

СОГЛАСОВАНО
 «31 августа» 2020 г.
 Е. А. Артемьева
 зам. директора по УВР

Дополнительная общеразвивающая программа «Рыбки золотые»
Календарный учебный график
1 год обучения

Месяц	Упражнения на суше	Время		Упражнения в воде	Время		Музыкальная сопровождени е	Время		Работа с родителями
		тео рия	Пра кти -ка		те ор ия	Пра кти -ка		Пра кти -ка	Обще е	
Сентябрь	Ходьба и бег разного вида . Упражнения на дыхание «Надуваем шарик и спускаем» П/и «Мой веселый звонкий мяч»,	10	20	-	-	-	«Капельки»	30	60	Родительское собрание «Значение плавания в жизни человека (детей)»
		10	20					30	60	
		10	20					30	60	
		10	20					30	60	
Октябрь	Ходьба с препятствиями, бег со сменой направления. ОРУ с мячами. Упражнения на дыхание. П/и «Мячики»	10	20	-	-	-	«Ручейки»	30	60	Ширма «Учите детей плавать»
		10	20					30	60	
		10	20					30	60	
		10	20					30	60	

Ноябрь	Упражнения на суше с ленточками	5	5 10 10 10	Ходьба, бег, прыжки в воде. Работа рук «Ручеек, речка, море». Работа ног у бортика Фонтаны». П/и «Жучок-паучок	5 5 5 -	15 15 15 20	«Голубой вагон»	30 30 30 30	60 60 60 60	Индивидуальные консультации и о расписании занятий и форме для занятия
Декабрь	Упражнения на суше с обручами	5	5 10 10 10	Упражнения на дыхание «Спрятались». Упражнения для рук, ног, туловища у бортика. Скольжение на животе.(с работой ног и без). Произвольное плавание «Доплывем до островка»	5 5 5 5	15 15 15 15	«Неваляшки»	30 30 30 30	60 60 60 60	Открытое занятие для родителей «Вот как мы умеем»
Январь	Упражнения на суше с мячами.	5	5 10 10 10	Упражнения на дыхание «Кто дольше». Скользим на спине – упражнения у бортика. Плавание кролем на груди «Кто дальше проплывет». П/и «Смелые ребята»	5 5 5 5	15 15 15 15	«Элизе»	30 30 30 30	60 60 60 60	Индивидуальные беседы на темы интересные родителей «Вопрос – ответ»

Февраль	Комплекс упражнений на суше «Утренний рассвет»	5	5	Упражнение для рук и дыхания «Водоросли».	5	15	«Кикимора»	30	60	Ширма «Осторожный пешеход не провалится под лед»
			10	Упражнения для ног «Плыдем как лягушата» (брасс).	5	15		30	60	
			10	Упражнения для рук «Что в воде?» (брасс).	5	15		30	60	
			10	Плавание произвольным способом «Что я умею»	5	15		30	60	
Март	Комплекс упражнений на суше «Встречаем солнышко»	5	5	Упражнения для дыхания «Пускаем пузыри» - у бортика и при вып-и упраж-я «Звезда».	5	15	«Вальс цветов»	30	60	Консультация «Закаляемся – плавая»
			10	Упражнение «Поплавок»	5	15		30	60	
			10	Плавание кролем на груди «Кто дальше»	5	15		30	60	
			10	П/и «Водолазы»	5	15		30	60	
Апрель	Комплекс упражнений на суше «Весенние ручейки»	5	5	Упражнение «Рыбки»	5	15	«Кнопочка»	30	60	Праздник на воде «Путешествие за птицей счастья»
			10	Плавание произвольным способом	5	15		30	60	
			10	Тестирование и практические задания	5	15		30	60	
				Праздник на воде «Путешествие за птицей счастья»		30		30	60	
Май	Комплекс упражнений на суше «Весенние ручейки»		10	П/и «Караси и карпы»	5	15	«Марыся» П/и «Цапля и лягушата»	30	60	Ширма «Отдыхаем на море»
			10	П/и «Щука»	5	15		30	60	
			10	Плавание произвольным способом	5	15		30	60	
		Правила поведения на воде и у воды	5	5	Заключительное занятие «Мы ловкие и смелые!»		20			

