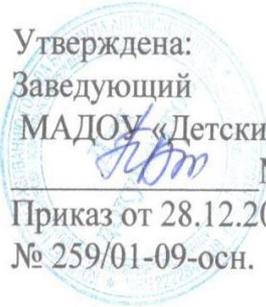


Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №269»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 25.11.2021  
протокол № 2

Утверждена:  
Заведующий  
МАДОУ «Детский сад №269»  
 М.Ю. Бехт  
Приказ от 28.12.2021  
№ 259/01-09-осн.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Индивидуальное обучение плаванию»

Возраст учащихся: 3-4 лет  
Срок реализации: 5 месяцев

Автор - составитель:  
Бардина Наталья Евгеньевна,  
инструктор ФК

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий)**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №269» (далее – МАДОУ); Лицензия на образовательную деятельность.
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №269».

### **Актуальность:**

Актуальность программы заключается в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

### **Вид программы:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

## **Направленность программы:** физкультурно-спортивная

### **Адресат программы:**

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии и укреплении здоровья дошкольников.

Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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.

Программа составлена на основе программы: «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» автор Т.А Протченко, Ю.А. Семенов, рекомендована для работы с детьми дошкольного возраста и утверждена Ю.П. Пузырем, директором Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы.

### **Срок и объем освоения программы:**

5 месяцев, 60 педагогических часов. Базовый уровень.

### **Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы одновозрастные

### **Режим занятий:**

Возрастная категория	Количество занятий в неделю, месяц, год	Продолжительность занятий
----------------------	---	---------------------------

3-4	3/12/60	15 минут
-----	---------	----------

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель:** обучить детей дошкольного возраста плаванию, уверенно и безбоязненно держаться на воде посредством занятий в бассейне.

### Задачи

Образовательные (обучающие) :

формировать навыки личной гигиены;

формировать навыки плавания, умения владеть своим телом в непривычной среде;

формировать знания о здоровом образе жизни.

Развивающие:

развивать основные физические качества ребенка дошкольника.

Воспитательные:

воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе.

### Ожидаемые результаты:

3-4 года обучающийся должен знать:

1. доступные для данного возраста правила безопасности поведения на воде;
2. понимать сигналы и в движении реагировать на них;
3. знать различные виды передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками, держась за поручень или руки педагога).

Обучающийся должен уметь:

1. спускаться в бассейн по лестнке с помощью педагога;
2. передвигаться в воде по дну бассейна разными способами;
3. адекватно выполнять упражнения;
4. делать выдох в воду, на воду (через рот, на игрушку, непосредственно в воду в ограниченном пространстве).

1.3. Содержание программы  
**«Индивидуальное обучение плаванию»**  
**Базовый уровень**  
**Учебный план (3-4 года)**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила безопасности поведения на воде	2	1	1	• зачет
1.1	Освоение в воде	11	1	10	• итоговое занятие
1.2	Передвижение в воде по дну бассейна Разными способами	12	1	12	• итоговое занятие
1.3	Выдох в воду	8	1	8	• итоговое занятие
1.4	Движения руками, брасом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну	8	1	8	• итоговое занятие
1.5	Доставание игрушек со дна. Нырание в вертикально расположенный обруч	10	1	8	• итоговое занятие
1.6	Движения ногами	9	1	6	• зачет
	Итого	60	7	53	• итоговое занятие

**Содержание учебного плана**

**ЯНВАРЬ**

**Занятие 1**

*Задачи:* воспитывать у детей интерес к занятиям плаванием; вызывать желание заниматься в бассейне.

*Оборудование:* карточки с изображением упражнений на воде.

1. Беседы о здоровом образе жизни, о пользе занятий плаванием.
2. Ознакомление с правилами поведения на воде.

## Занятие 2

*Задачи:* обучить детей правилам поведения в бассейне, вызывать желание заниматься плаванием.

*Оборудование:* мультимедийное оборудование.

1. Просмотр мультимедийной презентации на тему «Правила поведения в бассейне».
2. Беседа на тему «Я учусь плавать».

