

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Новоспасский детский сад №8 «Южный остров»**

Принята на педагогическом
совете МБДОУ
Протокол № 4 от 25.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ Новоспасским
детским садом № 8 «Южный остров»

_____ И.Д. Головченко

Приказ № 68- д от 04.05.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Учимся плавать»**

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Возраст обучающихся: 4 – 7 лет.

Уровень: базовый.

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
высшей категории
Сорокина Татьяна Александровна

р.п. Новоспасское, 2023 г.

Содержание

№	Наименование разделов	Страница
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	9
2	Содержание программы	10
2.1.	Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Учимся плавать» (подготовительная группа)	10
2.1.1.	Годовой учебный план на программный материал в подготовительной, старшей и средней группах	15
2.1.2.	Учебный план подготовительной группы	15
2.1.3.	Модуль 1. Содержание учебного плана (подготовительная группа)	16
2.1.4.	Модуль 2. (подготовительная группа)	19
2.1.5.	Календарно-учебный график (подготовительная группа)	21
2.2.	Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Учимся плавать» (старшая группа)	25
2.2.1.	Содержание учебного плана (старшая группа)	29
2.2.2.	Модуль 1. Содержание учебного плана (старшая группа)	29
2.2.3.	Модуль 2(старшая группа)	31
2.2.4.	Календарно-учебный график (старшая группа)	33
2.3.	Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Учимся плавать» (средняя группа)	37
2.3.1.	Содержание учебного плана (средняя группа)	40
2.3.2.	Модуль 1. Содержание учебного плана (средняя группа)	40
2.3.3.	Модуль 2(средняя группа)	43
2.3.4.	Календарно-учебный график (средняя группа)	47
3	Организационный раздел	51
3.1.	Условия реализации программы	51
3.2.	Методические материалы	52
3.2.1.	Материалы по проведению мониторинга качества сформированности плавательных умений и навыков у детей дошкольного возраста.	52
3.2.2.	Критерии оценки умений детей возраста 6-7 лет (подготовительная группа)	53
3.2.3.	3.2.3. Критерии оценки умений детей возраста 5-6 лет (старшая группа)	55
3.2.4.	3.2.4. Критерии оценки умений детей возраста 4-5 лет (средняя группа)	57
4.0	Список литературы	61

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления «Учимся плавать» является модифицированной и предназначена для работы с детьми с 4 до 7 летнего возраста. Уровень программы базовый, рассчитана на 2 модуля.

Актуальность программы «Учимся плавать» (обучение детей плаванию) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей деятельности заключается в том, что значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье малышей. Отмечается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. А ведь хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Поэтому все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышение его устойчивости к различным заболеваниям.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления «Учимся плавать» для детей дошкольного возраста 4-7 лет составлена в соответствии:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Устав МДОУ Новоспасского детского сада № 8 «Южный остров» утверждённым постановлением администрации МО «Новоспасский район» Ульяновской области от 28 января 2015 года № 34;
- Правил приема и отчисления воспитанников МДОУ Новоспасского детского сада № 8 «Южный остров» на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Учимся плавать» утвержденные приказом № 63 – Д от 06.08.2020 г.

Программа спроектирована с учетом образовательных потребностей детей, родителей, социума. Умение плавать ребенка– это один из важных жизненных необходимых навыков.

Новизна программы «Учимся плавать» (обучение детей плаванию) реализуется в рамках физического направления развития дошкольников, содействует их разностороннему физическому развитию и является дополнением к основным формам физического развития детей в ДОУ.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления «Учимся плавать» является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются элементы аква-аэробики, художественного слова и применение нестандартного спортивного оборудования.

Педагогическое обоснование программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления «Учимся плавать» адресована для работы с детьми с 4 до 7 летнего возраста, разработана в соответствии с возрастными психологическими способностями детей данных возрастных групп.

Программа соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики. В этом контексте важное место отводится обучению детей плаванию. Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека.

В процессе реализации программы и её основу заложены следующие принципы:

- принцип интеграции образовательных областей («Физическая культура», «Здоровье», «Социализация», «Труд», «Безопасность», «Коммуникация») в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников,

спецификой и возможностями образовательных областей в процессе организованной непосредственно образовательной деятельности.

- принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности.
- принцип развивающего образования, целью которого является физическое развитие ребенка;
- принципы научной обоснованности и практической применимости.

Программа предполагает создание целостного образовательного пространства на основе здоровьесберегающих технологий, с целью оптимизации двигательной активности детей в ДОУ и обеспечению их физической готовности к обучению в школе.

Обучение плаванию - это одна из форм закаливания и профилактики многих заболеваний. При регулярных занятиях плаванием вырабатывается хорошая осанка, укрепляются стопы ног, совершенствуются органы кровообращения и дыхания, механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Возрастные особенности и медико-психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации данной Программы.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет). На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. У них формируется потребность заниматься физическими упражнениями, плаванием, развивается самостоятельность.

Старшая группа (от 5 до 6 лет). На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Средняя группа (от 4 до 5 лет). На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все

это позволяет инструктору по физической культуре (плаванию) приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Интеграция образовательных областей

Программа по обучению детей плаванию является дополнением к основным формам физического развития детей дошкольного возраста.

Программа предусматривает интеграцию образовательных областей: «Социализация», «Здоровье», «Труд», «Безопасность», «Коммуникация», «Физическая культура» и реализуются в процессе организованной непосредственно образовательной деятельности.

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- воспитание интереса к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице («Социализация»);
- развитие потребности ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, развитие умений самостоятельно использовать физкультурный инвентарь и простейшее физкультурное оборудование («Труд»).

