

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 11
Пушкинского района Санкт-Петербурга
196627, Санкт-Петербург, п. Шушары, тер. Ленсоветовский д. 35, строение 1.

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБДОУ
детский сад № 11 Пушкинского района СПб
ПРОТОКОЛ №1 от 30.08.2022 г.

С учетом мнения родителей
(законных представителей) воспитанников
ПРОТОКОЛ № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим ГБДОУ детский сад
№ 11 Пушкинского района СПб
Т.Е. Киреева
ПРИКАЗ № 97-о.д. от 30.08.2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Аквабуль»**

Возраст учащихся: 3 – 6 лет
Срок реализации: 3 года
Количество часов: 36 часов (1 раз в неделю)
(Ознакомительный уровень)

Автор-составитель:
Сорокина Анна Борисовна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург,
2022 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	
1.1.	Актуальность	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	5
1.4.	Особенности программы	5
1.5.	Условия реализации программы	5
1.6.	Диагностика результатов освоения программы	5
2.	Учебно-тематический план	6
3.	Содержание учебно-тематического планирования	6
4.	Календарно-тематическое планирование	7
5.	Методическое обеспечение ДОП	11
6.	Список литературы	11
	Приложение 1 Комплексно-тематическое планирование	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – физкультурно-спортивная.

Вид программы – модифицированная.

Уровень усвоения – ознакомительный.

Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа):

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018. № 196;

- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» № 1155 от 17 октября 2013 года.

1.1. Актуальность

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличии от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аквааэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование “мышечного корсета”;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Программа кроме занятий аквааэробикой включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде.

Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в ДООУ, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Ее отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей аквааэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы: обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

Задачи:

Оздоровительные:

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку.

Развивающие:

- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде;
- выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- развитие двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций.

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;

- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
- воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программой следующие:

- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;

развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения

1.4. Отличительные особенности программы

Адаптирована под приоритетное направление детского сада (физическое развитие детей) и является «дополнением» к основной программе. Предназначена для детей всех групп дошкольного возраста, а также различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. Дается возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

1.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на воспитанников общеразвивающих групп ДОУ младшего дошкольного, среднего, старшего возраста, а также для воспитанников коррекционных групп при отсутствии противопоказаний (в соответствии с рекомендациями узких специалистов, таких как учителя-логопеды).

Форма занятий: групповая и индивидуально групповая.

Режим занятий: 1 раз в неделю, 20-30 минут для подгруппы 7 человек.

Общее количество часов в год: 36 часов.

Форма предъявления результатов: открытое занятие, фото, видео.

Форма аттестации: не предусмотрена.

1.6. ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Цель мониторинга плавательных умений:

- Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
- Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
- Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Протокол обследования навыков плавания.

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках, тд.		Прыжки на месте, в стороны, на двух ногах, на одной ноге		Синхронное выполнение упражнений.		Синхронное выполнение комплекса под музыку	
			сентябрь	май	Сентябрь	май	Сентябрь	Май	сентябрь	Май

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

-Высокий уровень (3балла) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

-Средний уровень (2 балла) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

-Низкий уровень (1балл) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Продолжительность учебного года: с 01.09.2021 до 31.05.2022 г

Регламентирование образовательного процесса на учебный год: 36 недель

Первое полугодие: 16 недель - 01.09.2019 - 31.12.2020

Второе полугодие: 20 недель - 11.01.2021 - 31.05.2021

Каникулярное время: 01.01.2021 - 11.01.2021; 01.05.2022 – 11.05.2022; в летний период: 01.06.2021 – 31.08.2021

Мониторинг: с 01.09. по 15.09., 15.05. по 31.05. для построения индивидуального образовательного маршрута воспитанников.

«Пузырьки» (3-4 лет)

№	Содержание элементов	часы		Примечание
		теория	практика	
1	Инструктаж	1,44ч	-	До 1 минуты на каждое занятие
2	Разминка на суше	-	7,2ч	До 5 минут на каждое занятие
3	Разучивание элементов аквааэробики	2	19,6ч	До 15 минут на каждое занятие
4	Свободное плавание	-	5,76ч	До 4 минут на каждое занятие
		3,44	32,56	
	Всего:	36 часов		

«Осмоножки» (4-5 лет)

№	Содержание элементов	Часы		Примечание
		теория	практика	
1	Инструктаж	2ч	-	До 1 минуты на каждое занятие
2	Разминка на суше	-	9ч	До 5 минут на каждое занятие
3	Разучивание элементов аквааэробики	2	16ч	До 10 минут на каждое занятие
4	Свободное плавание	-	7ч	До 4 минут на каждое занятие
		4	32	
	Всего:	36 часов		

«Скаты» (5-6 лет)

