РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Калининградская область

Администрация муниципального образования

«Светлогорский городской округ»

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Солнышко»**

|  |  |
| --- | --- |
| Программа рассмотрена на заседании  Педагогического совета  Протокол №1  от « 22 » августа 2022 г. | Утверждаю:  Заведующий МАДОУ д/с «Солнышко»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дроботенко И.А.  Приказ № 76 от « 23 » августа 2022 г |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Здоровячок»**

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:

Евстигнеева Е. К.

инструктор по физической культуре

г. Светлогорск, 2022

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **стр.** |
| **I.** | **Пояснительная записка** | 3 |
| I.1. | Цель и задачи реализации программы | 5 |
| **II**. | **Планируемые результаты освоения программы** | 7 |
| **III.** | **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** | 8 |
| **IV.** | **Учебный план** | 9 |
| **V.** | **Содержание** | 10 |
| **VI.** | **Календарный учебный график** | 13 |
| **Список литературы** | | 15 |

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» для детей дошкольного возраста с 6 до 7 лет в рамках реализации платной образовательной услуги разработана с целью укрепления здоровья, физического развития, профилактики различных заболеваний в процессе обучения плаванию. Направлена на создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и развития психических и физических качеств детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников, формирование основ здорового образа жизни.

**Актуальность программы.** В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков. Наличие в детском саду бассейна открывает дополнительные возможности для физического развития и улучшения детского здоровья. Программа направлена на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценного физического развития, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

**Педагогическая целесообразность.** Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологическое свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

**Отличительные особенности программы.** Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» для детей дошкольного возраста с 6 до 7 лет, предназначена для воспитанников МАДОУ д/с “Солнышко». Принимаются все желающие, предварительное тестирование или отбор не проводится.

**Срок освоения** программы – 8 месяцев. На полное освоение программы требуется 34 часа.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Набор детей в объединение – свободный. Программа кружка предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы 5 – 10 человек.

**Режим занятий:** занятие проводится 1 раз в неделю**,** общее количество часов в год – 34. Продолжительность занятия – 25 – 30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час.

В рамках одного занятия дети сначала выполняют общеразвивающие упражнения на суше или в воде, затем специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию и заканчивают играми и упражнениями на внимание в воде.

**Форма проведения занятий:** по подгруппам от 5 до 10 человек, так как это связано с обеспечением безопасности детей в воде.

**Практическая значимость.** Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать, часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка. В дошкольном учреждении режим дня предусматривает занятия в плавательном бассейне: начиная с постепенного приучения к воде, передвижению в ней и выполнению подготовительных упражнений, переходим собственно к обучению плаванию, то есть умению свободно держаться на воде, скользить сначала со вспомогательными средствами, а затем самостоятельно, свободно погружаться в воду, задерживая дыхание.

**Ведущие теоретические идеи.** Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. С каждым годом медицинские работники ДОУ выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Плавание является уникальным видом физических упражнений. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиеническая, оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Необходимость обучения плаванию является актуальной. В системе физического воспитания плавание представлено как: массовое средство разностороннего физического воспитания и жизненно необходимый навык, овладеть которым должен каждый гражданин с детских лет; массовое средство оздоровления, закаливания, активного отдыха населения; средство профессионально-прикладной подготовки к труду и обороне страны; вид массового детского и подросткового спорта и спорта высших достижений.

**I.1. Цель и задачи реализации программы:**

***Цель программы:*** закаливание и укрепление детского организма в процессе обучения детей дошкольного возраста плаванию.

***Задачи программы:***

*Оздоровительные:*

* приобщение ребенка к здоровому образу жизни;
* укрепление здоровья ребенка;
* совершенствование опорно-двигательного аппарата;
* формирование правильной осанки;
* создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

*Образовательные:*

* расширение и углублений представлений и знаний детей о пользе занятий плаванием;
* ознакомление детей с различными способами плавания;
* развитие психофизических качеств и двигательных способностей (выносливость, сила, ловкость, гибкость, координация движений, дыхательные функции);
* формирование умения и навыков правильного выполнения плавания спортивным способом.

*Воспитательные:*

* воспитание интереса к активной деятельности в воде;
* воспитание нравственно-волевых качеств: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, самостоятельность.

**Принципы обучения:**

- Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

- Активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей.

- Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений.

- Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, а так же проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная со среднего дошкольного возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Обучение детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

**Возрастные особенности контингента детей**

Начнем с изменений, которые касаются физиологического развития шестилеток. У них происходят следующие процессы:

* продолжается формирование опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы;
* совершенствуется центральная нервная система, идет дифференциация ее различных отделов;
* улучшается моторика и координация движений.

Это находит свое выражение в том, что у детей шестилетнего возраста:

* повышается двигательная активность;
* увеличивается сила и скорость движений;
* развивается способность выполнять несколько движений за одно упражнение;
* совершенствуются имеющиеся двигательные навыки.

