценивать результат игры, подводить итоги, убирать инвентарь на место «Кто самый быстрый».

3. Закаливать организм детей в прыжках в воду с горки, соскоке с бортика (чередование температурного воздействия воды и суши).

32. Тема «Я умею плавать»

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать настойчивость, выносливость в играх с соревновательным элементом «Кто быстрее»

2. Укреплять мышечный каркас в основных движениях, используя силу сопротивления воды «Быстрые лягушата».

## 6. Календарный учебный график.

Возраст обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3-4	01.10.2023	28.05.2024	32	64	Понедельник-ЮШ49 (15.50-16.05) Вторник-ЮШ51 (16.30-16.45) Среда-ЮШ49 (15.50-16.05) Четверг-ЮШ51 (16.30-16.45)
4-5	01.10.2023	28.05.2024	32	64	Понедельник-ЮШ49(15.00-15.20) Вторник-ЮШ51(15.50-16.10) Среда-ЮШ49 (15.00-15.20) Четверг-ЮШ51(15.50-16.10)
5-6	01.10.2023	28.05.2024	32	64	Понедельник-ЮШ49 (15.00-15.20) Вторник-ЮШ51 (15.00-15.25) Среда-ЮШ49 (15.00-15.20) Четверг-ЮШ51 (15.00-15.25)
6-7(8)	01.10.2023	28.05.2024	32	64	Понедельник-ЮШ49 (15.00-15.30) Среда-ЮШ49 (15.00-15.30)

## 7. Содержание программы

### Возраст обучающихся 3-4

	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы	Кол- во часов
--	--------------------------------------	------------------------	---------------------

<b>Октябрь</b>			
<b>1 неделя</b>	«Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика»	<p>1.Развить умение ходить, бегать, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень. «Как подружались утята и лягушата».</p> <p>2.Укреплять мышцы ног, связочный аппарат стоп в играх с прыжками. «Прятки лягушат», «Лягушата пускают пузыри».</p> <p>3.Развивать гигиенические навыки «Уточки ныряют», «Лягушата моют глазки».</p>	2
<b>2 неделя</b>	«Светофор»	<p>1.Улучшать координацию движений в играх с игрушками «Лодочки плывут», «Моторчики».</p> <p>2.Укреплять силу мышц рук и плечевого пояса в играх со сменой движения «Море волнуется, раз...»</p> <p>3.Устранять повышенную возбудимость в конце занятия в играх с музыкальным сопровождением «Останови свой корабль по сигналу гудочка».</p>	2
<b>3 неделя</b>	«Уточки и лягушата подружались»	<p>1.Развивать мышечный корсет в играх с конструированием из водного конструктора (нудл) «Плот строим».</p> <p>2.Развивать скольжение с подниманием ног от дна чаши, выпрямлением спины «Плот плывет», «Моторчик ногами».</p> <p>3. Освоить релаксацию в воде с помощью взрослого «Плот качается на волнах».</p>	2

4 неделя	«Строим плот»	<p>1. Способствовать формированию положительных эмоций в играх с соревновательным элементом «Собираем кольца на кольцеброс».</p> <p>2. Формировать мышечный корсет в играх с бегом со сменой направления «Сортировка колец по цвету».</p> <p>3. Развивать глубокий вдох и выдох в воду, увеличивать емкость легких «Подуем в колечко», «Пузыри».</p>	2
<b>Ноябрь</b>			
1 неделя	«Разноцветные мячи»	<p>1. Развивать умение согласовывать свои действия по сигналу «Солнышко и дождик», «Прятки с приседанием».</p> <p>2. Тренировать смелость, мышечную силу в прыжках и погружениях под прохладным душем «Дождик-дождик лей, лей».</p> <p>3. Развивать ловкость в играх с мячами и обручами «Солнечные лучики» (с метанием), «Солнечный круг, море вокруг».</p>	2
2 неделя	«Разноцветные мишени в воде»	<p>1. Развивать умение перестраиваться в колонну, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом «Лодочки плывут под мостиком».</p> <p>2. Совершенствовать умение попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...»</p> <p>3. Развивать умение действовать с нудлом: строить мостик, опираться на нудл, сгибать его, применяя достаточную силу «Качаемся на нудле».</p>	2

3 неделя	«Солнышко и дождик»	<p>1.Развивать координацию движений во вращательных движениях с массажными мячами в воде «Морской еж».</p> <p>2.Развить партнерские отношения при самомассаже и взаимомассаже мячом «Руки, ноги, грудь, живот».</p> <p>3.Совершенствовать правильное исходное положение при метании и броска малого мяча в обруч «Лови, бросай, мяч не теряй».</p>	2
4 неделя	«Лодочки»	<p>1.Развить глубокий выдох в воду посредством палочки-трубочки «Пузыри»</p> <p>2.Укреплять мышечный каркас в упражнениях с палочкой «Крепко держи-не урони», «Прыжок».</p> <p>3.Улучшать эмоциональное самочувствие в играх парами «Потягушечки», «У кого больше пузырей».</p>	2
<b>Декабрь</b>			
1 неделя	«Стоим корабль, собираем команду»	<p>1.Развивать статическое плавание (без движения), умение использовать плавающие игрушки для поддержки «Птицы на воде», «Птицы отдыхают» (с расслаблением).</p> <p>2.Развивать безбоязненное погружение лица в воду с задержкой дыхания «Птицы ныряют в воду».</p> <p>3.Укреплять связочный аппарат стоп в игровых упражнениях у поручня «Уточки плывут».</p>	2

2 неделя	«Массажные мячи»	<p>1.Развивать силу мышц плечевого пояса и рук в упражнениях на преодоление сопротивления воды «Большие волны», «Море волнуется, раз...».</p> <p>2.Развивать умение не закрывать глаза при погружении в воду, попадании брызг (промаргиваться) «Посмотри, что лежит на дне».</p> <p>3.Совершенствовать ориентировку и безбоязненное движение в чаше в играх с бегом, ходьбой «Корабли подходят к порту», «Маячок».</p>	2
3 неделя	«Волшебная палочка-трубочка»	<p>1.Развивать положительные эмоции от погружения в воду, желание помочь освоению в воде сверстникам «Найди игрушку, передай другу».</p> <p>2.Повышать двигательную активность детей в играх с музыкальным сопровождением «Соберем плавающие и тонущие игрушки».</p> <p>3.Развивать непринужденное горизонтальное положение в воде при скольжении с помощью нудла и у поручня самостоятельно «Плаваем ка мячики», «Водные качели».</p>	2
4 неделя	«Море и шторм»	<p>1.Способствовать освоению основных движений в воде (бег, ходьба, прыжки на месте и с продвижением) «Карусель».</p> <p>2.Развивать ритмичность движений рук и ног, проговаривание слов и согласование их с движением «По кругу».</p> <p>3.Развивать глубокое дыхание в играх с обручем и трубочками «Пузыри».</p>	2
<b>Январь</b>			