№	Содержание элементов	часы		Примечание
		Теория	практика	
1	Инструктаж	1,2ч	-	До 1 минуты на каждое занятие
2	Разминка на суше	-	6ч	До 5 минут на каждое занятие
3	Разучивание элементов аквааэробики	2	22ч	До 20 минут на каждое занятие
4	Свободное плавание	-	4,8ч	До 4 минут на каждое занятие
		3,2	32,8	
	Всего:	36 часов		

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

№	Содержание программы	Характеристика
1.	Техника безопасности	Ознакомление с правилами поведения в бассейне; Знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.
2.	Ходьба различными способами. Упражнения ОРУ, дыхательные упражнения.	Правильное дыхание: вдох-выдох. Освоение различных способов передвижения (ходьба, приседания)
3.	Элементы аэробики	Упражнения без предмета: Ходьба, бег на месте, в сторону, вокруг своей оси. Прыжки и выталкивания (на одной ноге, на обеих, ноги врозь, ноги вместе.)
4.	Свободное плавание	Игры с мячом, с плавающими игрушками, с тонущими игрушками.

4. КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Пузырьки» (3-4 лет)

неделя	деятельность	Цель и задачи	Приемы и методы	Используемые пособия
1с	Правила поведения в бассейне. Техника безопасности	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены;	На суше: провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания В воде: самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Самостоятельные игры с игрушками.	Инвентарь для плавания
2	Диагностика	-Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми; -Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений; -Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции	Выявление уровня двигательных навыков. Заполнение протокола обследования навыков плавания	Инвентарь для плавания
3	Диагностика	-Проанализировать качество усвоения плавательных навыков	Выявление уровня двигательных навыков. Заполнение протокола	Инвентарь для плавания

		и умений детьми; -Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений; -Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции	обследования навыков плавания	
4	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	На суше: ТБ, ходьба различными способами, ОРУ. В воде: войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; Упражнения на дыхание в воде. Самостоятельные игры с игрушками.	Инвентарь для плавания
5о	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	На суше: ТБ, ходьба различными способами, ОРУ. В воде: войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; Упражнения на дыхание в воде. Самостоятельные игры с игрушками.	Инвентарь для плавания
6	Передвижения в воде различными способами	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	На суше: ТБ, ходьба различными способами, ОРУ. В воде: войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; Упражнения на дыхание в воде. Самостоятельные игры с игрушками.	Инвентарь для плавания
7	Передвижения в воде различными способами	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	На суше: ТБ, ходьба различными способами, ОРУ. В воде: войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; Упражнения на дыхание в воде. Самостоятельные игры с игрушками.	Инвентарь для плавания
8	Погружение в воду	Упражнять детей в погружении в воду; создавать условия для принятия безопорного положения в воде.	На суше: ТБ. Ходьба различными способами; ОРУ. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
9н	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду; создавать условия для принятия безопорного	На суше: ТБ. Ходьба различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами.	Инвентарь для плавания

		положения в воде.	Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	
10	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду; создавать условия для принятия безопорного положения в воде.	На суше: ТБ. Ходьба различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
11	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду; создавать условия для принятия безопорного положения в воде.	На суше: ТБ. Ходьба различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
12	Выдох в воду	Учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	На суше: ТБ. различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
13д	Выдох в воду	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	На суше: ТБ. различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
14	Выдох в воду	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	На суше: ТБ. различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Водолаз»	Инвентарь для плавания

			«Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	
15	Лежание на воде	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем	На суше: ТБ. различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры	Инвентарь для плавания
16	Лежание на воде	Продолжать учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем	На суше: ТБ. различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры	Инвентарь для плавания
17я	каникулы	каникулы	Каникулы	Инвентарь для плавания
18	каникулы	каникулы	Каникулы	Инвентарь для плавания
19	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме.	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
20	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме.	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
21ф	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик»	Инвентарь для плавания

		в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме.	«Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	
22	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме.	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
23	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме.	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
24	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме.	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
25м	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме.	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
26	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания

		заданном ритме.		
27	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме.	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
28	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме.	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
29а	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме.	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
30	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме.	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
31	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме.	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
32	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ	Инвентарь для плавания

		погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме.	В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	
33м	каникулы	каникулы	Каникулы	Инвентарь для плавания
34	каникулы	каникулы	Каникулы	Инвентарь для плавания
35	Диагностика	-Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми; -Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений; -Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции	Выявление уровня двигательных навыков. Заполнение протокола обследования навыков плавания	Инвентарь для плавания
36	Диагностика	-Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми; -Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений; -Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции	Выявление уровня двигательных навыков. Заполнение протокола обследования навыков плавания	Инвентарь для плавания

«Осминожки» (4-5 лет)