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.), соблюдая двигательную безопасность («Социализация»);
- учить сохранению правильной осанки в различных положениях («Здоровье»);
- воспитывать потребность в правильном выполнении движений, развивать умение оценивать их красоту и выразительность, получать удовольствие, радость от двигательной активности («Музыка», «Социализация»);
- помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря, воспитывать аккуратность, бережливость («Труд», «Социализация»).

По развитию физических качеств:

- ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесия при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости («Физическая культура»).

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах, реагировать на речевые сигналы (беги, стой, лови, бросай, прыгай и т.п.) и правила выполнения упражнений и игр («Коммуникация», «Социализация»);
- согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность («Социализация», «Безопасность»);

- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей («Социализация», «Коммуникация»).

Направления работы с детьми в непосредственно образовательной деятельности:

- Охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанника, его физическое развитие
- Обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма
- Формирование основ двигательной и гигиенической культуры
- Взаимодействия с семьями для обеспечения полноценного развития детей, оказания консультативной помощи родителям

Виды организации непосредственной образовательной деятельности:

обучающая, игровая, сюжетная, сюжетно-игровая, образно-игровая, традиционная по интересам детей и контрольно-диагностическая.

Основополагающими *подходами* к построению образовательной деятельности по данной Программе стали:

- гуманитарный и системно - деятельностный характер взаимодействия инструктора по физической культуре (по плаванию) и детей, в основе которого лежит само ценность детства как важный этап в общем развитии человека – соблюдения его прав и свобод на физическое развитие, обеспечение его интересов, удовлетворение его потребностей, развитие его способностей;

- учет гендерной специфики развития детей дошкольного возраста;

- взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий образования детей в ДОО независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Работа с родителями:

- Оформление информационного стенда для родителей «Здоровье вашего ребенка» (статьи, рекомендации по физическому развитию, формированию ЗОЖ), уголка по плаванию с рекомендациями

- Групповое родительское собрание «Влияние плавания на состояние здоровья дошкольников»

- Родительский всеобуч (в виде педагогического журнала) «Педагогика здоровья»

- Акция «Наполним бассейн игрушками»
- Выпуск родителями стенгазеты родителями «Мы – спортивная семья»
- Анкетирование на тему «Место плавания в вашей семье»,
- Знакомство с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду

- Привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках «Путешествие в Спортландию», «Праздник Нептуна», «Папа, мама, я – спортивная семья», в Неделе здоровья и других мероприятиях, организуемых в детском саду (районе)

- Организация выставки «Мы со спортом дружим»

- Домашние задания

Программа соответствует не только потребностям родителей по обучению детей плаванию, возможностям, интересам и склонностям детей, но и профессиональному уровню педагогического коллектива, реальным материальным и финансовым ресурсам ДОУ.

Программа способствует созданию условий для формирования важных черт личности: воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, развития умения действовать в коллективе, оказания помощи друг другу. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления «Учимся плавать» состоит из двух модулей в каждой возрастной категории.

Направленность программы – физкультурно-спортивное

Тип программы – общеразвивающая.

Уровень реализуемой программы - базовый

В те дни, когда бассейн не функционирует по уважительным причинам, организуется непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы – 4-7 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Общее количество занятий -216 часов.

1 модуль – 102 часа

2 модуль - 114 часов

В соответствии с годовым календарным учебным графиком МДОУ Новоспасского детского сада № 8 «Южный остров» на учебный год (36 полных рабочих недель: 17 недель – в 1 полугодии, 19 недель – во 2 полугодии).

НОД по плаванию проводится по 2 раза в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятий в подготовительной группе – 30 минут.

Формы проведения занятий: групповые, индивидуальные

Формы занятий:

- теоретические и практические занятия;

- разработка и реализация проектов;
- творческие задания;
- ролевые игры.

Для реализации программы используются следующие методы:

Словесные методы:

- описание
- объяснение упражнений
- пояснение
- распоряжение
- команда
- рассказ
- беседа
- название упражнений.

Наглядные методы:

- показ
- имитация
- звуковые и зрительные ориентиры
- использование наглядных пособий.

Практические методы:

- упражнения
- конкретные задания
- игровые приемы
- поддержка и помощь.

Приемы:

- объяснение
- показ
- пояснение
- повторение
- соревнования (индивидуальные и командные)
- анализ и оценка выполнения движений
- проверка
- вопросы

1.2.Цель и задачи дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Учимся плавать» (обучение детей плаванию): укрепление и закаливание детского организма, а так же обучение детей дошкольного возраста жизненно необходимым навыкам по плаванию и обеспечение их всестороннего физического развития.

Задачи:

- **образовательные:** формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства; освоение технических элементов плавания; обучение основам плавания способом «Кроль»; ознакомление детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне); формирование представления о водных видах спорта;

- **развивающие:** развитие двигательной активности детей; способствование развитию костно-мышечного корсета; развитие координационных возможностей; навыки личной гигиены; умение владеть своим телом в непривычной обстановке; формирование интереса к занятиям физической культурой;

- **воспитательные:** воспитание морально-волевых качеств; самостоятельности и организованности; бережное отношение к своему здоровью, привычки к закаливанию; навыков личной гигиены.