1 неделя	«Найди игрушку»	<p>1.Развивать мелкую моторику в играх с плавающими игрушками «Соберем зверей на кораблик»</p> <p>2.Развивать смелость при погружении в воду «Найди игрушку и возьми ее».</p> <p>3.Развивать мышечную силу при освоении хвата плавательной доски и скольжении с ней (с помощью взрослого) «Кораблики плывут».</p>	2
2 неделя	«Веселая карусель»	<p>1.Укреплять мышечный каркас в движениях туловища вправо-влево и рук попеременно «Плавнички».</p> <p>2.Способствовать освоению погружения в воду с головой, не совершая захлеб воды «Щука плывет».</p> <p>3.Развивать координацию движений в конструировании с использованием нудлов «Строим домик для рыбок».</p>	2
3 неделя	«Жители воды»	<p>1.Развивать свободное всплытие и поддержание положения в играх с нудлами «Качели», «Гусеницы».</p> <p>2.Развивать умение выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками «Лошадки»</p> <p>3. Способствовать формированию правильной осанки в движении и покое «Ровные спинки».</p>	2
4 неделя	«Морская дружба»	<p>1.Развивать смелость, выносливость в скольжении к поручню (на расстояние вытянутых рук) , чередовании скольжения и бега «Лодочки плывут к берегу».</p> <p>2.Развивать силу мышц туловища при всплытии у поручня, умение удерживать горизонтальное положение, используя чувство опорности воды «Качели».</p> <p>3.Способствовать увеличению емкости легких в ритмичных выдохах в воду (по команде) «Прятки у поручня» (с захватом поручня).</p>	2

<b>Февраль</b>			
<b>1 неделя</b>	«Спасение зверей»	<p>1. Способствовать гармоничному развитию всех групп мышц в играх с ориентировкой «Цветные цели».</p> <p>2. Улучшать координацию движений в метании мяча правой и левой рукой, нацеливать на безостановочное движение между замахом и броском «Мяч в цель».</p> <p>3. Развивать связочный аппарат стоп в играх с мячами разного диаметра «Мячи большие и маленькие».</p>	2
<b>2 неделя</b>	«Маленькие и большие рыбки»	<p>1. Повышать активность детей в играх с элементами экспериментирования «Цветные губки», «Мамина стирка».</p> <p>2. Развивать мелкую моторику рук в играх с предметами в воде «Овощи-фрукты», «Моем посуду».</p> <p>3. Способствовать формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом «Пузырьковая ванна».</p>	2
<b>3 неделя</b>	«Цветные дуги»	<p>1. Обучать бегать легко, ритмично, отталкиваясь носком, преодолевая сопротивление воды «Бег с черепашками», «Кто быстрее добежит, доплывет до поручня».</p> <p>2. Приучать совершать движения совместно, чередуя движения и расслабление по сигналу. «Черепашки плывут и отдыхают».</p> <p>3. Развитие активности в совершении самостоятельных движений «Черепашкина семья».</p>	2



4 неделя	«Туннель в сказку»	<p>1.Повышать интерес детей к познанию, исследованию водных пространств на природе и в океанариуме (с родителями), стремление поделиться впечатлениями со сверстниками «В реке и на море».</p> <p>2.Развивать выдох детей в медленном темпе при совершении погружений на время «Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать».</p> <p>3.Совершенствовать скольжение как основной элемент плавания (с поддержкой) «Плыви к поручню», «Плыви ко мне».</p>	2
<b>Март</b>			
1 неделя	«Палочка-выручалочка»	<p>1.Способствовать закаливанию детей в играх с водой разной температуры (теплая, прохладная) «Вода льется».</p> <p>2.Уменьшать возбудимость, раздражительность детей в играх с медленными, плавными движениями, массажными действиями с водой «Лей воду правильно», «Лей воду на ладошки», «Лей воду на спинку другу».</p> <p>3.Укреплять мышечную силу плечевого пояса и рук в играх с отягощением «Много воды».</p>	2
2 неделя	«Мячи и цели»	<p>1.Развивать умение смены движений по зрительному и слуховому сигналу «Покажи, как двигается это животное».</p> <p>2.Развивать выразительность движений, двигательную активность в играх с имитацией движений «Мир морей и океанов».</p> <p>3.Приучать к увеличению времени самостоятельного погружения, использования поддержки в случае необходимости «Кто живет под водой».</p>	2

3 неделя	«Хозяюшкины хлопоты»	<p>1. Способствовать формированию правильной осанки в игровых упражнениях у поручня в разных исходных положениях (на спине, на груди) «Фонтан большой и фонтан маленький».</p> <p>2. Обучать правильному хвату за поручень в разных исходных положениях «Повороты».</p> <p>3. Развивать глубокое, ритмичное дыхание в играх с погружением у поручня «Гейзеры».</p>	2
4 неделя	«Бегимот-сказочник»	<p>1. Развивать физические качества (скорости, выносливости) в играх с преодолением сопротивления воды в беге «Добеги до дома и спрячься в нем».</p> <p>2. Развивать правильные гребковые движения рук при беге (поочередные, вращательные), помогающие увеличить скорость бега «Лодочки с веслами».</p> <p>2. Способствовать формированию у детей положительных эмоций от побед не только своих, но и побед сверстников «Догоню».</p>	2
<b>Апрель</b>			
1 неделя	«Океанариум»	<p>1. Развивать координацию движений, ловкости в играх с малым мячом в парах «Лови, бросай, мяч не теряй».</p> <p>2. Совершенствовать свободное перемещение в воде при передаче в кругу мяча среднего диаметра (подбегание, падение в воду, подпрыгивание за мячом) «Мяч по кругу».</p> <p>3. Осваивать глубокий вдох и энергичный выдох в игре с мячом малого диаметра «Резвый мячик».</p>	2

2 неделя	«Подводный мир»	<p>1.Развивать внимание в играх с ориентированием под водой (посмотреть друг на друга, стоя в кругу) «Мы смелые ребята».</p> <p>2.Развивать мелкую моторику в играх с погружение и доставанием предметов «Достань, что загадаю».</p> <p>3.Развивать умение восстанавливать самочувствие после ныряния и интенсивных упражнений (релаксация в разных положениях) «Отдых на воде».</p>	2
3 неделя	«Кто быстрее?»	<p>1.Разучивание аэробных движений с кольцами-нудлами «Комплекс с нудлами-кругами».</p> <p>2.Развивать координацию движений в играх с плавающими кругами среднего диаметра «Набрось кольцо на мишень», «Серсо в воде».</p> <p>3.Развивать ориентировку под водой с играх с доставанием погружных колец малого диаметра «Радужные кольца».</p>	2
4 неделя	«Мячи большие и маленькие»	<p>1.Укреплять мышечный каркас в играх большой интенсивности «Переход» (в группе), «Покатай меня» (в парах).</p> <p>2.Развитие гребковых движений ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами «Автомобили».</p> <p>3.Развитие внимания в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля «Светофор».</p>	2
<b>Май</b>			

