

Управление образования администрации г. Кемерово  
Россия, 650000, г. Кемерово, пр-т. Советский, 54, тел.: (3842) 364619  
e-mail: [edu@kemerovo.ru](mailto:edu@kemerovo.ru)  
сайт: <http://kem-edu.uc0z.ru>

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 239  
«Детский сад комбинированного вида»  
650061, Россия, г. Кемерово, ул. проспект шахтеров, 70 б, тел.: (3842) 66-03-60,  
e-mail: [madou239@mail.ru](mailto:madou239@mail.ru)

**ПРИНЯТО**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующая МАДОУ № 239  
Коренькова М.В.  
30.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Осьминожки»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:  
Решетова Елена Александровна  
инструктор ФИЗО по плаванию

Кемерово

# Содержание

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	6
1.3. Содержание программы .....	6
1.4. Ожидаемые результаты .....	29

## **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1. Календарный учебный график .....	30
2.2. Условия реализации программы .....	38
2.3. Формы аттестации .....	39
2.4. Оценочные материалы .....	40
2.5. Методические материалы .....	41
2.6. Список литературы .....	42

## Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Осьминожки» разработана в соответствии составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав МАДОУ №239 «Детский сад комбинированного вида».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Осьминожки» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы – практический.

*Актуальность разработки данной программы*

- сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством плавания.

Плавание благотворно не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.

Психологами установлено, что главная опасность на воде-не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

*Педагогическая целесообразность* данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

*Новизна* программы заключается в тесном сотрудничестве инструктора по плаванию и воспитателя группы, в использовании в системе физического воспитания упражнений и игр, подводящих детей к освоению водного пространства, дидактических игр с элементами моделирования техники плавания, схемами безопасного поведения на воде, формирующие информационную компетентность ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту.

#### *Адресат программы*

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 4-7 лет.

#### *Отличительная особенность*

Данная программа является модифицированной – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Предназначена для детей всех групп дошкольного возраста, а также различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

*Воспитательное значение* во многом зависит от организации процесса.

Систематические занятия содействуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей учащихся.

*Эмоциональное значение* заключается в снятии психологической напряженности у больных детей, создании оптимистического настроения.

*Оздоровительно-гигиеническое значение* состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

*Лечебное значение* плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аквааэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Данная программа разработана для дополнительного образования детей дошкольного возраста, в рамках реализации ФГОС ДО. Программа предусматривает занятия с детьми от 4 до 7 лет. Объем Программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 108 ч. Программа рассчитана на 3 года обучения. Годовая нагрузка на ребенка составляет 36 часов - 1 час в неделю. Продолжительность занятий для детей 4-5 лет 20 минут 1 раз в неделю, 5-6 лет - 25 минут 1 раз в неделю, для детей в возрасте 6-7 лет - 30 минут 1 раза в неделю.

Формы организации учебных занятий:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Формы организации детей:

Рекомендуются такие формы ООД:

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

## 1.2. Цели и задачи программы:

**Цель:** - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

### **Обучающие:**

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;

### **Развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- формировать стойкие гигиенические навыки;

### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- воспитывать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- воспитывать эмоциональное и двигательное раскрепощение, появление чувства радости и удовольствия от движений в воде.

## 1.3. Содержание программы

### Учебно-тематический план

#### 1 год обучения

№ за ня ти я	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1	1		Беседа
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1	1		Беседа
3	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1	1		Наблюдение
4	Выдох перед собой в воздух	1		1	Выполнение практических заданий
5	Выдох в воздух на воду	1		1	Выполнение практических заданий
6	Выдох в воду	1		1	Выполнение практических заданий
7	Игры, с использованием выдоха в воду	1		1	Наблюдение
8	Упражнение на всплывание	1		1	Выполнение практических заданий
9	Упражнение на всплывание	1		1	Выполнение практических заданий
10	Лежание на груди	1		1	Выполнение практических заданий
11	Лежание на груди	1		1	Выполнение практических заданий
12	Лежание на груди	1		1	Выполнение практических заданий
13	Лежание на спине	1		1	Выполнение практических заданий
14	Лежание на спине	1		1	Выполнение практических заданий

