

Городской округ Мытищи Московской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
Дошкольное отделение «Городок»

Согласовано:

Зам.директора по ОДР

МБОУ СОШ №6

Л.Г. Ешина

« 30 » августа 2023 г.



Утверждено:

Директор МБОУ СОШ №6

Л.А. Ляпина

« 30 » августа 2023 г.

Рабочая программа дополнительного образования детей
«Дельфиненок»
Направление: «Физическое развитие»

Составил: руководитель кружка
Беленькая М.В.

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета:
№ 1 от « 30 » августа 2023 года

Г.о. Мытищи

1. Пояснительная записка

Актуальность

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Новизна

На занятиях по программе "Дельфиненок" дети получают помимо основных спортивных способов плавания еще и навыки прикладного плавания и спасения на воде. Таким образом обучающиеся будут иметь представление о поведении на открытых водоемах и спасение утопающих.

Педагогическая целесообразность

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов:

- «Конвенцией о правах ребенка»;
 - Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка, несомненно, является физическая культура.

Дополнительно к организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре включается ООД по плаванию,

которая,

способствует оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

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.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы А.А. Чемениева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 1,5-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических

и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования «Обучение плаванию в детском саду» (далее Программа) разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Растем и развиваемся в детском саду» и программы С.В Яблонская, С.А Циклис «физкультура и плавание в детском саду». И.В Сидорова "Как научить ребенка плавать".

Программа по обучению плаванию предназначена для детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет. Организованная образовательная деятельность проводится с 1 октября по 31 мая. Срок реализации программы - три года обучения.

Цели и задачи Программы

Цель: укрепление детского организма, обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле;
- Обучить основам санитарно-гигиенических правил и правил поведения на воде;

Развивающие задачи:

- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат;
- Формировать правильную осанку;
- Повышать работоспособность организма;
- Развивать двигательную активность;
- Развивать двигательные умения и навыки;

Воспитательные задачи:

- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;
- Воспитывать заботу о своем здоровье;
- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- Формировать стойких гигиенических навыков.

Форма и режим занятий.

Режим занятий - 8 занятий в месяц (2 раза в неделю, 72 часа в год).

Время занятия – 1 академический час (30 минут - младший возраст, 45 мин- старший возраст включая релаксационные паузы).

Форма проведения - по подгруппам (5-7 детей, в зависимости от возраста).

Принципы обучения:

1. *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

2. *Доступность.* Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

3. *Активность.* Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

4. *Наглядность.* Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование

5. *Последовательность и постепенность.* При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

6. *Индивидуальность подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

Значимые характеристики детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и

социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь.

Характеристика особенностей развития детей

Организованная деятельность физическими упражнениями оказывает большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярного аппарата и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для

них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2.1.2. Требования к уровню подготовки воспитанников.

Уровень подготовки в младшей и средней группе

В период освоения детей в воде, начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Таблица 1

Задачи обучения.	– Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться. – Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно. – Знакомить с некоторыми свойствами воды. – Обучать различным передвижениям в воде, погружению. – Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха. – Учить различным прыжкам в воде. – Делать попытки лежать на воде. – Учить простейшим плавательным движениям ног.
К концу года дети будут уметь.	– Погружать лицо и голову в воду – Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. – Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). – Выполнять упражнение «Крокодильчик» – Выполнять вдох над водой и выдох в воду. – Прыгать по бассейну с продвижением вперед. – Выпрыгивать вверх из приседания в воде глубиной до бедер или до груди. – Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

	– Пытаться подныривать под гимнастическую палку. – Доставать предметы со дна. – Выполнять упражнения в паре «На буксире».
--	---

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Уровень подготовки в старшей и подготовительной группе

К младшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Таблица 2

Задачи обучения.	– Продолжать знакомить со свойствами воды. – Продолжать обучать лежанию на груди и на спине. – Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. – Научить выдоху в воду. – Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди. – Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
К концу года дети будут уметь.	– Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде. – Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку. – Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец». – Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. – Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». – Скользить на груди с работой ног. – Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской. – Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди. – Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине. – Выполнять упражнение «Поплавок».