1 неделя	«Моряки-смельчаки»Диагностика.	1.Совершенствовать умение скользить на груди с преодолением препятствий «В обруч прыгай как дельфин». 2.Развивать умение погружения и ориентировки под водой «Морские камешки». 3.Развивать настойчивость в освоении самостоятельного плавания «Кто первый поплывет».	2
2 неделя	«Мои любимые игрушки»	1.Способствовать формированию правильной осанки в игровых упражнениях в разных исходных положениях «Гусеницы». 2.Закреплять ранее освоение плавательные навыки с дугами «Лодочка с веслом», «Сильные моторы». 3.Воспитывать красоту движений при использовании дуг в самостоятельной игре «Сделай лучше, чем я».	2
3 неделя	«Я-ловкий и сильный!».	1.Учить детей самостоятельно выбирать игрушки для организации подвижных игр в воде «Мои любимые игрушки». 2.Закаливать организм детей в играх с обливанием прохладной водой «Цветные леечки», «Мельница». 3.Формировать потребность детей в освоении навыков самообслуживания и гигиены «Найди свое место», «Водичка-водичка, умой мое личико».	2
4 неделя	«Вместе с мамой, вместе с папой».	1.Развивать настойчивость, выносливость в играх с соревновательным элементом «Доплыви, как умеешь, до поручня» 2.Укреплять мышечный каркас в основных движениях, используя силу сопротивления воды «Быстрые лягушата». 3.Развивать саморегуляцию поведения в релаксационных упражнениях «Отдых на воде».	2
		<b>Всего:</b>	<b>64</b>

### Возраст обучающихся 4-5 года

	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы	Кол- во часов
<b>Октябрь</b>			
<b>1</b> неделя	Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика»	Знакомство с детским коллективом, их интересами. Показ новых игрушек в бассейне, привлечение к движению с игрушкой. Материалы и оборудование. Техника безопасности.	2
<b>2</b> неделя	«Светофор для всех».	1. Развитие умения ходить и бегать в чаше, исследуя пространство бассейна, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень. 2. Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в играх с прыжками. 3. Развитие гигиенических навыков на примере игровых персонажей. Практика: «Красный, желтый, зеленый», «По ровненькой дорожке», «Научим Квака умываться», «Веселый мяч».	2
<b>3</b> неделя	«Уточки и лягушата подружились в воде».	1. Развитие умения ходить, бегать, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень. 2. Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в играх с прыжками вверх. 3. Развитие гигиенических навыков с игровыми персонажами. Практика: «Как подружились утята и лягушата». «Прятки лягушат», «Лягушата пускают пузыри». «Уточки ныряют», «Лягушата моют глазки».	2

4 неделя	«Строим лодку».	<p>1. Развитие мышечного корсета в играх с конструированием из водного конструктора (нудл).</p> <p>2. Развитие скольжения с подниманием ног от дна чаши, выпрямлением спины.</p> <p>3. Освоение релаксации в воде с помощью взрослого.</p> <p>Практика: «Плот строим», «Плот плывет», «Моторчик ногами», «Плот качается на волнах».</p>	2
<b>Ноябрь</b>			
1 неделя	«Разноцветные мячи».	<p>1. Способствование формированию положительных эмоций в играх с соревновательным элементом.</p> <p>2. Формирование мышечного корсета в играх с бегом со сменой направления (с использованием стрелок).</p> <p>3. Развитие глубокого выдоха в воду с увеличением емкости легких.</p> <p>Практика: «Собираем кольца на кольцеброс», «Сортировка колец по цвету», «Подуем в колечко», «Пузыри».</p>	2
2 неделя	«Разноцветные мишени на воде».	<p>1. Способствование формированию положительных эмоций в играх с малыми мячами с соревновательным элементом.</p> <p>2. Формирование мышечного корсета в играх с бегом со сменой направления (с использованием стрелок).</p> <p>3. Развитие глубокого вдоха над водой и выдоха в воду с увеличением емкости легких.</p> <p>Практика: «Собираем кольца, кто быстрее», «Сортировка колец по цвету», «Подуем в центр мишени», «Пузыри».</p>	2

3 неделя	«Солнышко и дождик».	1. Развитие умения согласовывать свои действия по сигналу (звук бубна). 2. Тренировка смелости, мышечной силы в прыжках и погружениях под прохладным душем, развитие сенсорного чувства (прохладная – теплая вода). 3. Развитие ловкости в играх с мячами и обручами. Практика: «Солнышко и дождик», «Солнечные лучики» (с метанием), «Прятки с приседанием», «Дождик-дождик лей, лей», «Солнечный круг, море вокруг».	2
4 неделя	«Лодочки и корабли».	1. Развитие умения строиться в колонну, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом, с использованием схем построения. 2. Совершенствование умения попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях. 3. Развитие умения действовать с нудлом: строить мостик, опираться на нудл, сгибать его, применяя достаточную силу. Практика: «Лодочки плывут под мостиком». «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...», «Качаемся на нудле».	2
<b>Декабрь</b>			

1 неделя	«Стоим вместе корабль: капитаны и моряки».	1. Развитие умения перестраиваться в колонну из шеренги, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом, с использованием схем построения. 2. Совершенствование умения попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях с персонажами. 3. Развитие умения действовать с нудлом: сгибать его, применяя достаточную силу для строительства корабля. Практика: «Корабли плывут». «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...», «Качаемся на нудле - корабле».	2
2 неделя	«Массажные мячи».	1. Развитие координации движений во вращательных движениях с массажными мячами в воде. 2. Развитие партнерских отношений при самомассаже и взаимомассаже мячом, с опорой на образец взрослого. 3. Совершенствование правильного исходного положения при метании и броска малого мяча в обруч. Практика: «Морской еж», «Руки, ноги, грудь, живот», «Лови, бросай, мяч не теряй».	2
3 неделя	«Волшебная палочка-трубочка».	1. Развитие глубокого выдоха в воду посредством палочки-трубочки. Сравнение длин трубочек. 2. Укрепление мышечного каркаса в упражнениях с палочкой. 3. Улучшение эмоционального самочувствия в играх парами. Определение настроения с помощью смайликов. Практика: «Пузыри», «Крепко держи-не урони», «Прыжок», «Потягушечки», «У кого больше пузырей», «Смайлики».	2



4 неделя	«Шторм на море».	1. Развитие силы мышц плечевого пояса и рук в упражнениях на преодоление сопротивления воды, сравнение высоты волн. 2. Развитие умения не закрывать глаза при погружении в воду, не бояться попадания брызг. 3. Совершенствование ориентировки и безбоязненного движения в чаше в играх с бегом, ходьбой с использованием стрелок. Практика: «Большие волны», «Море волнуется, раз», «Посмотри, что лежит на дне», «Корабли подходят к порту», «Маячок».	2
<b>Январь</b>			
1 неделя	«Найди игрушки».	1. Развитие положительных эмоций от погружения в воду, желание помочь освоению в воде сверстникам. 2. Повышение двигательной активности детей в играх с музыкальным сопровождением (бубен, колокольчик). 3. Развитие непринужденного горизонтального положения в воде при скольжении с помощью нудла и у поручня (самостоятельно). Практика: «Найди игрушку, передай другу». «Соберем плавающие и тонущие игрушки». «Плаваем как мячики», «Водные качели».	2
2 неделя	«Веселая карусель дружных ребят».	1. Способствование освоению основных движений в воде и соотношение с альтернативной коммуникацией (бег, ходьба, прыжки на месте и с продвижением). 2. Развитие ритмичности движений рук и ног, проговаривание слов и согласование их с движением. 3. Развитие глубокого дыхания в играх с обручем и трубочками. Сравнение глубины погружения трубочек. Практика: «Карусель», «По кругу», «Пузыри».	2