15	Лежание на спине	1		1	Выполнение практических заданий
16	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	1		1	Наблюдение
17	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	1		1	Наблюдение
18	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	1		1	Выполнение практических заданий
19	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	1		1	Выполнение практических заданий
20	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	1		1	Выполнение практических заданий
21	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	1		1	Выполнение практических заданий
22	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	1		1	Выполнение практических заданий
23	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	1		1	Выполнение практических заданий
24	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	1		1	Выполнение практических заданий
25	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	1		1	Выполнение практических заданий
26	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	1		1	Выполнение практических заданий
27	Выполнение скольжения в сочетании с движениями	1		1	Выполнение практических

	рук				заданий
28	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	1		1	Выполнение практических заданий
29	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	1		1	Выполнение практических
30	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	1		1	заданий
31	Отработка движений ног в воде	1		1	Выполнение практических заданий
32	Отработка движений ног в воде	1		1	Выполнение практических заданий
33	Закрепление пройденного материала	1		1	Выполнение практических заданий
34	Закрепление пройденного материала	1		1	Выполнение практических заданий
35	Контрольное занятие (тестирование)	1		1	Выполнение практических заданий
36	Контрольное занятие (тестирование)	1		1	Выполнение практических заданий
	Итого:	36	3	33	

## Учебно-тематический план

### 2 год обучения.

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1		Беседа

2	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1		1	Выполнение практических заданий
3	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1		1	Выполнение практических заданий
4	Скольжение на спине с движением рук	1		1	Выполнение практических заданий
5	Скольжение на спине с движением рук	1		1	Выполнение практических заданий
6	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1		1	Наблюдение
7	Движение ног, опираясь на руки	1		1	Выполнение практических заданий
8	Движение ног, опираясь на руки	1		1	Выполнение практических заданий
9	Движение ног, лежа на груди с опорой	1		1	Наблюдение
10	Движение ног, лежа на груди с опорой	1		1	Наблюдение
11	Движение ног, лежа на спине	1		1	Выполнение практических заданий
12	Движение ног, лежа на спине	1		1	Выполнение практических заданий
13	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	1		1	Выполнение практических заданий
14	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	1		1	Выполнение практических заданий

15	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	1		1	Выполнение практических заданий
16	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	1		1	Выполнение практических заданий
17	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	1		1	Наблюдение
18	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	1		1	Наблюдение
19	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	1		1	Выполнение практических заданий
20	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	1		1	Выполнение практических заданий
21	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	1		1	Выполнение практических заданий
22	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	1		1	Выполнение практических заданий
23	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	1		1	Выполнение практических заданий
24	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	1		1	Выполнение практических заданий
25	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	1		1	Выполнение практических заданий
26	Выполнение прыгивания с бортика	1		1	Выполнение практических заданий

	различными способами				
27	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	1		1	Наблюдение
28	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	1		1	Наблюдение
29	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	1		1	Выполнение практических заданий
30	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	1		1	
31	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1		1	Выполнение практических заданий
32	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1		1	Выполнение практических заданий
33	Закрепление пройденного материала	1		1	Выполнение практических заданий
34	Закрепление пройденного материала	1		1	Выполнение практических заданий
35	Контрольное занятие (тестирование)	1		1	Выполнение практических заданий

36	Контрольное занятие (тестирование)	1		1	Выполнение практических заданий
	Итого:	36	1	35	