## Занятие 3

*Задачи:* Обучить детей самомассажу, массажу стоп, дыхательным упражнениям.

*Оборудование:* иллюстрации, картинки с изображением упражнений.

1. Разучивание специальных имитационных упражнений на суше.
2. Показ упражнений, рассматривание картинок, иллюстраций на тему самомассажа, массажа стоп, дыхательных упражнений.

## Занятие 4

*Задачи:* Воспитывать у детей интерес к закаливанию организма.

*Оборудование:* мультимедийное оборудование, картинки с изображением закаливающих процедур.

1. Просмотр мультимедийной презентации на тему «Закаливание - средство здорового образа жизни».
2. Рассматривание картинок с изображением закаливающих процедур.

## Занятие 5

*Задачи:* учить входить в воду, не боясь; продолжить знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.

*Оборудование:* плавающие игрушки-зверюшки.

1. Вход в воду, держась за поручень.
2. «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень.
3. Бег вдоль бортика.
4. «Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову.
5. «Нам весело» - хлопки ладонями по воде.
6. Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде.
7. Выход из воды.

## Занятие 6

*Задачи:* продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.

*Оборудование:* плавающие игрушки, лодочка, ведёрки, пл. доски.

1. Вход в воду, держась за поручень.
2. ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску.
3. «Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»).
4. Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд.
5. Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико».
6. Игры с плавающими игрушками.

## Занятие 7

*Задачи:* учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься.

*Оборудование:* ведёрки, плавающие игрушки.

1. Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.)
2. Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.).
3. Игра «Хоровод» (2-3 м).
4. Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга).
5. Игра «Лодочка».
6. Свободные игры с плавающими игрушка

## Занятие 8

*Задачи:* учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.

*Оборудование:* плавающие игрушки, пл. доски.

1. Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м).
2. Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску (2-3 м).
3. Игра «Шторм на море» (2-3р).
4. Игра «Паровоз» (2-3р).
5. Игра «Солнышко и дождик» (3р).
6. Свободные игры с плавающими игрушками.
7. Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.

## Занятие 9

*Задачи:* продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.

*Оборудование:* плавающие игрушки, пл. доски, мяч.

1. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску (2м).
3. Прыжки около борта без поддержки (1-2м).
4. Игра «Воробышки моют личики» (4-5 р).
5. Игровое упражнение «Подуем на воду» (2-3 р).
6. Игра в круге «Поймай мяч» (3-4 р).
7. Свободные игры с игрушками.
8. Выход из воды под наблюдением воспитателя.

## Занятие 10

*Задачи:* учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.

*Оборудование:* игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.

Ходьба от борта к борту лицом вперёд, спиной вперёд (2 м).

1. Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).
2. Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р).
3. Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой.
4. Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель).

## ФЕВРАЛЬ

### Занятие 11

*Задачи:* учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.

*Оборудование:* плавающие игрушки.

1. Самостоятельный вход в воду.
2. Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м)
3. Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р).
4. Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м).
5. Игра «Цапли» (3м).
6. Игры с плавающими игрушками.
7. Самостоятельный выход из бассейна.

### Занятие 12

*Задачи:*учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.

*Оборудование:* плавающие игрушки.

1. Игра «Цапли» (2 м.)
2. Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м).
3. Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м).
4. «Подуем на воду» (1 м).
5. Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой.
6. Игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с воспитателем.
7. Самостоятельный выход из бассейна

### Занятие 13

*Задачи:*учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.

*Оборудование:*игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.

Ходьба от борта к борту лицом вперёд, спиной вперёд (2 м).

1. Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).
2. Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р).
3. Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой.
4. Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель).

### Занятие 14

*Задачи:*учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.

*Оборудование:*игрушка-птичка, плавающие игрушки.

1. Ходьба, руки за спиной (2 м).
2. «Птички умываются» (в кругу) – 3-4р.
3. Прыжки в кругу (1-2 м).
- 4.«Маленькие-большие» - ходьба в полуприседе (2-3 м).
- 5.«Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же (1 м).
6. Игра «Карусели» (2-3 р).