3 неделя	«Жители воды и суши».	1. Развитие координации движений в имитационных движениях в воде. 2. Развитие партнерских отношений в играх с мячом, с опорой на образец взрослого. 3. Совершенствование правильного исходного положения и полета мяча при метании малого мяча в обруч. Практика: «Морской еж», «Морской конёк», «Веселые лягушата», «Ловкие рыбки».	2
4 неделя	«Морская дружба крепкая».	1. Развитие координации движений в имитационных движениях в воде. 2. Развитие партнерских отношений в играх с мячом, с опорой на образец взрослого. 3. Совершенствование правильного исходного положения и полета мяча при метании малого мяча в обруч. Практика: «Веселые лягушата», «Ловкие рыбки», «Морские звезды», «На море-волны».	2
<b>Февраль</b>			
1 неделя	«Спасение зверей на воде».	1. Развитие мелкой моторики в играх с плавающими игрушками. 2. Развитие смелости при погружении в воду за игрушками. Определение прозрачности воды. 3. Развитие мышечной силы при освоении хвата плавательной доски и скольжения с ней (с помощью взрослого). Слежение за скоростью скольжения доски в соревновательном упражнении. Практика: «Соберем зверей на кораблик» «Найди игрушку и возьми ее». «Кораблики плывут».	2

2 неделя	«Маленькие и большие рыбки».	1.Укрепление мышечного каркаса в движениях туловища вправо-влево и рук попеременно. Развитие понимания левой и правой стороны. 2.Способствование освоению погружения в воду с головой, не совершая захлеб воды. Закрепление названия частей тела.3. Развитие координации движений в конструировании с использованием нудлов. Анализ образца и построение по образцу.Практика: «Плавнички», «Щука плывет», «Строим домик для рыбок».	2
3 неделя	«Цветные дуги и ворота».	1.Развитие свободного всплывания и поддержание положения в играх с нудлами. Сравнение всплывания различных предметов.2. Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками. 3. Способствование формированию правильной осанки в движении и покое. Анализ картинки «Правильная осанка – какой она должна быть».Практика: «Качели», «Гусеницы». «Лошадки» «Ровные спинки».	2
4 неделя	«Туннель в сказку».	1.Развитие всплывания и поддержание положения в играх с соревновательным элементом. Сравнение всплывания различных предметов.2. Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками. Сравнение дистанции между детьми.3. Развитие скоростных качеств в играх с соревновательным элементом в скольжении на груди.Практика: «В туннель за сказкой», «Качели», «Гусеницы», «Лошадки».	2
<b>Март</b>			

1 неделя	«Палочка-выручалочка».	1. Развитие смелости, выносливости в скольжении к поручню (на расстояние вытянутых рук), чередование скольжения и бега (с использованием карточек). 2. Развитие силы мышц туловища при всплывании у поручня, умения удерживать горизонтальное положение, развитие чувство опорности воды. 3. Способствование увеличению емкости легких в ритмичных выдохах в воду (по команде) (с захватом поручня). Анализ объема надувного мяча. Практика: «Лодочки плывут к берегу», «Качели», «Прятки у поручня», «Большой мяч».	2
2 неделя	«Мячи и цели».	1. Способствование гармоничному развитию всех групп мышц в играх с ориентировкой. Развитие понимания частей света. 2. Улучшение координации движений в метании мяча правой и левой рукой, нацеливание на безостановочное движение между замахом и броском. Закрепление правой и левой сторон. 3. Развитие связочного аппарата стоп в играх с мячами разного диаметра. Анализ величины мячей. Практика: «Цветные цели», «Мяч в цель», «Мячи большие и маленькие».	2
3 неделя	«Добрая хозяйюшка».	1. Повышение активности детей в играх с элементами экспериментирования с использованием мельниц, воронок, ковшиков. 2. Развитие мелкой моторики рук в играх с предметами в воде. Развитие счета предметов. 3. Способствование формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом. Соотнесение настроения и его условного обозначения в смайлике. Практика: «Цветные губки», «Мамина стирка», «Овощи-фрукты», «Моем посуду».	2

4 неделя	«Бегимот-сказочник в пруду».	1.Обучение бегу с легкостью, ритмичностью, отталкиваясь носком, преодолевая сопротивление воды.2. Приучение совершения движения совместно, чередуя движения и расслабление по сигналу. 3.Развитие активности в совершении самостоятельных движений в сюжетной игре.Практика: «Бег с черепашками», «Кто быстрее добежит, доплывет до поручня». «Черепашки плывут и отдыхают», «Семья Бегимота».	
<b>Апрель</b>			
1 неделя	«Океанариум».	1.Повышение интереса детей к познанию, исследованию водных пространств в океанариуме (с использованием видеопрезентации), стремления поделиться впечатлениями со сверстниками.2. Развитие выдоха детей в медленном темпе при совершении погружений на время. Знакомство с песочными часами.3. Совершенствование скольжения как основного элемента плавания (с поддержкой). Практика: «Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать». «Плыви к поручню», «Плыви ко мне», «Пузырьковый океан».	<b>2</b>
2 неделя	«Подводный мир».	1.Развитие умения смены движений по зрительному и слуховому сигналу (с использованием карточек и свистка).2. Развитие выразительности движений, двигательной активности в играх с имитацией движений. Анализ силуэтного изображения животных на водной аппликации.3. Приучение к увеличению времени самостоятельного погружения, использования поддержки в случае необходимости. Практика: «Покажи, как двигается это животное». «Мир морей и океанов». «Кто живет под водой».	<b>2</b>

3 неделя	«Кто быстрее?».	1.Повышение интереса детей к познанию, исследованию водных пространств на природе, стремления озвучить свои впечатления в играх с водной аппликацией.2. Развитие выдоха детей в медленном темпе при совершении погружений. Анализ показаний песочных часов.3. Совершенствование скольжения как основного элемента плавания. Практика: «В реке и на море», «Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать», «Плыви к поручню», «Плыви ко мне».	2
4 неделя	«Мячи большие и маленькие».	1.Разучивание аэробных движений с кольцами-нудлами.2. Развитие координации движений в играх с плавающими кругами среднего диаметра.3. Развитие ориентировки под водой в играх с доставанием погружных колец малого диаметра. Сравнение величин (большое-малое). Практика: «Комплекс с нудлами-кругами», «Набрось кольцо на мишень», «Серсо в воде», «Радужные кольца».	2
<b>Май</b>			
1 неделя	«Моряки-смельчаки».Диагностика.	1.Укрепление мышечного каркаса в играх большой интенсивности. 2.Развитие гребковых движений ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами.3. Развитие внимания в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля.Практика: «Морской патруль» (в группе), «Покатай меня» (в парах). «Корабли и буксиры», «Светофор».	2

2 неделя	«Мои любимые игрушки».	1. Развитие у детей самостоятельности в выборе игрушек для организации подвижных игр в воде. 2. Закаливание организма детей в играх с обливанием прохладной водой. 3. Формирование потребности детей в освоении навыков самообслуживания и гигиены. Практика: «Мои любимые игрушки». «Цветные леечки», «Мельница». «Найди свое место», «Водичка-водичка, умой мое личико».	2
3 неделя	«Я-ловкий и сильный!».	1. Развитие настойчивости, выносливости в играх с соревновательным элементом. 2. Укрепление мышечного каркаса в основных движениях, используя силу сопротивления воды. 3. Развитие саморегуляции поведения в релаксационных упражнениях. Практика: «Доплыви, как умеешь, до поручня», «Быстрые лягушата», «Отдых на воде».	2
4 неделя	«Вместе с мамой, вместе с папой».	1. Развитие стремления к здоровому образу жизни в условиях семейного воспитания. 2. Укрепление мышечного каркаса в играх с соревновательным элементом. 3. Развитие самостоятельности в выборе игрушек для релаксационных игр с водой. Практика: «Кто быстрее», «Вместе дружная семья», «Отдых на воде с игрушками».	2