### Учебно-тематический план 3 год обучения

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1		Беседа Опрос
2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1		1	Выполнение практических заданий
3	Передвижение по дну различными способами с движением рук	1		1	Выполнение практических заданий
4	Плавание за счет движения рук	1		1	Выполнение практических заданий
5	Плавание за счет движения рук	1		1	Выполнение практических заданий
6	Плавание с предметами	1		1	Выполнение практических заданий
7	Плавание с предметами	1		1	Выполнение практических заданий
8	Плавание с предметами	1		1	Выполнение практических заданий

9	Освоение плавания на боку	1		1	Наблюдение
10	Освоение плавания на боку	1		1	Наблюдение
11	Плавание на боку с поддерживающими средствами	1		1	Выполнение практических заданий
12	Плавание на боку с поддерживающими средствами	1		1	Выполнение практических заданий
13	Ныряние в длину	1		1	Выполнение практических заданий
14	Ныряние в длину	1		1	Выполнение практических заданий
15	Совершенствовать движение ногами при нырянии в глубину	1		1	Выполнение практических заданий
16	Совершенствовать движение ногами при нырянии в глубину	1		1	Выполнение практических заданий
17	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	1		1	Наблюдение
18	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	1		1	Наблюдение
19	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	1		1	Выполнение практических заданий
20	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	1		1	Выполнение практических заданий

21	Повороты тела в воде	1		1	Выполнение практических заданий
22	Повороты тела в воде	1		1	Выполнение практических заданий
23	Совершенствование задержки дыхания	1		1	Выполнение практических заданий
24	Совершенствование задержки дыхания	1		1	Выполнение практических заданий
25	Совершенствование плавания на груди	1		1	Наблюдение
26	Совершенствование плавания на груди	1		1	Наблюдение
27	Совершенствование плавания на спине	1		1	Выполнение практических заданий
28	Совершенствование плавания на спине	1		1	Выполнение практических заданий
29	Совершенствование плавания на спине	1		1	Выполнение практических заданий
30	Транспортировка предмета	1		1	Выполнение практических заданий
31	Транспортировка предмета	1		1	Выполнение практических заданий
32	Закрепление пройденного материала	1		1	Выполнение практических заданий
33	Закрепление пройденного материала	1		1	Выполнение практических заданий
34	Контрольное занятие (тестирование)	1		1	Выполнение практических заданий
35	Контрольное занятие	1		1	Выполнение

	(тестирование)				практических заданий
36	Контрольное занятие (тестирование)	1		1	Выполнение практических заданий
	Итого:	36	1	35	

## Содержание программы

### 1 год обучения

#### Занятие 1

##### *Теория*

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне.

Гигиенические требования. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности. Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, спускаться самостоятельно в чашу бассейна, подходить к имеющемуся в бассейне оборудованию и пользоваться им.

#### Занятие 2

##### *Теория*

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне.

Гигиенические требования.

#### Занятие 3

##### *Теория*

Игры в воде, связанные с передвижением по дну

Описание игры. Играющие стоят на дне в шеренге или кругу. Задача игры: упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

#### Занятие 4

##### *Теория*

Выдох перед собой в воздух

Механизм дыхания. Лёгкие не имеют мышечной ткани, поэтому сами движения не выполняют. ... Воздух поступает в лёгкие. Выдох осуществляется, когда межрёберные мышцы и диафрагма расслабляются и объём грудной клетки уменьшается.

##### *Практика*

Быстрый выдох через рот, помогая мышцами живота вытолкнуть воздух. Задержать дыхание на 10 секунд и зафиксировать статичное положение из упражнения. Выполнение практических заданий.

### **Занятие 5**

#### *Теория*

Выдох в воздух на воду.

Игра «Водолаз»

#### *Практика*

Выполнение практических заданий

### **Занятие 6**

#### *Теория*

Выдох в воду. С помощью хорошей техники дыхания пловец сможет легко преодолеть дальние дистанции и не испытать при этом сильной усталости. Темп дыхания у пловцов более быстрый, чем в жизни, что позволяет им получить достаточно кислорода как для обогащения мозга, так и для работы мышц.