## 7. Свободные игры.

### Занятие 15

*Задачи:* учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках; учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания воспитателя.

*Оборудование:* разноцветные мячи по количеству детей, пл. игрушки.

3. Ходьба по бассейну, вытянув руки вперёд (2-3 м).
4. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м).
5. Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки (1-2 м).
6. Игра «Фонтан» (2-3 р).
7. Игра «Бегом за мячом» (2-3 р).
8. Свободные игры с игрушками.
9. Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду – «Сделайте, как я».

### Занятие 16

*Задачи:* продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.

*Оборудование:* разноцветные мячи, пл. игрушки.

1. «Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м).
2. «Хоровод» (3-4 р).
3. «Поиграем в ладушки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м).
4. «Воробышки умываются» (4-5 р).
5. Игра «Бегом за мячом» (3-4 р).
6. Свободные движения в воде и игры с игрушками.

### Занятие 17

*Задачи:* продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.

*Оборудование:* большой мяч, пл. игрушки.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд, руки по воде (2-3 м).
2. То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2 м).
3. Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р).
5. Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р).
6. Самостоятельные игры и движения в воде.

### Занятие 18

*Задачи:* закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.

*Оборудование:* резиновый мяч, пл. доски, лейки, пл. игрушки.

1. Ходьба по бассейну, отгребая воду поочередно одной, потом другой рукой (3-4 р).
2. «Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р).
3. «Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р).
4. Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р).
5. «Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга).
6. Свободные игры с игрушками.

### Занятие 19

*Задачи:* учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.

*Оборудование:* игрушка-рыбка, пл. игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. «Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р).
3. «Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р).
4. Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м).
5. «Воробышки умываются» - (3-4 р)
6. Игра «Сердитая рыбка» (разучивание)
7. Свободные игры с игрушками, плав. досками.

### Занятие 20

*Задачи:* продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.

*Оборудование:* пл. игрушки, доски.

1. Игровое упражнение «Часы» (1-2 м).
2. Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р).
4. Игра «Лодочка» (3-4 р).
5. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р).
7. Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р).
8. Свободные игры с игрушками.

## Занятие 21

*Задачи:* продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.

*Оборудование:* ведёрки, лейки, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд (2-3 м).
2. Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную доску (1-2 м).
3. «Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведёрка 2-3 м).
4. Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус)
5. «Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р).
6. Свободные действия с игрушками и плавательными досками.

## МАРТ

### Занятие 22

*Задачи:* продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

*Оборудование:* плавающие и тонущие игрушки, доски.

9. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).
10. Прыжки с брызганьем (1-2 м).
11. «Пузыри» (4-5 р).
12. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
13. «Воробышки умываются» (3-4 р).
14. Игра «Карусели» (3-4 р).
15. Игра «Рыболовы».
16. Игры с игрушками самостоятельно.

### Занятие 23

*Задачи:* учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.

*Оборудование:* пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» – прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. Игра «Хоровод» (3-4 р).
4. «Весёлые лошадки» (1-2 м).
5. «Крокодилы» (3-4 м)
6. «Пузыри» (3-4 р).

7. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)
8. Самостоятельные игры и упражнения.

#### Занятие 24

*Задачи:*учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.

*Оборудование:* ведёрки, пл. и тонущие игрушки.

1. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» (4-5 р).
3. «Насос» (обл. вариант) (2-3 р).
4. «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.
5. «Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).
6. Игра «Хоровод» (3-4 р).
7. Самостоятельные игры и упражнения.

#### Занятие 25

*Задачи:*учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.

*Оборудование:* пл. и тонущие игрушки, доски.

1. Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м).
2. «Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Весёлые лошадки» (1 м).
5. «Воробышки умываются» (3-4 р).
6. Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р).
7. «Крокодилы» (3-4м)
8. Самостоятельные игры.

#### Занятие 26

*Задачи:*продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.

*Оборудование:* ведёрки, лейки, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд (2-3 м).

2. Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную доску (1-2 м).
3. «Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведёрка 2-3 м).
4. Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус)
5. «Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р).
6. Свободные действия с игрушками и плавательными досками.

#### Занятие 27

*Задачи:* учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.

*Оборудование:* обруч, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).
3. Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Морской бой» (облегченный вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).
5. «Весёлый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м).
6. Игра «Парусники».
7. «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)
8. Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.

#### Занятие 28

*Задачи:* учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.

*Оборудование:* игрушки для свободных игр.

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Воробышки умываются» (4-5 р).
4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).
6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).
7. «Крокодилы» (2-3 м)
8. Самостоятельные игры

## Занятие 29

*Задачи:* продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

*Оборудование:* плавающие и тонущие игрушки, доски.

17. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).
18. Прыжки с брызганьем (1-2 м).
19. «Пузыри» (4-5 р).
20. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
21. «Воробышки умываются» (3-4 р).
22. Игра «Карусели» (3-4 р).
23. Игра «Рыболовы».
24. Игры с игрушками самостоятельно.

## Занятие 30

*Задачи:* учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.

*Оборудование:* пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

9. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).
10. «Кто будет самый мокрый?» – прыжки с брызганьем (1-2 м).
11. Игра «Хоровод» (3-4 р).
12. «Весёлые лошадки» (1-2 м).
13. «Крокодилы» (3-4 м)
14. «Пузыри» (3-4 р).
15. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4 р)
16. Самостоятельные игры и упражнения.

## Занятие 31

*Задачи:* учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.

*Оборудование:* ведёрки, пл. и тонущие игрушки.

8. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).
9. «Пузыри» (4-5 р).
10. «Насос» (обл. вариант) (2-3 р).
11. «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.
12. «Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).
13. Игра «Хоровод» (3-4 р).

#### 14. Самостоятельные игры и упражнения.

##### Занятие 32

*Задачи:* учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.

*Оборудование:* пл. и тонущие игрушки, доски.

9. Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м).
10. «Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
11. «Пузыри» (4-5 р).
12. «Весёлые лошадки» (1 м).
13. «Воробышки умываются» (3-4 р).
14. Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р).
15. «Крокодилы» (3-4 м)
16. Самостоятельные игры.

##### Занятие 33

*Задачи:* учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.

*Оборудование:* игрушки по желанию детей, пл. доски.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м).
2. Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м).
3. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р).
4. «Пузыри» (4-5 р).
5. Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м).
6. Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р).
7. Свободные игры с игрушками.

##### Занятие 34

*Задачи:* учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.

*Оборудование:* игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).
2. «Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).
3. Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).

4. Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р).
5. Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р).
6. Самостоятельные игры.

## АПРЕЛЬ

### Занятие 35

*Задачи:* упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.

*Оборудование:* игрушки и предметы по желанию детей.

1. «Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
2. «Дождик» (4-5 р).
3. Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м).
4. «Пузыри» (4-5 р).
5. Игра «Карусели» (3-4 р).
6. «Крокодилы» с погружением лица.
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

### Занятие 36

*Задачи:* продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.

*Оборудование:* лодочки с парусами, игрушки по желанию детей, пл. доски.

25. «Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м).
26. Бег с гребками рук (1-2 м).
27. «Парусники» (3-4 м).
28. Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р).
29. Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).
30. «Крокодилы» с погружением лица.
31. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

### Занятие 37

*Задачи:* продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

*Оборудование:* плавающие и тонущие игрушки, доски.

1. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).
2. Прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. «Воробышки умываются» (3-4 р).
6. Игра «Карусели» (3-4 р).
7. Игра «Рыболовы».
8. Игры с игрушками самостоятельно.

#### Занятие 38

*Задачи:* учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.

*Оборудование:* пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» – прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. Игра «Хоровод» (3-4 р).
4. «Весёлые лошадки» (1-2 м).
5. «Крокодилы» (3-4 м)
6. «Пузыри» (3-4 р).
7. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4 р)
8. Самостоятельные игры и упражнения.

#### Занятие 39

*Задачи:* учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.