неделя	деятельность	Цель и задачи	Приемы и методы	Используемые пособия
1с	Правила поведения в бассейне. Техника безопасности	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены;	На суше: провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания В воде: самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Самостоятельные игры с игрушками.	Инвентарь для плавания
2	Диагностика	-Проанализировать качество усвоения плавательных навыков	Выявление уровня двигательных навыков. Заполнение протокола	Инвентарь для плавания

		и умений детьми; -Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений; -Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции	обследования навыков плавания	
3	Диагностика	-Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми; -Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений; -Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции	Выявление уровня двигательных навыков. Заполнение протокола обследования навыков плавания	Инвентарь для плавания
4	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	На суше: ТБ, ходьба различными способами, ОРУ. В воде: войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; Упражнения на дыхание в воду. Самостоятельные игры с игрушками.	Инвентарь для плавания
5о	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой. Ознакомить с элементами аквааэробики.	На суше: ТБ, ходьба различными способами, ОРУ. В воде: войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; Упражнения на дыхание в воду. Самостоятельные игры с игрушками.	Инвентарь для плавания
6	Передвижения в воде различными способами	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой. Ознакомить с элементами аквааэробики.	На суше: ТБ, ходьба различными способами, ОРУ. В воде: войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; Упражнения на дыхание в воду. Самостоятельные игры с игрушками.	Инвентарь для плавания
7	Передвижения в воде различными способами	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой. Ознакомить с	На суше: ТБ, ходьба различными способами, ОРУ. В воде: войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; Упражнения на дыхание в воду. Самостоятельные игры с	Инвентарь для плавания

		элементами аквааэробики.	игрушками.	
8	Погружение в воду	Упражнять детей в погружении в воду; создавать условия для принятия безопорного положения в воде. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме.	На суше: ТБ. Ходьба различными способами; ОРУ. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
9н	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду; создавать условия для принятия безопорного положения в воде. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Ходьба различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
10	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду; создавать условия для принятия безопорного положения в воде. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Ходьба различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
11	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду; создавать условия для принятия безопорного положения в воде. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Ходьба различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
12	Выдох в воду	Учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	На суше: ТБ. различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
13д	Выдох в воду	Продолжать учить детей делать выдох в	На суше: ТБ. различными способами; ОРУ с элементами	Инвентарь для плавания

		воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	
14	Выдох в воду	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
15	Лежание на воде	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры	Инвентарь для плавания
16	Лежание на воде	Продолжать учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры	Инвентарь для плавания
17я	каникулы	каникулы	каникулы	Инвентарь для плавания
18	каникулы	каникулы	каникулы	Инвентарь для плавания
19	Погружение в воду с головой и выдохом в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
20	Погружение в	Побуждать детей	На суше: ТБ. Разминка	Инвентарь для

	воду с головой и выдохом в воду	самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	плавания
21ф	Погружение в воду с головой и выдохом в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
22	Погружение в воду с головой и выдохом в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
23	Погружение в воду с головой и выдохом в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
24	Погружение в воду с головой и выдохом в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
25м	Погружение в воду с головой и выдохом в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением.	Инвентарь для плавания

		безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	
26	Погружение в воду с головой и выдохом в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
27	Погружение в воду с головой и выдохом в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
28	Погружение в воду с головой и выдохом в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
29а	Погружение в воду с головой и выдохом в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
30	Погружение в воду с головой и выдохом в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик»	Инвентарь для плавания

		в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	«Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	
31	Погружение в воду с головой и выдохом в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
32	Погружение в воду с головой и выдохом в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
33м	каникулы	каникулы	каникулы	Инвентарь для плавания
34	каникулы	каникулы	каникулы	Инвентарь для плавания
35	Диагностика	-Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми; -Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений; -Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции	Выявление уровня двигательных навыков. Заполнение протокола обследования навыков плавания	Инвентарь для плавания
36	Диагностика	-Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми; -Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений; -Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции	Выявление уровня двигательных навыков. Заполнение протокола обследования навыков плавания	Инвентарь для плавания

«Скаты» (5-6 лет)

неделя	деятельность	Цель и задачи	Приемы и методы	Используемые пособия
1с	Правила поведения в бассейне. Техника безопасности	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены;	На суше: провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания В воде: самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Самостоятельные игры с игрушками.	Инвентарь для плавания
2	Диагностика	-Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми; -Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений; -Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции	Выявление уровня двигательных навыков. Заполнение протокола обследования навыков плавания	Инвентарь для плавания
3	Диагностика	-Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми; -Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений; -Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции	Выявление уровня двигательных навыков. Заполнение протокола обследования навыков плавания	Инвентарь для плавания
4	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	На суше: ТБ, ходьба различными способами, ОРУ. В воде: войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; Упражнения на дыхание в воду. Самостоятельные игры с игрушками.	Инвентарь для плавания
5о	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	На суше: ТБ, ходьба различными способами, ОРУ. В воде: войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; Упражнения на дыхание в воду. Самостоятельные игры с	Инвентарь для плавания