Перед погружением лица в воду, вдыхать следует сильно и резко; выдыхать нужно в воду и через нос.

#### *Практика*

Выполнение практических заданий

### **Занятие 7**

#### *Теория*

Игры, с использованием выдоха в воду.

«Караси и карпы», «Насос», «Водолазы»

#### *Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 8**

#### *Теория*

Упражнение на всплывание.

С помощью этой группы упражнений учащихся убеждают в том, что если они сделают глубокий вдох и погрузятся в воду с головой, то выталкивающая сила воды быстро оторвет их от дна, поднимет на поверхность воды и будет удерживать в этом положении. Одно из главных условий правильного выполнения упражнения на всплывание - умение после выполнения глубокого вдоха задерживать дыхание.

#### *Практика*

Выполнение практических заданий

## Занятие 9

### *Теория*

Упражнение на всплывание.

С помощью этой группы упражнений учащихся убеждают в том, что если они сделают глубокий вдох и погрузятся в воду с головой, то выталкивающая сила воды быстро оторвет их от дна, поднимет на поверхность воды и будет удерживать в этом положении. Одно из главных условий правильного выполнения упражнения на всплывание - умение после выполнения глубокого вдоха задерживать дыхание.

### *Практика*

## Занятие 10

### *Теория*

Лежание на груди.

Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести ноги и руки в стороны

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

Наблюдение

## Занятие 11,12

### *Теория*

Лежание на груди.

Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести ноги и руки в стороны

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

### *Теория*

Лежание на груди.

Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести ноги и руки в стороны

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## Занятие 13

### *Теория*

Лежание на спине.

«Звездочка» на спине: присесть по шею в воду, опустить в воду затылок и уши (смотреть строго вверх), оттолкнуться от дна, лечь на воду и развести руки и ноги в стороны.

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## Занятие 14,15

### *Теория*

Лежание на спине.

«Звездочка» на спине: присесть по шею в воду, опустить в воду затылок и уши (смотреть строго вверх), оттолкнуться от дна, лечь на воду и развести руки и ноги в стороны.

*Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 16**

*Теория*

Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора «Мы медузы. мы медузы», «Корабли», «Поплавки»

*Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 17**

*Теория*

Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора «Мы медузы. мы медузы», «Корабли», «Поплавки»

*Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 18,19,20**

*Теория*

Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами.

Плавательные доски, нудлы, калабашки, надувные игрушки.

*Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 21,22,23**

*Теория*

Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна.

выполнить скольжения на груди после отталкивания от дна или бортика бассейна с различным положением рук (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); 3) выполнить скольжения на спине после отталкивания от дна или бортика бассейна с различным положением рук (руки у бедер; одна рука вы.

*Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 24,25**

*Теория*

Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду. 2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку. 3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, — выдох. 4. То же, опустив лицо в воду. 5. То же, погрузившись в воду с головой. 6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду. 7. Упражнение в парах — «Насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду

*Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 26,27,28**

#### *Теория*

Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук.

Скольжение по поверхности воды. Чтобы выполнить это очень важное для обучения самостоятельному плаванию упражнение, нужно вначале освоить сильный толчок и горизонтальное положение тела (вытянуто от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук). Толчок делайте по направлению к берегу:

#### *Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 29,30**

#### *Теория*

Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.

Повернитесь спиной к берегу. Быстро садитесь в воду на корточки, затем оттолкнитесь от дна в сторону берега назад и распрямитесь. Одновременно подключайте работу ногами как в предыдущих упражнениях. Ваше тело всплывет на поверхность и будет двигаться по направлению к берегу.

#### *Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 31,32**

#### *Теория*

Отработка движений ног в воде.

Работа у стенки. На ковриках. Сидя на скамейке, откинувшись слегка назад и опираясь на вытянутые назад руки, или лежа на животе.

#### *Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 33,34**

#### *Теория*

Закрепление пройденного материала.

#### *Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 35,36**

#### *Теория*

Контрольное занятие (тестирование).