*Оборудование:* игрушки для свободных игр.

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Воробышки умываются» (4-5 р).
4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).
6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).
7. «Крокодилы» (2-3 м)
8. Самостоятельные игры.

#### Занятие 40

*Задачи:* продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

*Оборудование:* плавающие и тонущие игрушки, доски.

32. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).
33. Прыжки с брызганьем (1-2 м).
34. «Пузыри» (4-5 р).
35. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
36. «Воробышки умываются» (3-4 р).
37. Игра «Карусели» (3-4 р).
38. Игра «Рыболовы».
39. Игры с игрушками самостоятельно.

#### Занятие 41

*Задачи:* учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.

*Оборудование:* пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

17. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).
18. «Кто будет самый мокрый?» – прыжки с брызганьем (1-2 м).
19. Игра «Хоровод» (3-4 р).
20. «Весёлые лошадки» (1-2 м).
21. «Крокодилы» (3-4 м)
22. «Пузыри» (3-4 р).
23. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4 р)
24. Самостоятельные игры и упражнения.

#### Занятие 42

*Задачи:* учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.

*Оборудование:* ведёрки, пл. и тонущие игрушки.

15. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).
16. «Пузыри» (4-5 р).
17. «Насос» (обл. вариант) (2-3 р).
18. «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.
19. «Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).
20. Игра «Хоровод» (3-4 р).

## 21. Самостоятельные игры и упражнения.

### Занятие 43

*Задачи:* учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.

*Оборудование:* пл. и тонущие игрушки, доски.

17. Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м).
18. «Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
19. «Пузыри» (4-5 р).
20. «Весёлые лошадки» (1 м).
21. «Воробышки умываются» (3-4 р).
22. Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р).
23. «Крокодилы» (3-4 м)
24. Самостоятельные игры.

### Занятие 44

*Задачи:* учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.

*Оборудование:* игрушки по желанию детей, пл. доски.

8. Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м).
9. Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м).
10. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р).
11. «Пузыри» (4-5 р).
12. Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м).
13. Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р).
14. Свободные игры с игрушками.

### Занятие 45

*Задачи:* учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.

*Оборудование:* игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

7. Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).
8. «Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).
9. Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).
10. Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р).
11. Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р).

## 12. Самостоятельные игры.

### Занятие 46

*Задачи:* упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.

*Оборудование:* игрушки и предметы по желанию детей.

8. «Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
9. «Дождик» (4-5 р).
10. Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м).
11. «Пузыри» (4-5 р).
12. Игра «Карусели» (3-4 р).
13. «Крокодилы» с погружением лица.
14. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

### Занятие 47

*Задачи:* продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.

*Оборудование:* лодочки с парусами, игрушки по желанию детей, пл. доски.

40. «Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м).
41. Бег с гребками рук (1-2 м).
42. «Парусники» (3-4 м).
43. Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р).
44. Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).
45. «Крокодилы» с погружением лица.
46. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

### Занятие 48

*Задачи:* продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

*Оборудование:* плавающие и тонущие игрушки, доски.

1. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).
2. Прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. «Воробышки умываются» (3-4 р).
6. Игра «Карусели» (3-4 р).
7. Игра «Рыболовы».
8. Игры с игрушками самостоятельно.

## МАЙ

### Занятие 49

*Задачи:* учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.

*Оборудование:* пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» – прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. Игра «Хоровод» (3-4 р).
4. «Весёлые лошадки» (1-2 м).
5. «Крокодилы» (3-4м)
6. «Пузыри» (3-4 р).
7. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)
8. Самостоятельные игры и упражнения.

### Занятие 50

*Задачи:* учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.

*Оборудование:* игрушки для свободных игр.

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Воробышки умываются» (4-5 р).
4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).
6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).
7. «Крокодилы» (2-3м)

### Занятие 51

*Задачи:* закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.

*Оборудование:* резиновый мяч, пл. доски, лейки, пл. игрушки.

1. Ходьба по бассейну, отгребая воду поочередно одной, потом другой рукой (3-4 р).
2. «Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р).
3. «Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р).
4. Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р).