2 . СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Учимся плавать»

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Основы знаний о плавании:

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закаливающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
- Правила поведения и техники безопасности на воде
- Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения
- Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- роль занятий плаванием для физического развития и закаливания организма;
- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

уметь:

- использовать полученные навыки плавания в повседневной жизни;
- соблюдать правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

Используемые специальные плавательные упражнения в процессе НОД:

- Имитационные упражнения
- Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна)
- Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;
- способы передвижения человека в воде;

уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- окунаться и прыгать;
- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

Погружение в воду:

- Погружение в воду
- Задержка дыхания под водой и выдох в воду

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;
- необходимость правильного дыхания в воде;

уметь:

- погружаться в воду с головой;
- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве.

Всплывание и лежание на воде:

- Всплывание и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды, на груди.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- действие выталкивающей силы воды;

уметь:

- выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок» в течение 5 секунд;
- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах; использование приобретенных умений в экстремальной ситуации.

Скольжение на груди:

- Имитационные упражнения на суше
- Скольжение на груди с разным положением рук
- Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять интенсивное отталкивание от дна и стенки бассейна;
- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

Скольжение на спине:

- Имитационные упражнения на суше
- Скольжение на спине с разным положением рук
- Скольжение на спине с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять интенсивное отталкивание от дна и стенки бассейна;
- выполнять скольжение на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на спине с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на спине с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на груди:

- Имитационные упражнения на суше
- Техника работы ног способом кроль на груди
- Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на спине:

- Имитационные упражнения на суше
- Техника работы ног способом кроль на спине
- Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на спине

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на спине;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

Игры и развлечения на воде:

- Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?»
- Эстафетное плавание
- Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- названия и правила игр на воде;

- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

уметь:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

Дети должны понимать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма, в физическом развитии и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;

- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур.

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять игровые ситуации.

Дети должны уметь использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнение дыхательной гимнастики;
- соблюдение гигиенических требований;
- соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года;
- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

2.1.1. Годовой учебный план на программный материал в подготовительной, старшей и средней группах

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	I полугодие 1 модуль	II Полугодие 2 модуль

1.	Специальные плавательные упражнения	34	28	6
2.	Погружение в воду	28	16	12
3.	Всплывание и лежание на воде	52	22	30
4.	Скольжение на груди	8	6	2
5.	Скольжение на спине	10	-	10
6.	Дыхательные упражнения. Вдох и выдох	10	10	
7.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди	24	6	18
8.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине	12	-	12
9.	Игры и развлечения на воде	26	14	12
10	Диагностика НОД	12	-	12
	Итого в год:	216	102	114

2.1.2. Учебный план подготовительной группы

№ п/п	Разделы Программы подготовительной группы	Количество часов		
		Всего в год	I полугодие 1 модуль	II Полугодие 2 модуль
1.1.	Специальные плавательные упражнения	6	6	-
1.2.	Погружение в воду	6	6	-
1.3.	Всплывание и лежание на воде	8	6	2
1.4.	Скольжение на груди	8	6	2
1.5.	Скольжение на спине	10	-	10
1.6.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди	12	6	6
1.7.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине	12	-	12
1.8.	Игры и развлечения на воде	6	4	2
1.9.	Диагностика НОД	4	-	4
	Итого в год:	72	34	38

2.1.3. Содержание учебного плана Модуль 1.

Тема 1.1. Специальные плавательные упражнения Правила поведения в бассейне и на воде
(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого.

Практика: Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка. Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами

Тема 1.2. Специальные плавательные упражнения ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения.

(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория: Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях.

Практика: Лежание на груди у бортика, держась за перила. Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами

Тема 1.3. Специальные плавательные упражнения Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»

(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Работа ногами способом «кроль». Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами

Тема 1.4 . Погружение в воду: Погружение в воду с головой с закрытыми глазами

(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория: Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята». Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами.

Практика: Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде

Тема 1.5. -1.6. Погружение в воду: Погружение в воду с головой с открытыми глазами.

(4 час.: теория - 2 час., практика - 2 час.)

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание. Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде

Тема 1.7.-1.9. Всплывание и лежание на воде: Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой

(6 час.: теория - 2 час., практика - 4 час.).

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок». Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»

Тема 1.10. Скольжение на груди: Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»

(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.).

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры. Продолжать закреплять умение лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой», с разным положением рук выполнением работы ног в технике «кроль»

Тема 1.11. Скольжение на груди Скольжение на груди с разным положением рук.

(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.).

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук. Продолжать закреплять умение лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой», с разным положением рук выполнением работы ног в технике «кроль»

Тема 1.12. Скольжение на груди. Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль».

(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.).

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль». Продолжать закреплять умение лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой», с разным положением рук выполнением работы ног в технике «кроль».

Тема 1.13. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди.

Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением

(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.).

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением. Разучить работу рук при плавании способом «кроль».

Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».

Тема 1.14.-1.15. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди.

Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»

(4 час.: теория - 2 час., практика - 2 час.).

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Плавание дистанции 5-6м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры. Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».

Тема 1.16. -1.17. Игры и развлечения в воде.

(4 час.: теория - 1 час., практика - 3 час.).

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Свободное плавание Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения.

Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки.

2.1.4. Модуль 2.

**Тема 2.1. «Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду
(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)**

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: «Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук

**Тема 2.2. Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием
(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)**

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием

**Тема 2.3. Скольжение на спине с разным положением рук
(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)**

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук

**Тема 2.4. Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль»
(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)**

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль»

Тема 2.5.-2.6. Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием (4 час: теория - 2 час., практика - 2 час.)

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием

Тема 2.7. Скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием(2 час.: теория - 1 час., практика -1 час.)

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Выполнение упражнений на скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием

Тема 2.8. Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением (2 час.: теория - 1 час., практика -1 час.)