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

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

**Требования к качеству освоения программного материала детьми
занимающимися плаванием.**

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники:
знают:

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

умеют:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	Вводное занятие.		1	1	Опрос-беседа
2	Общая физическая подготовка.	3	1	4	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка.	5	1	6	наблюдение
4	Ознакомление с водой.	4	1	5	наблюдение
5	Первые шаги.	6	1	7	наблюдение
6	«Я не боюсь нырять.»	7	1	8	наблюдение
7	Учимся правильно дышать.	7	1	8	наблюдение
8	«Поплавок.»	7	1	8	наблюдение
9	Двигаемся по воде.	6	1	7	наблюдение
10	Работа ног.	6	1	7	наблюдение
11	Выполнение контрольных тестов.	3	1	4	
12	Подвижные игры	6	1	7	наблюдение
	Итого:	60	12	72	

Содержание учебного плана 1-го года обучения.

1.	Вводное занятие. Теория: Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены. Краткий обзор развития плавания. История зарождения плавания. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся. Части тела и внутренние органы человека. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Оборудование и инвентарь. Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.) Практика: Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Непосредственное знакомство с техническим оснащением и инвентарем, применяемым на занятиях плаванием.
2	Тема: Общая физическая подготовка. Строевые упражнения: Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте. Ходьба: На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой. Подскоки: На одной, на двух, на месте, в движении. Бег: Обычный, змейкой, с выполнением задания по звуковому сигналу. Общеразвивающие упражнения: В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.
3	Тема: Специальная физическая подготовка. Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при

	определенном способе плавания
4	Тема: Ознакомление с водой. Теория: Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней. Практика: Организованный выход в воду (индивидуальный). Поточный вход в воду, умывание в воде бассейна, плескание, движение руками в воде, игры связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.
5	Тема: Первые шаги. Теория: Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине Практика: Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.
6	Тема: Я не боюсь нырять. Теория: Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой Практика: Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.
7	Тема: Учимся правильно дышать. Теория: Обучение выдоху в воду. Практика: Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду.
8	Тема: Поплавок. Теория: Обучение лежать на воде на груди и спине. Практика: Упражнение на всплытие, лежание на груди, лежание на спине.
9	Тема: Двигаемся по воде. Теория: Обучение скольжению в воде на груди и спине. Практика: Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от

	стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.
10	Тема : Работа ног. Теория: Обучение координационным возможностям в воде. Практика: Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.
11	Выполнение контрольных тестов.
12	Подвижные игры

**Учебный план
2-й год обучения**

№	Наименование разделов, тем.	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	Вводное занятие.		1	1	Опрос-беседа
2	Общая Физическая Подготовка.	3	1	4	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка.	5	1	6	наблюдение
4	Грибки руками положение грудь,спина.	5	1	6	наблюдение
5	Координация движений с дыханием.	5	1	6	наблюдение
6	Под водой с открытыми глазами.	5	1	6	наблюдение
7	Дыхательные упражнения	8	1	9	наблюдение
8	Звездочки и поплавки.	7	1	8	наблюдение
9	Скользим, гребем, ныряем.	7	1	8	наблюдение
10	Работа ногами разными способами.	7	1	8	наблюдение
11	Выполнение контрольных тестов.	3	1	4	
12	Подвижные игры	5	1	6	наблюдение
	Итого:	60	12	72	

Содержание учебного плана 2-го года обучения.

1	Вводное занятие. Теория: Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены. История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта. Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ Практика: Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении. Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»
2	Тема:Общая физическая подготовка. Строевые упражнения: Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре. Ходьба: На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная. Подскоки: На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте , в движении. Бег: Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу.. Общеразвивающие упражнения: В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого

	пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.
3	Тема: Специальная физическая подготовка. Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.
4	Тема : Грибки руками положение грудь,спина. Теория: Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине. Практика: Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.
5	Тема: Координация движений с дыханием. Теория: Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Практика: Передвижение по дну бассейна шагом (в воде),передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде),передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.
6	Тема: Под водой с открытыми глазами. Теория: Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. Практика: Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов,игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

7	Тема: Дыхательные упражнения. Теория: Обучение выдоха в воду. Практика: Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду
8	Тема: Звездочки и поплавки. Теория: Обучение лежать на воде на груди и спине. Практика: Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.
9	Тема: Скользя, гребем, ныряем. Теория: Обучение скольжению в воде на груди и спине. Практика: Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.
10	Тема: Работа ногами разными способами. Теория: Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. Практика: Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.
11	Выполнение контрольных тестов.
12	Подвижные игры.

Методическое обеспечение Интеграция с образовательными областями

Правильно организованный процесс обучения плаванию имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний.