5. «Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга).
6. Свободные игры с игрушками.

#### Занятие 52

*Задачи:*учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.

*Оборудование:*игрушка-рыбка, пл.игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. «Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р).
3. «Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р).
4. Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м).
5. «Воробьишки умываются» - (3-4 р)
6. Игра «Сердитая рыбка» (разучивание)
7. Свободные игры с игрушками, плав. досками.

#### Занятие 53

*Задачи:*продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.

*Оборудование:* пл. игрушки, доски.

1. Игровое упражнение «Часы» (1-2 м).
2. Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р).
4. Игра «Лодочка» (3-4 р).
5. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р).
7. Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р).
8. Свободные игры с игрушками.

#### Занятие 54

*Задачи:*продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.

*Оборудование:* ведёрки, лейки, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд (2-3 м).
2. Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную доску (1-2 м).
3. «Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведёрка 2-3 м).
4. Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус)

5. «Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р).

6. Свободные действия с игрушками и плавательными досками.

#### Занятие 55

*Задачи:*учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.

*Оборудование:* обруч, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).

2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).

3. Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).

4. Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).

5. «Весёлый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м).

6. Игра «Парусники».

7. «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)

8. Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.

#### Занятие 56

*Задачи:*учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.

*Оборудование:* игрушки для свободных игр.

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).

2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).

3. «Воробышки умываются» (4-5 р).

4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).

5. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).

6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).

7. «Крокодилы» (2-3м)

8. Самостоятельные игры

#### Занятие 57

*Задачи:*воспитывать у детей интерес к занятиям плаванием; вызывать желание заниматься в бассейне.

*Оборудование:* карточки с изображением упражнений на воде.

3. Беседы о здоровом образе жизни, о пользе занятий плаванием.

4. Ознакомление с правилами поведения на воде.

## Занятие 58

*Задачи:* продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

*Оборудование:* плавающие и тонущие игрушки, доски.

47. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).
48. Прыжки с брызганьем (1-2 м).
49. «Пузыри» (4-5 р).
50. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
51. «Воробышки умываются» (3-4 р).
52. Игра «Карусели» (3-4 р).
53. Игра «Рыболовы».
54. Игры с игрушками самостоятельно.

## Занятие 59

*Задачи:* учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.

*Оборудование:* пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

25. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).
26. «Кто будет самый мокрый?» – прыжки с брызганьем (1-2 м).
27. Игра «Хоровод» (3-4 р).
28. «Весёлые лошадки» (1-2 м).
29. «Крокодилы» (3-4 м)
30. «Пузыри» (3-4 р).
31. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4 р)
32. Самостоятельные игры и упражнения.

## 2.Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	20
Количество учебных дней	60
Даты начала и окончания учебного года	с 01.01.2022г. по 31.05.2022 г.
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	30.05.2022г.

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Гимнастические палки, доски для плавания, поролоновые палки «Нудлосы», набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде, кольцоброс плавающий, баскетбольное кольцо плавающее со щитом, кольцобросом и тонущими игрушками, набор резиновых игрушек.
Кадровое обеспечение	Инструктор по плаванию

### 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- зачет
- итоговое занятие

### 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Нормативные оценки плавательной подготовленности в возрастных группах	«Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» автор Т.А Протченко, Ю.А. Семенов

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой

### Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая

### Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровьесберегающая технология

### Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- 

## 2.6. Список литературы

1. Протченко Т.А., Семенов Ю.А., Программа обучению плаванию детей от 2 до 7 лет. Допущена Департаментом города Москвы
2. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.
3. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
4. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви... : метод. Пособие для дошк. образоват. учреждений. – М.: Обруч, 210. – 208с.
5. Рыбак М.В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет). – М.: Обруч, 2014. – 80с.
6. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 63с.
7. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.
8. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для

инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005. – 24с.

9. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах / Шичанин В.С, Сусман Н.В. Иванова Г.Ф., Иваова Л.В. – М., 1983.

10. Интернет источники.