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением

Тема 2.9.-2.10. Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль» (4 час.: теория - 1 час., практика -1 час.)

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.

Тема 2.11.-2.13. Работа рук способом «кроль» на спине (6 час.: теория - 2 час., практика -4 час.)

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Работа рук способом «кроль» на спине в различных сочетаниях на месте и с продвижением

Тема 2.14.-2.16. Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием (6 час.: теория - 2 час., практика -4 час.)

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием с помощью доски для плавания и без опоры

Тема 2.17. Игры и развлечения на воде: Эстафетное плавание. Игры, упражнения (2 час.: теория - 1 час., практика -1 час.)

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения

Тема 2.18.-2.19. Диагностика. Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием (4 час.: теория - 2 час., практика -2 час.)

Теория: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.

Практика: Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду

2.1.5. Календарно-учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивного направления «Учимся плавать»

Место проведения: _____

Время проведения: _____

Изменения расписании: _____

№ п/п	Месяц	Число	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1 модуль							
1	Сентябрь	07 09	Правила поведения в бассейне и на воде ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	2	Комплексное	Наблюдение, анализ, анкетирование	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
2	Сентябрь	14 16	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	2	Комплексное	Наблюдение, опрос	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
3	Сентябрь	21 23	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	2	Комплексное	Наблюдение, опрос, анализ	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
4	Сентябрь	28 30	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	2	Форма занятия	Форма контроля	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
5	Октябрь	5 7	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	2	Комплексное	Наблюдение, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
6	Октябрь	12 14	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	2	Комплексное	Наблюдение, анализ выполнения	МДОУ «Новоспасский

						я практическ их заданий	детский сад № 8»
7	Октябрь	19 21	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	2	Комплексн ое	Опрос.	МДОУ «Новоспас ский детский сад № 8»
8	Октябрь	26 28	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	2	Комплексн ое	Опрос.	МДОУ «Новоспас ский детский сад № 8»
9	Ноябрь	2 9	Скольжение на груди с разным положением рук	1	Комплексн ое	Наблюдени е, анализ, тестирован ие	МДОУ «Новоспас ский детский сад № 8»
10	Ноябрь	11 16	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль»	2	Комплексн ое	Опрос, выставка творческих работ	МДОУ «Новоспас ский детский сад № 8»
11	Ноябрь	18 23	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	2	Практическ ое	Опрос, анализ выполнени я практическ их заданий	МДОУ «Новоспас ский детский сад № 8»
12	Ноябрь	25 30	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	2	Комплексн ое	Опрос, анализ выполнени я практическ их заданий	МДОУ «Новоспас ский детский сад № 8»
13	Декабрь	1 3	Свободное плавание	2	Комплексн ое	Опрос, анализ выполнени я практическ их заданий	МДОУ «Новоспас ский детский сад № 8»
14	Декабрь	7 9	Свободное плавание	2	Комплексн ое	Опрос, анализ выполнени я практическ их заданий	МДОУ «Новоспас ский детский сад № 8»
15	Декабрь	14 16	Свободное плавание	2	Комплексн ое	Опрос, анализ выполнени я практическ их заданий	МДОУ «Новоспас ский детский сад № 8»

16	Декабрь	21 23	Свободное плавание	2	Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
17	Декабрь	28 30	Свободное плавание	2	Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
2 модуль							
17	Январь	11 13	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	2	Комплексное	Наблюдение, опрос.	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
18	Январь	18 20	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием	2	Комплексное	Наблюдение, анализ, анкетирование	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
19	Январь	25 27	Скольжение на спине с разным положением рук	2	Комплексное	Наблюдение, опрос	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
20	Февраль	1 3	Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль»	2	Теоретическое	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
21	Февраль	8 10	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием	2	Комплексное	Наблюдение, опрос, анализ	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
22	Февраль	15 17	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием	2	Форма занятия	Форма контроля	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
23	Февраль	22	Скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием	1	Комплексное	Наблюдение, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»

24	Март	1 3	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	2	Комплексное	Наблюдение, анализ выполненных практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
25	Март	10	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	1	Комплексное	Опрос.	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
26	Март	15 17	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	2	Комплексное	Опрос.	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
27	Март	22 24	Работа рук способом «кроль» на спине	2	Комплексное	Наблюдение, анализ, тестирование	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
28	Апрель	5 7	Работа рук способом «кроль» на спине	2	Практическое	Опрос, анализ выполненных практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
29	Апрель	12 14	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	2	Комплексное	Опрос, анализ выполненных практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
30	Апрель	19 21	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	2	Комплексное	Опрос, анализ выполненных практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
31	Апрель	26 28	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	2	Практическое	Опрос, анализ выполненных практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
32	Май	3 5	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	2	Комплексное	Опрос, анализ выполненных практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»

33	Май	10 12	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	2	Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
34	Май	17 19	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	2	Практическое	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
35	Май	24 26	Свободное плавание	2	Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
36	Май	31	Свободное плавание	1	Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»

2.2. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Учимся плавать»

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

• Основы знаний о плавании:

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закаливающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
 - Правила поведения и техники безопасности на воде
 - Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения
 - Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- роль занятий плаванием для физического развития и закаливания организма;

- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;

- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

уметь:

- использовать полученные навыки плавания в повседневной жизни;
- соблюдать правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

Используемые специальные плавательные упражнения

- Имитационные упражнения
- Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна)
- Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;
- способы передвижения человека в воде;

уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;

- выполнять элементарные передвижения в воде;

- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;

- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;

- окунаться и прыгать;

- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

Погружение в воду:

- Погружение в воду
- Задержка дыхания под водой и выдох в воду

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;
- необходимость правильного дыхания в воде;

уметь:

- погружаться в воду с головой;

- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве.