Таблица 3

Образовательные области	Задачи
Познавательное развитие	Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях
Речевое развитие	Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры
Социально - коммуникативное развитие	Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование основ безопасного поведения.
Художественно-эстетическое развитие	Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (музыкального); становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм

работы как, игры (Приложение 1), забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к ООД плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

Формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы ООД:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- спортивные досуги, развлечения.

Методы обучения плаванию:

- *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Средства обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;

- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Характеристика основных навыков плавания.

Таблица 4

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

Таблица 5

Результат (задачи)	Возраст детей
I этап	
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное)	младшая группа

передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	
II этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Средняя и старшая группа
III этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Подготовительная группа
IV этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Подготовительная группа

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

Планируемые результаты освоения Программы

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Контрольное тестирование детей среднего возраста

Таблица 6

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение головы в воду.
	Подныривание под гимнастическую палку.

	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди. Упражнение «Крокодил»

Контрольное тестирование детей старшего возраста

Таблица 7

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с опорой о плавательную доску.
	Скольжение на спине с опорой о плавательную доску.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

Контрольное тестирование детей подготовительной к школе группы

Таблица 8

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).

	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

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

Режим дня, включающий ООД по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-

оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Организованная образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

ООД по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении ООД по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности, готовят подгруппы к ним, знакомят детей с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время ООД, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от ООД, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед ООД по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к ООД. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Таблица 9

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Младшая,	+ 30... +32°C	+25... +28°C	0,7-0,9

средняя			
Старшая	+ 29... +31 ⁰ С	+25... +28 ⁰ С	0,9
Подготовительная к школе	+ 29... +31 ⁰ С	+25... +28 ⁰ С	0,9

Обеспечение безопасности ООД по плаванию

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

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- ООД по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить ООД по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственной образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения педагога.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время ООД внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить ООД раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинением губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению педагога;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде педагога.
- внимательно слушать объяснение техники прыжка педагогом.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении ООД.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Работа с родителями осуществляется по четырем направлениям:

- информационно – аналитическое;
- досуговое;
- познавательное;
- наглядно – информационное.

Формы работы с семьей: родительские собрания (общие и групповые), конференции; консультации, беседы; дни открытых дверей; папки - передвижки; совместный досуг.

Методы и приемы работы с родителями:

- анкетирование,
- тестирование,
- экспресс-опрос,
- использование компьютерных технологий (презентации, оформление сайта ДОУ, отзывы родителей на сайте),
- оформление пригласительных билетов,

- индивидуальные беседы с родителями,
- практические советы и рекомендации по интересующей проблеме.

Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ДООУ и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала.

Организация развивающей предметно – пространственной среды

Развивающая предметно - пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства бассейна, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к ООД, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Программно – методическое обеспечение

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Растём и развиваемся в детском саду».
2. Примерная общеобразовательная программа С.В Яблонская, С.А Циклис «Физкультура и плавание в детском саду». И.В Сидорова "Как научить ребенка плавать".
3. Условия реализации.

Для реализации программы необходимо: бассейн, багор, доски для плавания, нудлы, резиновые игрушки (не тонущие), игрушки тонущие в воде, полый обруч, резиновые мячи, надувные круги, пластиковые бутылки, очки для подводного плавания, нарукавники, грузы утяжелители.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. "Физическое воспитание детей 2-7 лет". Развернутое перспективное планирование по программе, под редакцией: М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Волгоград: Учитель, 2010г. 131с.
2. Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду". Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2014г 79с.
3. Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко. "Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет, планирование и конспекты". ООО "ТЦ Сфера", 2007г. 200с
4. Э.Я. Степаненкова. "Физическое воспитание в детском саду", программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2008г. 94с.
5. С.Н. Фазлыева. "Игровой физкультурно-оздоровительный комплекс для детей дошкольного возраста". Методические рекомендации. АСАСЕМІА АПК и ППРО Москва 2010г. 38с.
6. Е.Ю. Мухортова. "Обучение плаванию малышей". Москва. "Физкультура и спорт" 2008г. 110с.
7. Н.Ж. Булгакова. "Игры у воды, на воде, под водой". Москва. "Физкультура и спорт" 2000г. 76с.
8. С.В. Яблонская. "Физкультура и плавание в детском саду". ТЦ Сфера Москва 2008г. 112с. (Здоровый малыш).
9. Т.А. Протченко, Ю.А. Семенова. "Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет". Москва. Центр "Школьная книга" 2009г. 192с.
10. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова. "Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург "Детство-Пресс" 2011г. 336с.
11. И.В. Сидорова. "Как научить ребенка плавать", практическое пособия. Москва АЙРИС ПРЕСС 2011г. 144с. (Культура здоровья с детства)