**Возраст обучающихся 5-6 лет**

	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы	Кол- во часов
<b>Октябрь</b>			

1 неделя	«Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика»	«Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика» Теория: Знакомство с детским коллективом, их интересами. Показ новых игрушек в бассейне, привлечение к совместным играм с игрушками. Материалы и оборудование. Техника безопасности.	2
2 неделя	«Светофор»	1. Развитие умения ходить и бегать в чаше в разных направлениях, исследуя пространство бассейна, прыгать в чаше разными способами, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень. 2. Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в играх с прыжками через донные ориентиры. 3. Развитие гигиенических навыков на примере игровых персонажей.	2
3 неделя	«Царевна - лягушка»	1. Развитие умения ходить, бегать, прыгать в чаше толчком двух ног от дна, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень. 2. Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в сюжетных играх с прыжками вверх. 3. Развитие гигиенических навыков с игровыми персонажами.	2
4 неделя	«Морские узлы»	1. Развитие мелкой моторики в играх с веревками, развитие координации движений. Сравнение длин веревок, составление узоров из веревок. 2. Развитие скольжения с подниманием ног от дна чаши под веревкой, выпрямлением спины. Определение глубины погружения веревочного ориентира. 3. Освоение релаксации в воде с помощью взрослого.	2
<b>Ноябрь</b>			



1 неделя	«Мой веселый, звонкий мяч»	<p>1.Способствование формированию положительных эмоций в играх-соревнованиях с мячами.</p> <p>2.Формирование мышечного корсета в играх с прыжками со сменой направления (с использованием стрелок).</p> <p>3.Развитие глубокого выдоха в воду с увеличением емкости легких. Рассматривание пузырьков воздуха, направление их движения.</p>	2
2 неделя	«Почта настоящих моряков».	<p>1.Совершенствовать скольжение в играх-соревнованиях «Поезд в туннель» (отправление за город).</p> <p>2.Учить плавать с помощью одних ног, совершенствуя работу ног от тазобедренного сустава «Собери урожай».</p> <p>3.Развивать координацию движений в играх с нудлами-кругами «Попади в круг», «Катание в кругах» (переправлять урожай).</p>	2
3 неделя	«Осенние дожди».	<p>1.Развитие умения согласовывать свои действия по сигналу в имитационных общеразвивающих упражнениях (звук бубна).</p> <p>2.Тренировка смелости, мышечной силы в прыжках и погружениях под прохладным душем, развитие сенсорного чувства (прохладная – теплая вода).</p> <p>3.Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств в играх с мячами и обручами.</p>	2
4 неделя	«Наш веселый огород».	<p>1.Развитие умения строиться в колонну, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом, с использованием схем построения, движения в данном построении.</p> <p>2.Совершенствование умения попеременной работы рук, ног (кроль) в игровых упражнениях</p> <p>3.Развитие мелкой моторики в играх с игрушками – заместителями и муляжами. Развитие словаря детей по теме «Фрукты – овощи».</p>	2

<b>Декабрь</b>			
<b>1 неделя</b>	«Стоим корабль, распределяем корабельные профессии».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие умения перестраиваться в команды, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом, выполняя имитационные упражнения.</li> <li>2. Совершенствование умения попеременной работы рук, ног (кроль) в игровых упражнениях с персонажами.</li> <li>3. Развитие умения действовать с нудлом: сгибать его, применяя достаточную силу для строительства корабля.</li> </ol>	2
<b>2 неделя</b>	«Тактильные острова».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать ловкость, выносливость в игре с метанием мяча в кольцо, преодолевая сопротивление воды «Цветные кольца».</li> <li>2. Развивать инициативность в игре на два кольца, тренировать передачу мяча партнеру в лучшей к кольцу позиции «Баскетбол в воде».</li> <li>3. Упражнять в статическом равновесии в упражнениях с релаксацией «Звезда в разных положениях».</li> </ol>	2
<b>3 неделя</b>	«Палочка-трубочка».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать энергичное погружение в воду в подвижных играх с нырянием «Водолазы».</li> <li>2. Развивать погружение в воду в команде по звуковому сигналу «Хоровод», «Сирена».</li> <li>3. Нормализовать психомоторное состояние в групповых релаксационных упражнениях «Плот».</li> </ol>	2
<b>4 неделя</b>	«Шторм и штиль».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать мышечную силу при выполнении движений с нудлами по показу «Лошадки в цирке», «Осьминоги», «Медузы», «Улитки».</li> <li>2. Совершенствовать работу рук и ног в плавании произвольным способом «Найди свое место».</li> <li>3. Учить детей уважительно относиться к сверстникам, предлагать помощь по мере необходимости «Зеркало».</li> </ol>	2
<b>Январь</b>			

1 неделя	«Найди игрушки».	<p>1.Развивать согласованность движений рук и ног в плавании с соревновательным элементом «Чья команда быстрее доплывет?».</p> <p>2.Учить плавать с поднятой над водой головой (практическое плавание), удерживаться на спасательном круге «Круг корабля», совершать соскок с бортика в чашу бассейна способом «солдатик».</p> <p>3.Развивать умение транспортировать «пострадавшего» с помощью поддержки за плечо «Помощь плывет».</p>	2
2 неделя	«Дельфины в море и цирке»	<p>1.Развивать двигательное творчество, гибкость в играх с имитацией движений дельфина «В обруч».</p> <p>2.Совершенствовать умение сочетать замах с броском при метании мяча, подбрасывании и ловле мяча одной рукой «Тюлени и дельфин».</p> <p>3.Развивать положительное чувство при расслаблении с всплыванием «Дельфины отдыхают».</p>	2
3 неделя	«Жители воды и суши».	<p>1.Развитие координации движений в имитационных движениях в сюжетных играх в воде.</p> <p>2.Развитие партнерских отношений в играх с мячом (с использованием карточек).</p> <p>3.Совершенствование правильного исходного положения и полета мяча при метании малого мяча в обруч.</p>	2
4 неделя	«Морская дружба»	<p>1.Развивать навыки скольжения и ныряния в чередовании парами по сигналу «Смена мест», «Найди пару».</p> <p>2.Способствовать освоению ритмичных выдохов в воду «Качели» (поочередное приседание в парах).</p> <p>3.Развивать мышечную силу в комбинировании скольжения и бега с отягощением «Поезд».</p>	2
<b>Февраль</b>			