Всплывание, лежание и скольжение на воде:

- Имитационные упражнения на суше
- Всплывание и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды, на груди
- Скольжение на груди с разным положением рук
- Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- действие выталкивающей силы воды;
- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок» в течение 5 секунд;
- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;
- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах; использование приобретенных умений в экстремальной ситуации.

Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на груди:

- Имитационные упражнения на суше
- Техника работы ног способом кроль на груди
- Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

Игры и развлечения на воде:

- Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?»
- Эстафетное плавание
- Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- названия и правила игр на воде;
- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

уметь:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

Дети должны понимать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной безопасности на воде;
- значение плавания в системе закаливания организма и физического развития;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения.

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять игровые ситуации.

Дети должны уметь использовать приобретённые умения в повседневной жизни:

- выполнение правил поведения и мер безопасности в закрытых и открытых водоёмах;
- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

Способы определения результативности реализации Программы - тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раз в год (сентябрь,

апрель) в виде контрольных упражнений. В качестве критерий оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде.

2.2.1. Содержание учебного плана

№ п/п	Разделы Программы старшей группы	Количество часов		
		Всего в год	I полугодие 1 модуль	II Полугодие 2 модуль
1.	Специальные плавательные упражнения	14	14	-
2.	Погружение в воду	8	4	4
3.	Всплывание, лежание, скольжение на воде	22	8	14
4.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди	12	-	12
5.	Дыхательные упражнения. Вдох и выдох	4	4	-
6.	Игры и развлечения на воде	8	4	4
7.	Диагностика НОД	4	-	4
	Итого в год:	72	34	38

2.2.2. Содержание учебного плана

Модуль 1.

Тема 1.1. Правила поведения в бассейне и на воде

(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка

Тема 1.2.-1.4 ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения

(6 час.: теория - 2 час., практика - 4 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила.

Тема 1.5. -1.7. Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»
(6 час.: теория - 2 час., практика -4 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»

Тема 1.8. Погружение в воду с головой с закрытыми глазами
(2час.: теория - 1 час., практика -1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»

Тема 1.9. Погружение в воду с головой с закрытыми глазами
(2час.: теория - 1 час., практика -1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание

Тема 1.10.-1.11. Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой
(4час.: теория - 2 час., практика - 4час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок».

Тема 1.12.-1.13. Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»
(4час.: теория - 2 час., практика - 4час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры

Тема 1.14.-1.15. Выдох на воду.
Выдох под водой
(4час.: теория - 2 час., практика - 4час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окутанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа

**Тема 1.16.-1.17. Свободное плавание
(4час.: теория - 2 час., практика - 4час.)**

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения

2.2.3. Модуль 2.

**Тема 2.1.-2.2. Погружение в воду с головой с открытыми глазами
(4 час.: теория - 2 час., практика -2 час.)**

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку».

Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»

**Тема 2.3. Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой
(2 час.: теория - 1 час., практика -1 час.)**

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку».

Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»

**Тема 2.4. – 2.5. Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»
(4 час.: теория - 2 час., практика 2 час.)**

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Лежание на груди, держась за бортик бассейна . Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой

Тема 2.6. – 2.7. Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»

(4 час.: теория - 2 час., практика 2 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»

Тема 2.8. – 2.9. «Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук

(4 час.: теория - 2 час., практика 2 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: «Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук

Тема 2.10. – 2.12. Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением

(6 час.: теория - 2 час., практика 4 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением

Тема 2.13. – 2.15. Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль».

(6 час.: теория - 2 час., практика 4 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.

Тема 2.16. – 2.17. Эстафетное плавание.

Игры, упражнения

(4 час.: теория - 2 час., практика 2 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.

Тема 2.18. – 2.19. Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием
(4 час.: теория - 2 час., практика 2 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Проплавание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду

2.2.4. Календарно-учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивного направления «Юные пловцы»

Место проведения: _____

Время проведения: _____

Изменения расписания: _____

№ п/п	Месяц	Число	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1 модуль							
1	Сентябрь	05 07	Правила поведения в бассейне и на воде	2	Комплексное	Наблюдение, опрос.	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
2	Сентябрь	12 14	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	2	Комплексное	Наблюдение, анализ, анкетирование	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
3	Сентябрь	19 21	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	2	Комплексное	Наблюдение, опрос	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
4	Сентябрь	26 28	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	2	Теоретическое	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
5	октябрь	03	Передвижения по дну	2	Комплексное	Наблюдение, опрос,	МДОУ «Новоспас

		05	бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»			анализ	ский детский сад № 8»
6	Октябрь	10 12	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	2	Форма занятия	Форма контроля	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
7	Октябрь	17 19	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	2	Комплексное	Наблюдение, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
8	Октябрь	24 26	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	2	Комплексное	Наблюдение, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
9	Октябрь Ноябрь	31 02	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	2	Комплексное	Опрос.	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
10	Ноябрь	07 09	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	2	Комплексное	Опрос.	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
11	Ноябрь	14 16	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	2	Комплексное	Наблюдение, анализ, тестирование	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
12	Ноябрь	21 23	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	2	Комплексное	Опрос, выставка творческих работ	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
13	Ноябрь Декабрь	28 01	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	2	Практическое	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»

14	Декабрь	05 9	Выдох на воду. Выдох под водой	2	Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
15	Декабрь	14 07	Выдох на воду. Выдох под водой	2	Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
16	Декабрь	12 14	Свободное плавание	2	Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
17	Декабрь	19 21	Свободное плавание	2	Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»