Дети становятся более выносливыми, справляются с возросшими физическими нагрузками. Их организм готов к постепенной смене режима дня.

Седьмой год жизни – продолжение очень важного це­лостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образова­ний создает психологические условия для появления новых ли­ний и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес – 21-25 кг.

**Основные формы и методы работы с детьми.** Основной формой обучения плаванию являются упражнения и подвижные игры в воде. В зависимости от возраста, индивидуальных особенностей подготовленности определенные группы упражнений осваиваются в разные сроки.

**Форма проведения занятий:**

На занятиях по плаванию, дети делятся на подгруппы от 5 до 10 человек. При комплектовании групп для проведения занятий, учитывается не только физическая подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.

***Структура проведения занятий:***

Занятие состоит из 3 частей:

* подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
* основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
* заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

1. **Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с задачами обучения дети:

* Продолжают знакомиться со свойствами воды.
* Разучивают технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
* Учатся погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
* Учатся выдоху в воду.
* Учатся уверенно держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
* Учатся выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
* Учатся выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
* Учатся сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Осваивают гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

**К концу года дети могут:**

* Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
* Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
* Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
* Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
* Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
* Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
* Пытаться плавать способом на груди и на спине.

**Формы подведения итогов реализации программы** – соревнования внутри группы, открытые занятия для родителей. Способы определения качества полученных умений и навыков – начальная и конечная диагностика, состоящая из наблюдений за двигательной активностью детей.

**III. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

**Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проходят в бассейне. Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: спасательные круги, плавательные доски, нудлсы, нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий: надувные игрушки, резиновые и пластмассовые игрушки, тонущие игрушки, шайбы, мячи разного размера, ведерки для обливания водой.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

**Информационно-образовательная работа с детьми**

1. Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад; справка, допускающая к занятиям в бассейне.
2. Взаимосвязь работников ДОУ, врачей-специалистов, администрации детского сада, с педагогами и родителями в вопросах профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
3. Использование специальных упражнений на занятиях.

**Кадровое обеспечение реализации программы**

Реализовать данную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу может педагог, имеющий высшее или среднее профессиональное педагогическое образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области физического воспитания дошкольников, опыт работы в бассейне.

**Социально-психологические условия реализации программы** обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

**IV. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, цикла | Количество  часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| *1* | *Цикл «Ознакомление со свойствами воды»* | 1 | 0 | 1 | Анализ качества выполнения упражнений |
| *2* | *Цикл «Погружение в воду с открыванием глаз, передвижение и ориентировка в воде»* | 2 | 0 | 2 | Анализ качества выполнения упражнений |
| *3* | *Цикл «Выдохи в воду»* | 3 | 0 | 3 | Анализ качества выполнения упражнений |
| *4* | *Цикл «Лежание на воде на груди и на спине»* | 3 | 0 | 3 | Анализ качества выполнения упражнений |
| *5* | *Цикл «Скольжение в воде на груди и на спине»* | 6 | 0 | 6 | Анализ качества выполнения упражнений |
| *6* | *Цикл «Движения ногами в воде»* | 8 | 0 | 8 | Анализ качества выполнения упражнений |
| *7* | *Цикл «Движения руками в воде»* | 8 | 0 | 8 | Анализ качества выполнения упражнений |
| *8* | *Цикл «Кроль на груди и на спине»* | 3 | 0 | 3 | Анализ качества выполнения упражнений |
| **ВСЕГО:** | | **34** | | | |

1. **Содержание**

В дошкольном учреждении в соответствии с Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» проводятся занятия в плавательном бассейне: начиная с постепенного приучения к воде, передвижению в ней и выполнению подготовительных упражнений, переходим собственно к обучению плаванию, то есть умению свободно держаться на воде, скользить сначала со вспомогательными средствами, а затем самостоятельно, свободно погружаться в воду, задерживая дыхание.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название цикла, тема,  содержание занятия | Общее  кол-во  часов | Форма проведения занятия |
| ***1*** | ***Цикл «Ознакомление со свойствами воды»*** Организованный вход в воду. | **1** | Фронтальные практические занятия. |
| ***2*** | ***Цикл «Погружение в воду с открыванием глаз, передвижение и ориентировка в воде».*** Погружения с рассматриванием предметов находящихся в воде. | **2** | Фронтальное тренировочное занятие |
| ***3*** | ***Цикл «Выдохи в воду».*** Игры, с использованием выдоха в воду. | **3** | Фронтальные практические занятия. |
| ***4*** | ***Цикл «Лежание на воде на груди и на спине».*** Игры, связанные с лежанием на груди и спине. | **3** | Фронтальное тренировочное занятие |
| ***5*** | ***Цикл «Скольжение в воде на груди и на спине».*** Скольжение на груди (отталкиваясь от стенки бассейна) без опоры. Скольжение на спине. | **6** | Фронтальные практические занятия. |
| ***6*** | ***Цикл «Движения ногами в воде».***  Движение ногами со скольжением на груди (со вспомогательными предметами).  Движение ногами со скольжением на груди.  Движение ногами в сочетании с выдохами в воду.  Игры, с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами. | **8** | Фронтальное тренировочное занятие |
| ***7*** | ***Цикл «Движения руками в воде».***  Движения руками кролем, выдох в воду с поворотом головы в сторону на вдохе (с передвижением по дну бассейна).  Движения руками кролем в сочетании с работой ног (с плавательной доской).  Движения руками кролем в сочетании с работой ног и дыханием (с плавательной доской).  Движения руками кролем на спине в сочетании с работой ног. | **8** | Фронтальные практические занятия. |
| ***8*** | ***Цикл «Кроль на груди и на спине»***  Кроль на груди в полной координации.  Кроль на спине в полной координации. | **3** | Фронтальное тренировочное занятие |
| **ВСЕГО:** | | **34** | |