1 неделя	«Спасатели на воде».	<p>1. Развитие мелкой моторики в играх с плавающими игрушками.</p> <p>2. Развитие смелости при погружении в воду за игрушками. Определение прозрачности воды.</p> <p>3. Развитие мышечной силы при освоении хвата плавательной доски и скольжения с ней (с помощью взрослого). Слежение за скоростью скольжения доски в соревновательном упражнении.</p>	2
2 неделя	«Маленькие и большие жители воды».	<p>1. Повышать активность детей в играх с элементами экспериментирования «Губка-помощник», «Воронки и мельницы в быту».</p> <p>2. Развивать мелкую моторику рук в играх с предметами в воде «Размешаем цветной настой в воде»</p> <p>3. Способствовать формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом «Пузырьковая ванна».</p>	2
3 неделя	«Цветные обручи»	<p>1. Обучать составлению рисунков на воде парами и группой «Цветы», «Цепочка», «Поплавки».</p> <p>2. Развивать плавность перестроения из одного рисунка в другой, реагируя на звуковой сигнал, музыку «По сигналу».</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве, распределяя рисунки по все поверхности чаши, использовать общий спортивный инвентарь «Вокруг обруча», «Цепочка с палочкой».</p>	2

4 неделя	«Туннель в сказку».	<p>1. Развитие всплывания и поддержание положения в играх с соревновательным элементом. Сравнение всплывания различных предметов.</p> <p>2. Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками. Сравнение дистанции между детьми.</p> <p>3. Развитие скоростных качеств в играх с соревновательным элементом в скольжении на груди в последовательно расположенные обручи.</p>	2
<b>Март</b>			
1 неделя	«Текут ручьи»	<p>1. Развивать представление о свойствах воды и умение их использовать для жизни «Водопады» (скатывание с горки), «Мельница».</p> <p>2. Оздоровливать организм детей (закаливание, гигиена) в играх с прохладной водой «Леечки с водой разной температуры».</p> <p>3. Развивать мелкую моторику рук, ловкость в играх с воронками разного диаметра «Кто быстрее выльет воду в миски».</p>	2
2 неделя	«Мячи и цели»	<p>1. Развивать ныряние с изменением направления «Коралловые лабиринты».</p> <p>2. Развивать мышечную силу в нырянии с продвижением «Невод».</p> <p>3. Развивать внимание и самоконтроль в играх со сравнением «Найди такую же звезду», «Подбери пару рыбке, черепашке».</p>	2

3 неделя	«Мамины помощники».	<p>1.Развивать красивое выполнение общеразвивающих упражнений с палочкой, согласовывать ритм движения со звуковыми сигналами (звук колокольчика).</p> <p>2.Развивать мышечную силу в прыжковых упражнениях с палочкой «Перепрыгни вперед-назад» (удерживать самостоятельно).</p> <p>3.Совершенствовать ориентировку в пространстве детей в игре –конструировании с палочками по зрительному ориентиру «Сделай узор по картинке»</p>	2
4 неделя	«Юные волейболисты»	<p>1.Развивать ориентировку в воде в командной игре с мячом «Мяч через сетку».</p> <p>2.Развивать умение проявлять инициативу в игре на своей стороне чаши, организовывать оборону и подачу «Мяч не теряй».</p> <p>3.Развивать ловкость в игре с несколькими мячами «На чьей стороне меньше мячей», «Парный волейбол».</p>	2
<b>Апрель</b>			
1 неделя	«Цирк на воде».	<p>1.Развивать зрительно- моторный контроль при бросании мяча в вертикальные и горизонтальные мишени «Мячи и мишени».</p> <p>2.Развивать согласование работы ног и дыхания в скольжении с мячом на спине и груди «Быстрые мячи».</p> <p>3.Совершенствовать погружение в воду с открыванием глаз «Передай мяч другу».</p>	2
2 неделя	«Искатели цветного жемчуга»	<p>1.Развивать ловкость движений в нырянии с доставанием мелких предметов разного цвета «Найди жемчужины на дне», «Коробочка».</p> <p>2.Развивать координацию в метании мяча в горизонтальную и вертикальную цель «Склад жемчужин».</p> <p>3.Совершенствовать плавание в стиле «кроль» в соревновательных играх «Собери потерянные жемчужины» (доплыть до ориентира), «Русалочки», «Переправа».</p>	2

3 неделя	«Плавающие и тонущие предметы»	1.Развивать ловкость в подвижных играх с мячом «Салки с мячом». 2.Развивать мелкую моторику и быстроту движений в играх парами «Летающие кольца» (погружные игрушки). 3.Развивать двигательную активность, интерес к соревновательным играм «Корабли на рейде».	2
4 неделя	«Светофор»	1.Укреплять мышечный каркас в играх большой интенсивности с ориентировкой на зрительные ориентиры «Покатай меня» (в парах). 2.Развивать гребковые движения ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами на спине «Автомобили». 3.Развивать внимание в играх с чередованием движений по сигналу «Светофор».	2
<b>Май</b>			
1 неделя	«Водолазы ищут клады»Диагностика.	1.Укрепление мышечного каркаса в играх большой интенсивности с погружением. 2.Развитие гребковых движений ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами. 3.Развитие внимания в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля.	2
2 неделя	«Мои любимые игрушки».	1.Развитие у детей самостоятельности в выборе игрушек для организации подвижных игр в воде. 2.Закаливание организма детей в играх с обливанием водой. 3.Формирование потребности детей в освоении навыков самообслуживания и гигиены.	2

3 неделя	«Мои любимые игры в воде»	1.Развивать мышечную силу, выносливость в играх с предметами «Выбери инвентарь и игру с ним». 2.Развивать умение оценивать результат игры, подводить итоги, убирать инвентарь на место «Кто самый быстрый». 3.Закаливать организм детей в прыжках в воду с горки (чередование температурного воздействия воды и суши).	2
4 неделя	«Я умею плавать»	1.Развивать настойчивость, выносливость в играх с соревновательным элементом «Кто быстрее» 2.Укреплять мышечный каркас в соревновательных подвижных играх «Быстрые лягушата». 3.Развивать саморегуляцию поведения в групповых упражнениях по сигналу «Рисунки на воде».	2

**Возраст обучающихся 6-7(8) лет**

	<b>Темы /направления деятельности</b>	<b>Основные задачи работы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Октябрь</b>			
1 неделя	«Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика»	Знакомство с детским коллективом, их интересами. Показ новых игрушек в бассейне, привлечение к совместным играм с игрушками. Материалы и оборудование. Техника безопасности.	2



2 неделя	«Мой веселый, звонкий мяч»	<p>1.Развивать глубокий вдох и выдох, координации дыхания с движением в играх с мячом в парах «Передача мяча с наклоном», «Резвый мячик» (передача с одним выдохом).</p> <p>2.Развивать силу мышц плечевого пояса и рук в играх с переброном мяча друг другу разными способами «Парочки с мячом» (из-за головы, от груди, правой и левой рукой).</p> <p>3.Укреплять связочный аппарат стоп в прыжках в высоту за мячом «Лови-бросай, мяч не теряй».</p>	2
3 неделя	«Морская почта»	<p>1.Развивать быстроту, выносливость в играх – эстафетах с предметами «Доставь письмо в срок» (работа ногами).</p> <p>2.Формировать осуществление правильных гребковых движений рук с отягощением «Переправа грузов».</p> <p>3.Формировать мышечный корсет в играх с бегом, преодолевая сопротивление воды «Бегом за мячом».</p>	2
4 неделя	«Водный конструктор»	<p>1.Развивать мелкую моторику рук в коллективных играх с нудлами-дугами , учить договариваться о способах скрепления дуг между собой «Дом для исследователей морских глубин».</p> <p>2.Способствовать улучшению самочувствия детей в играх с использованием музыкального сопровождения «Построй круг и сделай движение под музыку».</p> <p>3.Развивать выдох в медленном темпе в соревновательных играх «Водолазы».</p>	2
<b>Ноябрь</b>			