2 модуль

18	Январь	09 11	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	2	Комплексное	Наблюдение, опрос.	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
19	Январь	16 17	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	2	Комплексное	Наблюдение, анализ, анкетирование	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
20	Январь	23 25	Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой	2	Комплексное	Наблюдение, опрос	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
21	Январь Февраль	30 01	Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»	2	Теоретическое	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
22	Февраль	06 08	Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»	2	Комплексное	Наблюдение, опрос, анализ	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»

23	Февраль	13 15	Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»	2	Форма занятия	Форма контроля	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
24	Февраль	20 22	Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»	2	Комплексное	Наблюдение, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
25	Февраль Март	28 01	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	2	Комплексное	Наблюдение, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
26	Март	06 13	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	2	Комплексное	Опрос.	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
27	Март	15 20	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	2	Комплексное	Опрос.	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
28	Март	22 27	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	2	Комплексное	Наблюдение, анализ, тестирование	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
29	Апрель	03 05	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	2	Комплексное	Опрос, выставка творческих работ	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
30	Апрель	10 12	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль».	2	Практическое	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
31	Апрель	17 19	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль».	2	Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»

32	Апрель	24 26	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль».	2	Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
33	Май	03 08	Эстафетное плавание. Игры, упражнения		Практическое	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
34	Май	10 13	Эстафетное плавание. Игры, упражнения		Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
35	Май	17 22	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием		Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
36	Май	24 29	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием		Практическое	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»

2.3. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Учимся плавать»

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основы знаний о плавании:

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закаливающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
 - Правила поведения и техники безопасности на воде

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- роль занятий плаванием для физического развития;
- значение закаливающих процедур;

- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;

- гигиенические правила НОД в бассейне;

- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

уметь:

- применять разученные общеразвивающие и дыхательные упражнения;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: выполнение общеразвивающих и дыхательных упражнений; соблюдение правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой:

▪ Имитационные упражнения

▪ Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна)

▪ Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук, вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;

- способы передвижения человека в воде.

уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;

- выполнять элементарные передвижения в воде;

- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;

- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;

- окунаться и прыгать;

- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

Погружение в воду:

▪ Погружение в воду с закрытыми глазами

▪ Погружение в воду с открытыми глазами

▪ Задержка дыхания под водой и выдох в воду.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;
- необходимость правильного дыхания в воде.

уметь:

- погружаться в воду с головой с закрытыми (открытыми) глазами;
- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду.
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирование в пространстве.

Всплывание, лежание и скольжение на воде:

- Всплывание и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды, на груди
- Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- действие выталкивающей силы воды;
- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры.

уметь:

- выполнять тематические упражнения в течение 5 секунд;
- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;
- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять интенсивное отталкивание от дна и стенки бассейна;
- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах

Игры и развлечения на воде:

▪ Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?»; упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»

▪ Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- названия и правила игр на воде;
- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

уметь:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

Дети должны понимать:

- элементарные правила безопасного поведения в бассейне;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения.

Дети должны уметь:

- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду с головой;
- выполнять выдох в воду при погружении лица;
- выполнять игровые упражнения в воде;
- передвигаться в воде стилем «Кроль»;
- выполнять скольжение на груди с опорой;
- выполнять скольжение на спине с опорой.

Способы определения результативности реализации Программы - тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раз в год (сентябрь, апрель) в виде контрольных упражнений. В качестве критерий оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде.

2.3.1. Учебный план

№ п/п	Разделы Программы средней группы	Количество часов		
		Всего в год	I полугодие 1 модуль	II полугодие 2 модуль
1.	Специальные плавательные упражнения	14	8	6
2.	Погружение в воду	14	6	8
3.	Всплывание, лежание, скольжение на воде	22	8	14
4.	Вдох и выдох	6	6	-
5.	Игры и развлечения на воде	12	6	6
6.	Диагностика НОД	4	-	4
	Итого в год:	72	34	38

2.3.2. Содержание учебного плана Модуль 1.

Тема 1.1. Правила поведения в бассейне и на воде (2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде.

Практика: Вхождение в воду с помощью взрослого. Ходьба вдоль бортика.
Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка

Тема 1.2. Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Движения ногами в упоре лежа (2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде.

Практика: Элементарные самостоятельные передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Работа ногами способом «кроль»

Тема 1.3. Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад (2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде.

Практика: Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду

Тема 1.4. Передвижение в воде парами с руками. (2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде.

Практика: Передвижение в воде парами в заданном направлении (ходьба, бег)

Тема 1.5. Погружение лица в воду (2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде.

Практика: Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду.

Приседания - окунуться до носа

Тема 1.6. Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.

(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде.

Практика: Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».

Тема 1.7. Погружение в воду с головой с открытыми глазами

(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде.

Практика: Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку».

Тема 1.8. Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа

(2 час.:

теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде.

Практика: Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз, как при плавании кролем

Тема 1.9. Всплывание и лежание на воде (2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»

Тема 1.10. Лежание и скольжение на груди

(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Лежание, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)

Тема 1.11. Лежание и скольжение на груди

(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) Игра «На буксире» с движением ног.

Тема 1.12. Выдох в воду

(2 час.: теория - 1 час., практика - 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, погрузиться с головой в воду; сделать выдох - подуть на воду, губы касаются воды – «остуди чай»

Тема 1.13.-1.14. Вдох и выдох в воду

(4 час.: теория - 2 час., практика – 2 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Вхождение в воду, окунание. Ходьба в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох - сделать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень.

