

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 (формы НОД, 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 «Начальное плавание», с учётом:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- 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";
- 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»

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,
- 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,

-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.

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: Движение в воде вдоль поручня.

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: «Строим плот».

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: «Разноцветные кольца на воде».

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: «Солнышко и дождик».

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 «Лодочки плывут».

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 «Массажные мячики».

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 «Волшебная палочка-трубочка».

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 «Лебеди на озере».

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 «Шторм на море».

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 «Найди и возьми игрушку».

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 «Веселая карусель».

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 «Спасение зверей».

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 «Маленькие рыбки и большие рыбки».

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 «Цветные дуги».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 1. Развивать свободное всплывание 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 «Палочка-выручалочка».

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 всплывании 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 «Мячи и цели».

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 «Хозяюшкины хлопоты».

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 «Черепашьи бега».

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 «Океанариум».

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 «Цветные леечки».

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».

22.Тема «Подводный мир».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика:1.Развивать умение смены движений по зрительному и слуховому сигналу «Покажи, как двигается это животное».

2.Развивать выразительность движений, двигательную активность в играх с имитацией движений «Мир морей и океанов».

3.Приучать к увеличению времени самостоятельного погружения, использования поддержки в случае необходимости «Кто живет под водой».

23.Тема «Фонтаны».

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 «Догони меня».

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».

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

25.Тема «Мячи большие и маленькие».

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.Современствовать 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 «В глубинах».

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 «Кольца, плавающие и тонущие».

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 игр с доставанием погружных колец малого диаметра «Радужные кольца».

28.Тема «Нудлы - машины».

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 «Кто первый?» 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 «Цветные дуги».

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 «Мои любимые игрушки».

Теория: Рассказ о задачах на занятие.

Практика: 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».

32. Тема «Я умею плавать».

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».

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 (5)	01.10.2023	28.05.2024	32	64	Вторник ЮШ51 (17.00-17.30) Четверг ЮШ51 (17.00-17.30)

7. Содержание программы

Возраст обучающихся 3-4(5)

	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы	Кол-во часов
Октябрь			
1 неделя	«Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика»	1. Знакомство с детским коллективом, их интересами. 2. Показ игрушек в бассейне, привлечение к движению за игрушкой. 4. Материалы и оборудование, техника безопасности.	2
2 неделя	«Светофор».	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».	2

3 неделя	«Строим плот»	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».	2
4 неделя	«Разноцветные кольца на воде»	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».	2
Ноябрь			
1 неделя	«Солнышко и дождик»	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».	2
2 неделя	«Лодочки плывут»	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».	2
3 неделя	«Массажные мячики»	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».	2

4 неделя	«Волшебная палочка-трубочка»	1.Развать 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».	2
Декабрь			
1 неделя	«Лебеди на озере»	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».	2
2 неделя	«Шторм на море»	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».	2
3 неделя	«Найди и возьми игрушку»	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».	2
4 неделя	«Веселая карусель»	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».	2
Январь			

1 неделя	«Спасение зверей»	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».	2
2 неделя	«Маленькие рыбки и большие рыбки»	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».	2
3 неделя	«Цветные дуги»	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».	2
4 неделя	«Палочка-выручалочка»	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 всплывании 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).	2
Февраль			
1 неделя	«Мячи и цели»	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».	2

2 неделя	«Хозяюшкины хлопоты»	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».	2
3 неделя	«Черепашьи бега»	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».	2
4 неделя	«Океанариум»	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».	2
Март			
1 неделя	«Цветные леечки»	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».	2

2 неделя	«Подводный мир»	<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	«Фонтаны»	<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	«Догони меня»	<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
Апрель			
1 неделя	«Мячи большие и маленькие»	<p>1.Развивать координацию движений, ловкости в играх с малым мячом в парах «Лови, бросай, мяч не теряй».</p> <p>2.Современствовать 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	«В глубинах»	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».	2
3 неделя	«Кольца, плавающие и тонущие»	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 играми с доставанием погружных колец малого диаметра «Радужные кольца».	2
4 неделя	«Нудлы - машины»	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».	2
Май			
1 неделя	«Кто первый?» 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	«Цветные дуги»	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	«Мои любимые игрушки»	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».	2
4 неделя	«Я умею плавать»	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
Всего:			64

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 деятельности	2 раза в год	2 недели	Октябрь Май

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

Месяц	Темы	Формы работы
X-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-2024г.	Отчет о проделанной работе за 2023-2024 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) <i>в неделю</i>	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <i>в месяц</i>
3-5 лет	25-30 минут	2	8

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.)
«Начальное плавание»	<p>1. Левин Г. Плавайте с малышами. -Мн. Полымя, 1981.</p> <p>2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. –М.:ТЦ Сфера, 2009.</p> <p>3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. –М.: Просвещение, 1985.</p> <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>