1 неделя	«Осенняя погода»	<p>1.Развивать гибкость туловища в играх с нырянием разными способами «Капли образуют круги на воде» (обруч горизонтально).</p> <p>2.Развивать силу мышц ног в играх с чередованием прыжков и приседаний «Прячемся от дождя, радуемся солнцу».</p> <p>3.Оздоровливать организм детей в играх с обливанием прохладной водой «Выбери температуру воды в леечке и облейся», игры с практическим инвентарем.</p>	2
2 неделя	«Веселые огородники»	<p>1.Совершенствовать скольжение как основной элемент плавания в играх-соревнованиях «Переправа по ориентиру на дне» (отправление за город).</p> <p>2.Учить плавать с помощью одних ног, совершенствуя работу ног от тазобедренного сустава «Собери урожай».</p> <p>3.Развивать координацию движений в играх с нудлами-кругами «Попади в круг», «Катание в кругах» (переправлять урожай).</p>	2
3 неделя	«Массажные мячики»	<p>1.Развитие умения согласовывать свои действия по сигналу в имитационных общеразвивающих упражнениях (звук бубна).</p> <p>2.Тренировка смелости, мышечной силы в прыжках и погружениях под прохладным душем, развитие сенсорного чувства (прохладная – теплая вода).</p> <p>3.Развитие ловкости в играх с цветными льдинками.</p>	2
4 неделя	«Палочка-трубочка»	<p>1.Развивать глубокий выдох в воду посредством палочки-трубочки «Пузыри», «Надуй пенку» (в стаканчике).</p> <p>2.Укреплять мышечный каркас в упражнениях с палочкой «Крепко держи-не урони».</p> <p>3.Улучшать эмоциональное самочувствие в играх парами «Потягушечки», «У кого больше пузырей».</p>	2
<b>Декабрь</b>			

1 неделя	«Серая шейка»	<p>1.Развивать естественное непринужденное горизонтальное положение на воде «Звезда», «Птицы на воде».</p> <p>2.Развивать ритмичность движений руками и ногами в сочетании с выдохом (способ «кроль») «Спасение уточки», «С доской к дому».</p> <p>3.Способствовать увеличению длительности ныряния, развития выносливости «Утка прячется от лисы».</p>	2
2 неделя	«Баскетбол в воде»	<p>1.Развивать силу и ловкость в игре с метанием мяча в кольцо, преодолевая сопротивление воды «Цветные кольца».</p> <p>2.Развивать командное чувство в игре на два кольца, тренировать передачу мяча партнеру в лучшей к кольцу позиции «Баскетбол в воде».</p> <p>3.Упражнять в статическом равновесии в упражнениях с релаксацией «Звезда в разных положениях».</p>	2
3 неделя	«Искатели затонувших кладов»	<p>1.Развивать смелое погружение в воду в подвижных играх с нырянием «Щука», «Водолазы».</p> <p>2.Развивать погружение в воду в команде по звуковому сигналу «Хоровод», «Сирена».</p> <p>3.Нормализовать психомоторное состояние в релаксационных упражнениях «Плот» (закрепка группой).</p>	2
4 неделя	«Шторм, штиль, бриз».	<p>1.Развитие силы мышц плечевого пояса и рук в упражнениях на преодоление сопротивления воды, сравнение высоты волн и применяемого усилия.2.Развитие умения не закрывать глаза при погружении в воду, ориентироваться под водой в играх с погружными игрушками.3.Совершенствование ориентировки и безбоязненного расслабления в положении лежа на воде в релаксационных упражнениях с разным колебанием воды.</p>	2
<b>Январь</b>			

1 неделя	«Спасатели на воде и суше»	<p>1.Развивать согласованность движений рук и ног в комбинированном плавании «Чья команда быстрее доплывет», «Переправь предмет к берегу» (работа одной рукой и ногами).</p> <p>2.Учить плавать с поднятой над водой головой (практическое плавание), удерживаться на спасательном круге «Круг корабля», совершать соскок с бортика в чашу бассейна способом «группировка».</p> <p>3.Развивать умение транспортировать «пострадавшего» способом поддержки за плечо «Помощь плывет».</p>	2
2 неделя	«Дельфины в море и цирке»	<p>1.Развивать двигательное творчество, гибкость, ловкость в играх с имитацией движений «Прыжок дельфина», «В обруч».</p> <p>2.Совершенствовать умение сочетать замах с броском при метании мяча, подбрасывании и ловле мяча одной рукой «Собачка и дельфин».</p> <p>3.Развивать чувство опорности воды при расслаблении с всплыванием «Дельфины отдыхают».</p>	2
3 неделя	«Морская дружба».	<p>1.Развитие координации движений в совместных имитационных играх в воде.</p> <p>2.Развитие партнерских отношений в играх с мячом.</p> <p>3.Совершенствование правильного исходного положения и полета мяча при метании малого мяча в обруч.</p>	2
4 неделя	«Парочки»	<p>1.Развивать навыки скольжения и ныряния в чередовании парами по сигналу «Смена мест», «Найди пару», «Космонавты».</p> <p>2.Способствовать освоению ритмичных выдохов в воду «Качели» (поочередное приседание в парах).</p> <p>3.Развивать мышечную силу в комбинировании скольжения и бега с отягощением «Буксиры», «Поезд».</p>	2
<b>Февраль</b>			

1 неделя	«Млекопитающие, в воде обитающие».	<p>1.Укрепление мышечного каркаса в движениях туловища вправо-влево, вверх-вниз и рук попеременно. Развитие понимания левой и правой стороны.</p> <p>2.Способствование освоению погружения в воду. Закрепление названия частей тела.</p> <p>3.Развитие координации движений в сюжетных играх с водной тематикой.</p>	
2 неделя	«Цветные обручи».	<p>1.Развитие свободного всплывания и поддержание положения в играх с обручами. Сравнение всплывания различных предметов.</p> <p>2.Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками.</p> <p>3. Способствование формированию правильной осанки в разных исходных положениях. Анализ картинки «Правильная осанка – какой она должна быть».</p>	2
3 неделя	«Туннели в сказку».	<p>1.Развитие всплывания и поддержание положения в играх с соревновательным элементом. Сравнение всплывания различных предметов.</p> <p>2.Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками. Сравнение дистанции между детьми.</p> <p>3. Развитие скоростных качеств в играх с соревновательным элементом в скольжении на груди в параллельно - расположенные обручи.</p>	2
4 неделя	«Водолаз – профессия важная».	<p>1.Развитие смелости, выносливости в скольжении к ориентиру, чередование скольжения и прыжков.</p> <p>2.Развитие силы мышц туловища при всплывании, умения удерживать горизонтальное положение, развитие чувство опорности воды.</p> <p>3.Способствование увеличению емкости легких в ритмичных выдохах в воду (по команде). Анализ объёма надувного мяча.</p>	2