Тема 1.15.-1.17. Свободное плавание

(6 час.: теория - 2 час., практика – час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения

2.3.3.Модуль 2.

Тема 2.1. Правила поведения в бассейне и на воде

(2 час.: теория - 2 час., практика – 0 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Вхождение в воду, окунание. Ходьба в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох - сделать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень.

Тема 2.2. Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад

(2 час.: теория - 1 час., практика – 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад , делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками.

Тема 2.3. Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску

(2 час.: теория -1 час., практика – 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками

Тема 2.4. Погружение в воду с головой

(2 час.: теория -12 час., практика – 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой по одному; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.

Тема 2.5. Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.

(2 час.: теория - 1 час., практика –1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».

Тема 2.6.-2.7. Погружение в воду с головой с открытыми глазами.

(4 час.: теория - 2 час., практика – 2 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»

Тема 2.8. Всплытие и лежание на воде на груди

(2 час.: теория - 1 час., практика – 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»

Тема 2.9. Всплытие и лежание на воде на спине.

(2 час.: теория - 1 час., практика – 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Всплытие и лежание на воде на спине с фиксированной и подвижной опорой

Тема 2.10.-2.11. Лежание и скольжение на груди

(4 час.: теория - 2 час., практика – 2 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) Игра «На буксире» с движением ног.

Тема 2.12.-2.13. Скольжение на спине с поддержкой

(4 час.: теория - 2 час., практика – 2 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Скольжение на спине с поддержкой. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)

Тема 2.14. Скольжение на груди с предметом в руках

(2 час.: теория - 1 час., практика – 1 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) с предметом в руках

Тема 2.15.-2.17. Свободное плавание.

Игры, упражнения

(6 час.: теория - 2 час., практика –4 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) с предметом в руках

Тема 2.18.-2.19. Свободное плавание. Игры, упражнения

(6 час.: теория - 2 час., практика –4 час.)

Теория : Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде

Практика: Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде

2.3.4. Календарно-учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления «Учимся плавать»

Место проведения: _____

Время проведения: _____

Изменения расписании: _____

№ п/п	Месяц	Число	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1 модуль							
1	Сентябрь	06 08	Правила поведения в бассейне и на воде	2	Комплексное	Наблюдение, опрос.	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
2	Сентябрь	13 15	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Движения ногами в упоре лежа	2	Комплексное	Наблюдение, анализ, анкетирование	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
3	Сентябрь	20 22	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад	2	Комплексное	Наблюдение, опрос	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
4	Сентябрь	27 29	Передвижение в воде парами	2	Теоретическое	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
5	Октябрь	04 06	Погружение лица в воду	2	Комплексное	Наблюдение, опрос, анализ	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
6	Октябрь	11 13	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	2	Форма занятия	Форма контроля	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»

							сад № 8»
7	Октябрь	18 20	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	2	Комплексное	Наблюдение, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
8	Октябрь	25 27	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	2	Комплексное	Наблюдение, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
9	Ноябрь	01 03	Всплывание и лежание на воде	2	Комплексное	Опрос.	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
10	Ноябрь	08 10	Лежание и скольжение на груди	2	Комплексное	Опрос.	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
11	Ноябрь	15 17	Лежание и скольжение на груди	2	Комплексное	Наблюдение, анализ, тестирование	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
12	Ноябрь	22 24	Выдох в воду	2	Комплексное	Опрос, выставка творческих работ	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
13	Ноябрь Декабрь	29 02	Вдох и выдох в воду	2	Практическое	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
14	Декабрь	06 08	Вдох и выдох в воду	2	Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
15	Декабрь	13 15	Свободное плавание.	2	Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»

16	Декабрь	20 22	Свободное плавание.	2	Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
17	Декабрь	27 29	Свободное плавание.	1	Комплексное	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
2 модуль							
18	Январь	10 12	Правила поведения в бассейне и на воде	2	Комплексное	Наблюдение, опрос.	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
19	Январь	17 19	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад	2	Комплексное	Наблюдение, анализ, анкетирование	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
20	Январь	24 26	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску	2	Комплексное	Наблюдение, опрос	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
21	Январь Февраль	31 02	Погружение в воду с головой	2	Теоретическое	Опрос, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
22	Февраль	07 09	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	2	Комплексное	Наблюдение, опрос, анализ	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
23	Февраль	14 16	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	2	Форма занятия	Форма контроля	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
24	Февраль	21 28	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	2	Комплексное	Наблюдение, анализ выполнения практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»

25	Март	02 07	Всплывание и лежание на воде на груди	2	Комплексное	Наблюдение, анализ выполненных практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
26	Март	09 14	Всплывание и лежание на воде на спине.	2	Комплексное	Опрос.	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
27	Март	16 21	Лежание и скольжение на груди	2	Комплексное	Опрос.	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
28	Март	23 28	Лежание и скольжение на груди	2	Комплексное	Наблюдение, анализ, тестирование	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
29	Апрель	04 06	Скольжение на спине с поддержкой	2	Комплексное	Опрос, выставка творческих работ	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
30	Апрель	11 13	Скольжение на спине с поддержкой	2	Практическое	Опрос, анализ выполненных практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
31	Апрель	17 20	Скольжение на груди с предметом в руках	2	Комплексное	Опрос, анализ выполненных практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
32	Апрель	25 27	Свободное плавание. Игры, упражнения	2	Комплексное	Опрос, анализ выполненных практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
33	Май	02 04	Свободное плавание. Игры, упражнения		Практическое	Опрос, анализ выполненных практических заданий	МДОУ «Новоспасский детский сад № 8»
34	Май	11	Свободное плавание. Игры, упражнения		Комплексное	Опрос, анализ выполненных	МДОУ «Новоспасский

		16				я практическ их заданий	детский сад № 8»
35	Май	18 23	Свободное плавание. Игры, упражнения		Комплексн ое	Опрос, анализ выполни я практическ их заданий	МДОУ «Новоспас ский детский сад № 8»
36	Май	25 30	Свободное плавание. Игры, упражнения		Практическ ое	Опрос, анализ выполни я практическ их заданий	МДОУ «Новоспас ский детский сад № 8»

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Бассейн для занятий с детьми:

- Раздевальная комната;
- Душевая комната;
- Зал с ванной бассейна;
- Туалетная комната;
- Кладовая комната.

Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой:

- Плавательные доски;
- Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров;
- Тонущие игрушки и предметы разных форм и размеров;
- Надувные круги разных размеров;
- Нарукавники;
- Очки для плавания;
- Поролоновые палки (нудолсы);
- Мячи разных размеров;
- Обручи плавающие и с грузом;
- Шест;
- Поплавки цветные (флажки);
- Коврики массажные со «следочками».

Информационное обеспечение программы:

- Плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»;
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- Картинки с изображением морских животных;

- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания»;
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы;
- Комплексы дыхательных упражнений%
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

3.2. Методические материалы

3.2.1. Материалы по проведению мониторинга качества сформированности плавательных умений и навыков у детей дошкольного возраста.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые требования к человеку и его здоровью. Кризисные явления в социуме способствовали снижению темпов физического и психического развития, вызвали отклонения в функциональном состоянии организма 25-35% детей, в 6-7 лет имеют физические недостатки или хронические заболевания. Физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей. В детских дошкольных учреждениях возрастает количество детей, имеющих подготовительную группу здоровья.

В связи с вышесказанным, необходимо проводить мониторинговые измерения для проведения своевременной коррекции обучения и методики оценки качества усвоения навыков детей, в том числе и плавательных.

Нами применяется система мониторинга плавательных навыков детей дошкольного возраста Т.Казаковцевой разработанная в 1991 году, целью которой является формирование целостного представления о качестве обучения детей 4-7 лет плаванию

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его задачи:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений детей стали:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.
- Методика оценки плавательных умений детей Т. Казаковцевой, КПН.
- Рекомендации В.К. Велитченко, заслуженного врача России.

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья

ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.

- Статические данные проверки плавательных умений детей МДОУ Новоспасский детский сад смотреть мониторинговые оценки качества усвоения навыков детей, в том числе и плавательных.

3.2.2. Критерии оценки умений детей возраста 6-7 лет (подготовительная группа)

Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	7 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	5 раз	4 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Скольжение на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,60 метра	4,30 метра
Средний	3,40 метра	3,00 метра
Низкий	3,00 метра	2,50 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метра
Низкий	4,00 метра	4,20 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,50 метров	7,00 метров
Средний	6,50 метров	6,00 метров
Низкий	5,50 метров	5,00 метров

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.

- Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.
- Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

3.2.3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.

Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди и на спине

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,0 сек	6,5 сек
Средний	6,0 сек	5,5 сек
Низкий	3,0 сек	3,0 сек

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,00 метра	3,80 метра
Средний	3,20 метра	3,20 метра
Низкий	2,00 метра	2,00 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,50 метра	4,00 метра
Средний	4,00 метра	3,50 метра
Низкий	3,50 метра	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)

- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду.

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метров
Низкий	3,50 метров	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

3.2.4. Критерии оценки умений детей возраста 4-5 лет (средняя группа)

Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	3,1 сек	3,0 сек	4 раза	3 раза
Средний	2,1 сек	2,0 сек	3 раза	2 раза
Низкий	1,1сек	1,0 сек	2 раза	1 раз

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний- редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди.

	Мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек самост-но	4,5 сек самост-но
Средний	4,0 сек с опорой	3,5 сек с опорой
Низкий	1,3 сек с опорой	1,3 сек с опорой

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди с опорой.

	мальчики	девочки
Высокий	3,50 метра	3,00 метра
Средний	3,00 метра	2,50 метра
Низкий	2,00 метра	1,50 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Критерии оценки умений детей возраста 4-5 лет (средняя группа)

Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз

Средний	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди и на спине

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,0 сек	6,5 сек
Средний	6,0 сек	5,5 сек
Низкий	3,0 сек	3,0 сек

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,00 метра	3,80 метра
Средний	3,20 метра	3,20 метра
Низкий	2,00 метра	2,00 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
 - Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
 - Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,50 метра	4,00 метра
Средний	4,00 метра	3,50 метра
Низкий	3,50 метра	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду.

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метров
Низкий	3,50 метров	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

4.0. Список литературы.

1. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. -М., Просвещение, 1991 г.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду.. М.: Детство-пресс, 2003 г.
3. Рыбак М. Раз, два, три плыви.- М., Аркти-Кудиц, 2010 г.
4. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. -М., 2008 г.
5. Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти-Кудиц, 2005. – 24 с.
6. Чеменева А. А., Столмакова Т. В.. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.

Литература для обучающихся и их родителей

1. Булгакова И. Ж. Познакомьтесь – плавание / И.Ж.Булгакова. - М.: Астрель, 2002. – 160 с.
2. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников [Текст]: методическое пособие / Т. А. Протченко, Ю.А.Семенов. – М.: Айрис - дидактика, 2003. – 80 с.
3. Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н. Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.