**Обеспечение безопасности во время проведения занятий в бассейне**

До начала организации плавания в бассейне, детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие **ПРАВИЛА:**

* Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
* Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
* Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
* Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10 человек.
* Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
* Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
* Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
* Научить детей пользоваться спасательными средствами.
* Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
* Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
* Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
* При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
* Соблюдать методическую последовательность обучения.
* Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
* Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
* Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БАССЕЙНЕ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ:**

* внимательно слушать задание и выполнять его;
* входить в воду только по разрешению преподавателя;
* спускаться по лестнице спиной к воде;
* не стоять без движений в воде;
* не мешать друг другу;
* не наталкиваться друг на друга;
* не кричать;
* не звать на помощь, если в ней не нуждаешься;
* не топить друг друга;
* не бегать в помещении бассейна;
* проситься выйти по необходимости;
* выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать **правила прыжков в воду:**

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.

- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.

- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.

- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

- Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

***Структура проведения занятий:***

Занятие состоит из 3 частей:

* подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);
* основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
* заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество учебных недель - 34,  количество учебных дней – 1 занятие в неделю,  продолжительность каникул: зимние с 01.01.2023 по 08.01.2023,  летние с 01.06.2023 по 31.08.2023,  даты начала и окончания учебных периодов: с 1 октября по 31 мая.  Режим работы МАДОУ д/с «Солнышко»:  пятидневная рабочая неделя: понедельник-пятница,  форма занятия: подгруппа,  место проведения занятия: бассейн,  режим работы групп: 12 часов в день с 7.30 до 19.30 часов. | | | | | | |
| **Продолжительность занятия: не более 30 минут** | | | | | | |
| №  п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Количество часов | Тема занятия | Форма подведения итогов |
| 1 | Октябрь | 1,8,15, 22,29 | 15.30-16.00 | 5 | *Циклы «Ознакомление со свойствами воды», «Ориентировка в воде», «Погружение в воду с открыванием глаз, передвижение и ориентировка в воде», «Выдохи в воду»* | Фронтальное тренировочное занятие |
| 2 | Ноябрь | 5,12,19,26 | 15.30-16.00 | 4 | *Циклы «Выдохи в воду», «Лежание на воде на груди и на спине»* | Фронтальное  занятие |
| 3 | Декабрь | 3,10,17,24 | 15.30-16.00 | 4 | *Циклы «Лежание на воде на груди и на спине», «Скольжение в воде на груди и на спине»* | Групповое  тренировочное занятие |
| 4 | Январь | 9,14,21,28 | 15.30-16.00 | 4 | *Цикл «Движения ногами в воде»* | Групповое,  тренировочное занятие |
| 5 | Февраль | 4,11,18,25 | 15.30-16.00 | 4 | *Цикл «Движения ногами в воде»* | Групповое тренировочное занятие |
| 6 | Март | 3,10,17,24,31 | 15.30-16.00 | 5 | *Цикл «Движения руками в воде»* | Групповое,  индивидуальное |
| 7 | Апрель | 7,14,21,28 | 15.30-16.00 | 4 | *Цикл «Движения руками в воде»* | Фронтальное тренировочное занятие |
| 8 | Май | 5,12,19,26 | 15.30-16.00 | 4 | *Цикл «Кроль на груди и на спине»* | Фронтальное  занятие |
| **ВСЕГО** | | | | **34** | | |
| **Праздничные выходные дни:**  04 ноября 2022 г;  01 – 09 января 2023 г;  23 февраля 2023 г;  08 марта 2023 г;  01, 09 мая 2023 г;  12 июня 2023 г. | | | | | | |

**Список литературы**

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599;

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597;

4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Список литературы:

1.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год;

2.Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.;

3.Еремеева Л. Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год;

4.Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс,2001 год;

5.Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год;

6.Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч,2014 год;

7.Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год;

8. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год;

9.Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год;

10.Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.