			игрушками.	
6	Передвижения в воде различными способами	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	На суше: ТБ, ходьба различными способами, ОРУ. В воде: войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; Упражнения на дыхание в воду. Самостоятельные игры с игрушками.	Инвентарь для плавания
7	Передвижения в воде различными способами	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	На суше: ТБ, ходьба различными способами, ОРУ. В воде: войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; Упражнения на дыхание в воду. Самостоятельные игры с игрушками.	Инвентарь для плавания
8	Погружение в воду	Упражнять детей в погружении в воду; создавать условия для принятия безопорного положения в воде.	На суше: ТБ. Ходьба различными способами; ОРУ. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
9н	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду; создавать условия для принятия безопорного положения в воде. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Ходьба различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
10	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду; создавать условия для принятия безопорного положения в воде. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Ходьба различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
11	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду; создавать условия для принятия безопорного положения в воде. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Ходьба различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Крокодильчик» «Кораблик»	Инвентарь для плавания

			«Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	
12	Выдох в воду	Учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
13д	Выдох в воду	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
14	Выдох в воду	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры.	Инвентарь для плавания
15	Лежание на воде	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры	Инвентарь для плавания
16	Лежание на воде	Продолжать учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. различными способами; ОРУ с элементами аквааэробики. В воде: Ходьба, бег различными способами. Погружение тела в воду. Погружение лица в воду. Выдох в воду. Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер» «Кораблик» Самостоятельные игры	Инвентарь для плавания
17я	каникулы	каникулы	Каникулы	Инвентарь для

				плавания
18	каникулы	Каникулы	Каникулы	Инвентарь для плавания
19	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
20	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
21ф	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
22	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
23	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания

24	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
25м	Погружение в воду с головой, выдох в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
26	Погружение в воду с головой, выдох в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
27	Погружение в воду с головой, выдох в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
28	Погружение в воду с головой, выдох в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
29а	Погружение в воду с головой, выдох в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с	Инвентарь для плавания

		головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	
30	Погружение в воду с головой, выдох в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
31	Погружение в воду с головой, выдох в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
32	Погружение в воду с головой, выдох в воду	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Обучать выполнению упражнений в заданном ритме	На суше: ТБ. Разминка различными способами; ОРУ В воде: Аква разминка с музыкальным сопровождением. Упражнение «Достань игрушку» Игра «Водолаз» «Крокодильчик» «Кораблик» «Быстрый катер». Самостоятельные игры в воде.	Инвентарь для плавания
33м	каникулы	каникулы	Каникулы	Инвентарь для плавания
34	каникулы	каникулы	Каникулы	Инвентарь для плавания
35	Диагностика	-Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми; -Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений; -Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или	Выявление уровня двигательных навыков. Заполнение протокола обследования навыков плавания	Инвентарь для плавания

		коррекции		
36	Диагностика	-Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми; -Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений; -Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции	Выявление уровня двигательных навыков. Заполнение протокола обследования навыков плавания	Инвентарь для плавания

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие УМК: педагогические методики и технологии, дидактические материалы, информационные источники, используемые при реализации программы; систему контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Истоки. Базисная программа развитие ребёнка – дошкольника. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова и др. – М; Карапуз, 1997-288с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. Редак. Проф С.П. Евсеева – М ;Советский спорт.
3. Алиева Т.И., Антонова Т.В. Программа «Истоки» - М.: Просвещение, 2003.
4. Доронова Т.Н. Воспитание, образование и развитие детей в детском саду -М.: Просвещение 2006.
5. Змановский Ю.Ф. Авторская программа “Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях” // Дошкольное воспитание. 1993.
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: Творческий Центр 2004.
7. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение 1978.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., 2004.
9. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников, Просвещение, 2003.
10. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка - М.: АРКТИ, 1997.
11. Потапук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Речь 2001,
12. Плохута И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда: принципы, организация, мониторинг. - Ханты-Мансийск .: Г П «Полиграфист», 2005.
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, М.: 2000.
14. Рыбачук Н. Проект здоровья; Народное образование, 2002. № 7
15. Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. Пособие для практических работников ДОУ. Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. _ 2-е изд., испр. и доп.-М.: АРКТИ, 2004.-
16. Васильев. В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М.: ФиС, 1961.
17. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. М.: ФиС, 1974.
18. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. М., 1959.
19. .Физическая культура в детском саду: Типовая программа. М.: иС, 1984.

20. Физкультура и спорт: малая энциклопедия пер.И.Л.Глейберг М.: -1982г.
21. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина Обучение плаванию. В детском саду М. - 1991г.