Скольжение на груди и спине, задержка дыхания, прыжки в воду.

#### *Практика*

Выполнение практических заданий.

# Содержание программы

## 2 год обучения

### Занятие 1

#### *Теория*

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне.

Гигиенические требования. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности. Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, спускаться самостоятельно в чашу бассейна, подходить к имеющемуся в бассейне оборудованию и пользоваться им.

### Занятие 2,3

#### *Теория*

Скольжение на спине в сочетании с дыханием.

С толчка в скольжении лежа на спине, выполнение попеременных движений руками в сочетании с дыханием, ноги могут слегка выполнять движения. Согласование движений руками и ногами в плавании. способом кроль на груди и на спине. На груди в воде: Упражнение 1. С толчка в скольжении лежа на груди, лицо опущено в воду, дыхание задержано на вдохе, держась левой рукой за доску. Выполнять движения ногами кролем в согласовании с правой рукой.

#### *Практика*

Выполнение практических заданий.

### Занятие 4,5

#### *Теория*

Скольжение на спине с движением рук.

Скольжение на спине при помощи движений ног с доской; гребок правой рукой вверх, а затем через сторону под водой, прижать ее к туловищу. Переводить руку под водой к туловищу следует на небольшой глубине. В крайних положениях рук — пауза на 2—3 счета.

Способствовать скольжению на спине с доской. То же, левой рукой.

#### *Практика*

Выполнение практических заданий.

### Занятие 6

#### *Теория*

Игры, связанные со скольжением на груди и спине.

Игры со скольжением и плаванием. Игры на погружение в воду с головой. ... Скольжение выполняется как на груди, так и на спине. Играющие, принимая исходное положение для скольжения, обязательно вытягивают руки вперед.

### *Практика*

Наблюдение. Выполнение практических заданий.

## **Занятие 7,8**

### *Теория*

Движение ног, опираясь на руки.

Руки и ноги в брассе должны выполнять симметричные движения параллельно поверхности воды.

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 8,9,10**

### *Теория*

Движение ног, лежа на груди с опорой.

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 11,12**

### *Теория*

Движение ног, лежа на спине.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем с плавательной доской в вытянутых вперед руках (голова затылком у заднего края доски).

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 13,14**

### *Теория*

Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля).

Сопровождается кроль на груди ногами, а точнее попеременным их движением. Такая техника способствует полному погружению лица под воду. Выдох осуществляется только при выполнении маха рукой с отведением головы в бок.

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 15,16**

### *Теория*

Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля).

Техника работы ног в плавании на спине во многом аналогична работе ног в кроле на груди — те же непрерывные, поочерёдные, ритмичные движения вверх-вниз, хлестообразные движения ног так же начинаются от бедра, переходят на голень и завершаются стопами. то от остальных способов плавания состоит в положении тела и дыхания (выдох выполняется над водой).

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 17,18**

### *Теория*

Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног.

Лучшая «стрела» скользит дальше всех. «Дельфины на охоте». Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию.

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 19,20,21**

### *Теория*

Выполнение гребковых движений рук в скольжении.

Выполнение движений правой (левой) рукой кролем на спине, вдоха и выдоха (вдох выполняется во время переноса руки, а выдох - при имитации гребка)

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 22,23**

### *Теория*

Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом.

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 25,26**

### *Теория*

Выполнение прыгивания с бортика различными способами.

Выполнить стартовый прыжок по команде преподавателя.

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 27,28**

### *Теория*

Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

«Переправа» Задача игры: Дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук.

Описание. Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде преподавателя они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая:

«Толкаюсь, толкаюсь руками о воду, Вода помогает мне выбрать дорогу».

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 29,30**

### *Теория*

Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы.