Приложение 1

Игры

Упражнения и игры для детей средней группы

«Догони меня», «Телефон», «Насос», «Водолаз», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

Упражнения и игры для детей старшей группы

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда». Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Караси и карпы», «Караси и щука», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

Упражнения и игры детей подготовительной к школе группы

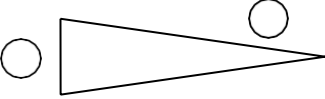
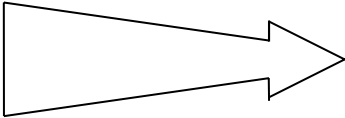
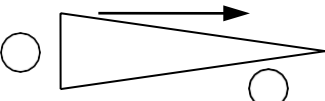
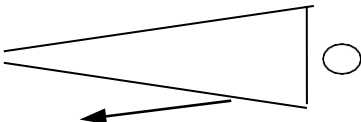
Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Водолазы», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

Перспективное планирование

Приложение 2

Схемы упражнений

	• Скольжение на груди	<i>/Стрелочка на груди/</i>
	• Скольжение на спине	<i>/ Стрелочка на спине/</i>

	• Скольжение на груди с попеременной работой ног	/ Стрелочка с моторчиком на груди/
	• Скольжение на спине с попеременной работой ног	/ Стрелочка с моторчиком на спине/
	• Скольжение на груди с попеременной работой ног до середины бассейна, переворот на спину и продолжение скольжения с попеременной работой ног на спине	
	• В одном направлении скольжение на груди с попеременной работой ног	
	• В обратном - скольжение на спине с попеременной работой ног	

Оценка качества выполнения контрольных тестов:

I. Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 4-5 лет):

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. друг от друга.

Оценка:

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду и не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: Пенопластовые доски.

Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8 м;

3 балла – 6-7м;

- 2 балла – 4-5м;
- 1 балл – менее 3м.

II. Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 5-6 лет):

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла – 3м;
- 2 балла – 2 м;
- 1 балл – 1м.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла – 3м;
- 2 балла – 2 м;
- 1 балл – 1м.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 14-16м;
- 3 балла – 11-13м;
- 2 балла – 8-10м;
- 1 балл – менее 8м.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 8м и более;
- 3 балла – 6-7м;
 - 2 балла – 4-5 м;
 - 1 балл – менее 4м.

IV. Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 6-7 лет):

1 Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8 метров;

3 балла- 6-7 метров;

2 балла- 4-5 метров;

1 балл- менее 4 метров.

2 Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;

3 балла- 11-13 метров;

2 балла- 8-10 метров;

1 балл- менее 8 метров.

3 Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;

3 балла- 11-13 метров;

2 балла- 8-10 метров;

1 балл- менее 8 метров.

4 Плавание произвольным способом

Проплыть 8м. брассом или комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль; руки – брасс, ноги-дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8 метров и более;

3 балла- 6-7 метров;

2 балла- 4-5 метров;

1 балл- менее 3 метров.

Для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием, были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость.

Тест для оценки быстроты

Оборудование: секундомер.

Проводится в плавательном бассейне.

Дистанция- 8 м.

По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимально возможной скоростью до противоположного бортика. Засекается время.

Тест для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастическая доска длина 2,5 м, шириной 0,2м; гимнастическая стенка, гимнастический мат.

Проводится в спортивном зале. Гимнастическая доска крепится с помощью держателя на высоте 1 метр от пола. Под доску кладется мат.

И.П.- лежа на наклонной гимнастической доске, руки прямые хват кистями рук в 30 см от верхнего края доски.

Выполнить максимально возможное число подтягиваний.

Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок касается ориентира (линии хвата), затем разгибаются полностью, ноги прямые, стопы слегка приподняты. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Обязательно страховать ребенка, стоя сбоку от него.

Тест для определения выносливости

Проводится в плавательном бассейне.

Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени. Фиксируется результат.

Тест для определения гибкости

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастический коврик, линейка длиной 1 м.

Проводится в спортивном зале.

И.П.- лежа на полу, руки впереди соединены.

Прогнуться и максимально высоко поднять только руки. Ноги не сгибать и не поднимать.

Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев. Линейка располагается перпендикулярно полу.

Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Тесты проводятся в начале учебного года (сентябрь - октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные сравниваются со средними показателями и заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием (см. приложение).