<b>Март</b>			
<b>1 неделя</b>	«Текучесть воды»	<p>1.Развивать представление о свойствах воды и умение их использовать для жизни «Водопады» (скатывание с горки), «Мельница».</p> <p>2.Оздоровливать организм детей (закаливание, гигиена) в играх с прохладной водой «Леечки с водой разной температуры».</p> <p>3.Развивать мелкую моторику рук, ловкость в играх с воронками разного диаметра «Кто быстрее выльет воду».</p>	2
<b>2 неделя</b>	«Подводный мир»	<p>1.Развивать ныряние с изменением направления и ориентировкой «Проньрни в обруч на разной высоте», «Коралловые лабиринты».</p> <p>2.Развивать мышечную силу в нырянии с продвижением, учить составлять собственные маршруты «Продвижение по ориентирам на дне», «Невод».</p> <p>3.Развивать внимание и самоконтроль в играх со сравнением «Найди такую же звезду», «Подбери пару рыбке, черепашке».</p>	2
<b>3 неделя</b>	«Сказка про домик для черепахи».	<p>1.Обучение бегу с легкостью, ритмичностью, отталкиваясь носком, преодолевая сопротивление воды.</p> <p>2.Приучение совершения движения совместно, чередуя движения и расслабление по сигналу.</p> <p>3.Развитие активности в совершении самостоятельных движений в сюжетной игре.</p>	2

4 неделя	«Волейбол в воде»	<p>1.Повышение интереса детей к познанию, исследованию водных пространств в океанариуме, стремления поделиться впечатлениями со сверстниками.</p> <p>2.Развитие выдоха детей в медленном темпе при совершении погружений на время.</p> <p>3.Совершенствование плавательных умений имитационной направленности (дельфин, лягушата, морской котик, тюлень, синий кит).</p>	2
<b>Апрель</b>			
1 неделя	«Экспедиция в подводный мир».	<p>1.Развитие умения смены движений по зрительному и слуховому сигналу (с использованием карточек и свистка). Принятие ребенком роли ведущего экспедиции.</p> <p>2.Развитие выразительности движений, двигательной активности в играх с имитацией движений. Анализ силуэтного изображения животных на водной аппликации.</p> <p>3.Приучение к увеличению времени самостоятельного погружения, использования поддержки в случае необходимости.</p>	2
2 неделя	«Кто быстрее?».	<p>1.Повышение интереса детей к познанию, исследованию водных пространств на природе, стремления озвучить свои впечатления в играх с водной аппликацией.</p> <p>2.Развитие скоростно-силовых качеств детей в играх-эстафетах.</p> <p>3.Совершенствование скольжения как основного элемента плавания, в сочетании с работой рук.</p>	2

3 неделя	«Плавающие и тонущие предметы»	1.Развивать ловкость в подвижных играх с мячом «Салки с мячом», «Переправа в цепочке» (с доской). 2.Развивать мелкую моторику и быстроту движений в играх парами «Летающие кольца» (погружные игрушки). 3.Развивать двигательную активность, интерес к соревновательным играм «Угадай плавучесть предмета», «Корабли на рейде».	2
4 неделя	«Искатели жемчуга».	1.Укрепление мышечного каркаса в играх большой интенсивности с погружением и нахождением мелких предметов. 2.Развитие гребковых движений ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами. 3.Развитие внимания в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля.	2
<b>Май</b>			
1 неделя	«Мои любимые игрушки».Диагностика.	1.Развитие у детей самостоятельности в выборе игрушек для организации подвижных игр в воде. 2.Закаливание организма детей в играх с обливанием прохладной водой. 3.Формирование потребности детей в освоении навыков самообслуживания и гигиены.	2
2 неделя	«Водное поло»	1.Учить выбрать роли в подвижной игре, согласовывать свои действия с ролью и другими игроками «Воротики». 2.Совершенствовать технику основных движений в игре с мячом «Бегаем и прыгаем», «Не потеряй мяч» (ведение, ловля, бросок одной рукой). 3.Развивать способность расслабления и отдыха после окончания игры, между играми «Качалочка».	2



3 неделя	«Мои любимые игры в воде»	1.Развивать мышечную силу, выносливость в играх с предметами «Выбери инвентарь и игру с ним». 2.Развивать умение оценивать результат игры, подводить итоги, убирать инвентарь на место «Кто самый быстрый». 3.Закаливать организм детей в прыжках в воду с горки, соскоке с бортика (чередование температурного воздействия воды и суши).	2
4 неделя	«Я умею плавать»	1.Развивать настойчивость, выносливость в играх с соревновательным элементом «Кто быстрее» 2.Укреплять мышечный каркас в основных движениях, используя силу сопротивления воды «Быстрые лягушата». 3.Развивать саморегуляцию поведения в групповых упражнениях по сигналу «Рисунки на воде».	2

### 8. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики.

Полученные результаты используются:

1. Для индивидуализации образования – поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития.
2. Для оптимизации работы с группой детей.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по программе	Наблюдение-Анализ продуктов детской	2 раза в год	2 недели	Октябрь Май

	деятельности		
--	--------------	--	--

### 8.1 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

Месяц	Темы	Формы работы
Х-2023г.	Задачи работы по программе, планируемые результаты	Индивидуальные консультации
XI-2023г.	«Игрушки для ванной»	Консультация
XII-2023г.	«Что важно увидеть в океанариуме?»	Консультация
I-2024 г.	«Поход в музей воды»	Семейная экскурсия
II-2024 г.	«Плавание в естественных водоемах»	Информационный листок
III-2024 г.	«Развлечение в аквапарках с пользой для здоровья всей семьи»	Информационный листок
IV-2024 г.	Отчет о проделанной работе за 2018-2019 учебный год	Индивидуальные консультации
V-2024 г.	«Плаваем, ныряем!»	Открытое занятие

## 9.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 9.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка (формы НОД, занятия)

(СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020. №28)

Возраст обучающихся	Продолжительность одного занятия (формы СОД)	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <u>в неделю</u>	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <u>в месяц</u>	Перерывы между формами СОД (занятиями)

3-4 лет	15-20 минут	1	4	<i>не менее 10 минут</i>
5-6 лет	Не более- 25 мин.	1	4	<i>не менее 10 минут</i>
6-7(8) лет	Не более- 30 мин.	1	4	<i>не менее 10 минут</i>

### 9.2. Материально – технические условия реализации программы

№ п/п	Содержание
1	Доски для плавания
2	Жилеты, воротнички, нарукавники для плавания
3	Игрушки для занятий в бассейне (плавающие и погружные)
4	Лестницы
5	Мячи
6	Обручи
7	Сачки
8	Инвентарь для ныряния (трубки, очки)
9	Инвентарь для разметки
10	Корзинки и мисочки
11	Лейки и инвентарь для переливания
12	Веревки (моющиеся) для игр
13	Скамейки с моющим покрытием
14	Вешалки
15	Спасательный инвентарь
16	Обходные массажные дорожки

### 9.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Наименование программы	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
«Веселый дельфин»	1. Левин Г. Плавайте с малышами. -Мн. Полымя, 1981. 2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. –М.:ТЦ Сфера, 2009. 3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. –М.: Просвещение, 1985.

	<p>4.От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.</p> <p>5.Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду.-М.: ТЦ Сфера, 2008</p>
--	---