**Календарный учебный график
2 год обучения**

<i>Месяц</i>	<i>Упражнения на суше</i>	<i>Время</i>	<i>Упражнения в воде</i>	<i>Время</i>	<i>Музыкальная композиция</i>	<i>Танец</i>	<i>Работа с родителями</i>
Сентябрь	Повторение правил поведения на берегу водоема и в воде. Ходьба и бег разными видами. Упражнения на дыхание. Упражнения на разминку мышц рук, ног, туловища. П/и «Рыбаки и рыбки»	5 мин.- разминка, 20 мин. ОРУ, 5 мин П/и каждое занятие	-	-	Знакомство детей с движениями под музыку на суше: движения рук, туловища, головы. (7 минут – на каждом занятии)	Прослушивание музыкального фрагмента «Волшебный рассвет». Самостоятельные движения детей (8 мин. – каждое занятие)	Индивидуальные беседы на тему «Полезность занятий плаванием для психологического и соматического здоровья детей
Октябрь	Ходьба и бег разными видами. Упражнения на дыхание. Упражнения на разминку мышц рук, ног, туловища, на развитие гибкости. Закрепить умение двигаться под музыкальное сопровождение П/и «Ловишки с мячом»	5 мин.- разминка на суше, каждое занятие	Закрепить умение правильно дышать в воде, держаться на воде, скользить по воде. Закрепить умение двигаться в воде под музыкальное сопровождение	10 мин. - каждое занятие	«Волшебный рассвет». Разучивание отдельных движений с группой детей. (15 минут – на каждом занятии)	«Кикимора»	Родительское собрание «Из истории плавания» + беседа о форме детей для занятий в бассейне.
Ноябрь	Разминка «На лесном озере»	5 мин.- разминка на суше, каждое занятие	Упражнение прятки (кто дольше продержится под водой, «Полежим отдохнем» - кто дольше пролежит на воде (на груди), скольжение (обратить внимание на синхронность)	10 мин. - каждое занятие	«Кикиморы» (15 минут – на каждом занятии)	«Танец Русалочек»	Приглашение родителей на занятия.

Декабрь	Упражнения на суше «В царстве Нептуна». (упражнения на дыхание, на разминку мышц рук, ног, туловища и шеи).	5 мин.- разминка на суше, каждое занятие	Скольжение на груди и на спине, упражнения на дыхание, игровое упражнение «медуза». Плавание «кролем» на груди (обратить внимание на технику).	10 мин. - каждое занятие	«Танец русалочек» (15 минут – на каждом занятии)	«Элизе» (8 минут – на каждом занятии)	Развлечение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» с приглашением родителей
Январь	Упражнения на суше « Мы золотые рыбки». (упражнения на дыхание, на разминку мышц рук, туловища и шеи).	5 мин.- разминка на суше, каждое занятие	Скольжение на груди и на спине с работой ног «кролем», упражнение-игра на дыхание, игровое упражнение «медуза» и «звезда» в группе.	10 мин. - каждое занятие	«Элизе» (15 минут – на каждом занятии)	«Аквариум» (8 минут – на каждом занятии)	Выпустить ширму «Берегись бед, пока их нет» - и о правилах поведения при катании с горки на санках и лыжах в близи водоема.
Февраль	Разминка на суше «Мы самые ловкие и смелые». Упражнения на мышцы туловища, рук, шеи.	5 мин.- разминка на суше, каждое занятие	Скольжение на груди с выполнением «спиральки», упражнение «звезда» в группе, плавание «брассом» на груди	10 мин. - каждое занятие	«Аквариум» (15 минут – на каждом занятии)	«Голубая вода» (8 минут – на каждом занятии)	Ширма «Плавайте и будьте здоровы»

Март	Разминка на суше для всех мышц и дыхания. Упражнения на разминку мышц ног, рук. Туловища.	5 мин.- разминка на суше, каждое занятие	Скольжение на спине и плавание на спине «кролем», упражнения на дыхание, игровое упражнение «Морской конек»	10 мин. - каждое занятие	«Голубая вода» (15 минут – на каждом занятии)	«Жаворонок» (8 минут – на каждом занятии)	Развлечение «весна пришла, весна пришла!» - закрепление правил поведения при ледоходе у водоема.
Апрель	Разминка на суше «Мы идем на озеро»	5 мин.- разминка на суше, каждое занятие	Скольжение на груди с переворотом на спину; упражнения – игры на развитие координации движений, равновесия; игровые упражнения «поплавок», «медуза», «звезда» на спине и груди (стараться выполнять упражнения синхронно).	10 мин. - каждое занятие	«Жаворонок» (15 минут – на каждом занятии)	Произвольный танец «Звезды в твоих глазах» (8 минут – на каждом занятии)	Индивидуальные беседы «Купайтесь с детьми летом»
Май	-	-	Развлечение «Ах – лето жаркое!» .Закрепление правил поведения у воды и на воде летом.		«По желанию детей» (15 минут – на каждом занятии)	Самостоятельно придуманный детьми танец на тему «На берегу моря» (8 минут – на каждом занятии)	Анкетирование родителей «Готовы ли вы к летнему отдыху»