Контролировать правильность выполнения выдоха в воду можно по следующим признакам: 1) активный выход на поверхность пузырьков воздуха; 2) выдох («Гудок») хорошо слышен; 3) приподнимаясь из воды после очередного выдоха, ребенок сразу широко открывает рот — «Бегемотик». Разучивание согласования движений ног с выдохом в воду (на одно движение — один вдох и выдох) с доской в руках. Еще одна ошибка - чрезмерно сильный поворот головы, когда ваш взгляд устремляется вверх, вместо того, чтобы смотреть в сторону, приводит к избыточному развороту тела, далее потере баланса, заведению передней руки за центральную ось тела (эта ось от макушки до пят) и вилянию туловища из стороны в сторону.

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 31,32**

### *Теория*

Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду.

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.

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 33,34**

### *Теория*

Закрепление пройденного материала.

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 35,36**

### *Теория*

Контрольное занятие (тестирование).

Скольжение на груди и спине, задержка дыхания, прыжки в воду.

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## Содержание программы

### 3 год обучения

#### Занятие 1

##### *Теория*

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне.

Гигиенические требования. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности. Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, спускаться самостоятельно в чашу бассейна, подходить к имеющемуся в бассейне оборудованию и пользоваться им.

#### Занятие 2

##### *Теория*

Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду.

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.

##### *Практика*

Выполнение практических заданий.

#### Занятие 3

##### *Теория*

Передвижение по дну различными способами с движением рук.

Если же вдох и выдох будут вызывать нарушения координации движений руками и ногами, тогда упражнение должно выполняться на задержке дыхания, чтобы можно было сосредоточиться на правильном выполнении согласования движений конечностями.

##### *Практика*

Выполнение практических заданий.

#### Занятие 4,5

##### *Теория*

Плавание за счет движения рук.

За счет движений руками удастся развить большую скорость. Движения совершаются непрерывно; руки постоянно находятся в противоположных точках траектории. Фаза захвата или опорная фаза.

##### *Практика*

Наблюдение. Выполнение практических заданий.

## **Занятие 6,7**

### *Теория*

Плавание с предметами.

Нудлы, доски, мячи, колобашки, игрушки .

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 9,10**

### *Теория*

Освоение плавания на боку.

Положение тела. При плавании на боку тело пловца расположено у поверхности воды на левом или правом боку в выпрямленном положении. Голова лежит на воде в положении "на боку", с опущенной в воду стороной лица. Угол "атаки" на протяжении цикла колеблется от 3 до 10°. Колебания верхней части туловища вокруг продольной оси на протяжении цикла составляют от 10 до 50°.

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 11,12**

### *Теория*

Плавание на боку с поддерживающими средствами.

С доской.

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 13,14**

### *Теория*

Ныряние в длину .

Ныряние в длину выполняется путем резкого гребка одной рукой с энергичными движениями ногами кролем; при этом другая рука остается вытянутой вперед (А). После гребка, во время проноса руки по воздуху, голова поворачивается в сторону этой руки и осуществляется вдох (Б). В момент соединения рук, пловец сгибает ноги в тазобедренных суставах, погружая руки и переднюю часть тела на нужную глубину.

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 15,16**

### *Теория*

Совершенствовать движение ногами при нырянии в глубину.

При погружении ногами вниз надо одновременно оттолкнуться от воды руками и ногами, выпрыгнуть повыше, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, выпрямить и соединить ноги. После того как тело погрузится в воду,

оставляя ноги выпрямленными и соединенными, согнуть руки и делать энергичные гребки снизу через стороны вверх.

*Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 17,18**

*Теория*

Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль».

Без доски только за счет ног. Две руки вытянуты. Достаточно натренировавшись с доской, вытягиваем руки вперед перед собой (чтобы они образовывали стрелочку) и плывем за счет движений ног. Обратите внимание на правильное положение рук, которое показано на этой иллюстрации: Одна рука вытянута, другая – прижата. ... Движения ног ощущаются гораздо сильнее, когда туловище находится полностью под водой. ... Проплывите бассейн на боку за счет работы ног, при этом одна рука (опорная, нижняя) должна быть вытянута вперед, а другая – прижата к телу. Когда поплывете обратно – смените бок.

*Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 19,20**

*Теория*

Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом.

- Вдох выполняют в момент поворота корпуса вокруг оси, когда лицо во время гребка на доли секунды выходит из воды
- Выдох делают в воду, когда голова возвращается в исходное положение
- Вдыхают ртом, выдыхают ртом и носом
- Вдох совершают резко, выдох – мощно, но чуть плавнее.
- Самая популярная техника – один цикл дыхания на один цикл движения руками и ногами (2 гребка, 6 махов)

*Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 21,22**

*Теория*

Повороты тела в воде.

*Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 23,24**

*Теория*

Совершенствование задержки дыхания.

Выполнение упражнений статические, динамические.

Первые обычно выполняют на поверхности, а вторые под водой.

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 25,26**

### *Теория*

Совершенствование плавания на груди.

- достижение согласованности движений руками, дыхания, ногами и туловищем;
- формирование навыка глубокого и ритмичного дыхания;
- уменьшение сопротивления воды продвижению тела пловца;
- увеличение тяговых усилий гребков руками;
- определение оптимального темпа движений на дистанции при хорошем продвижении от гребков руками.

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **Занятие 27,28,29**

### *Теория*

Совершенствование плавания на спине.

- тело вытянуто и легко скользит в воде, совершая незначительное вращение вокруг своей оси за счет движения рук в плечевом поясе, напоминающие маховые движения мельницы;
- ноги выполняют вертикальные махи, напоминающие принцип ножниц. Польза от такой работы ног ощутима уже через два месяца обучения в воде: мышцы голеностопа существенно укрепляются и становятся сильными, наряду с бедрами;
- голова при таком виде плавания остается практически неподвижной, поэтому люди, имеющие проблемы с шеей часто используют для плавания именно кроль на спине.

Чтобы синхронизировать движения рук и ног, следует придерживаться такой схемы: на каждый парный гребок рук приходится шесть махов ногами

### *Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 30,31**

#### *Теория*

Транспортировка предмета.

Игры на воде и под водой. «Рыбаки и рыбки», «Дельфинята».

#### *Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 32,33**

#### *Теория*

Закрепление пройденного материала.

#### *Практика*

Выполнение практических заданий.

### **Занятие 34,35,36**

#### *Теория*

Контрольное занятие (тестирование).

Скольжение на груди и спине, задержка дыхания на время, прыжки в воду.

#### *Практика*

Выполнение практических заданий.

## **1.4. Ожидаемые результаты**

*В результате реализации программы обучающийся будет знать:*

- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

*Дети должны иметь представление:*

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

*Должны уметь:*

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль», «брасс» - индивидуально, на груди и спине с полной координацией движения.

## Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№	Тема	Теория	Практика	всего	Форма контроля
<b>Первый год обучения</b>					
<b>Сентябрь</b>					
1,2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2		2	Беседа, опрос, выполнение практических заданий
3	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1		1	
4	Выдох перед собой в воздух		1	1	
<b>Октябрь</b>					
5	Выдох в воздух на воду		1	1	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
6	Выдох в воду		1	1	
7	Игры, с использованием выдоха в воду		1	1	
8	Упражнение на всплывание		1	1	
<b>Ноябрь</b>					
9	Упражнение на всплывание		1	1	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
10,11,12	Лежание на груди		3	3	
<b>Декабрь</b>					
13,14,15	Лежание на спине		3	3	

16	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора		1	1	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
<b>Январь</b>					
17			1	1	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
18,19	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами		2	2	
20	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна		1	1	
<b>Февраль</b>					
21	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна		1	1	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
22,23	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.		2	2	
24	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.		1	1	
<b>Март</b>					
25	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.		1	1	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
26,27,28	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук		3	3	
<b>Апрель</b>					

29,30	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.		2	2	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
31,32	Отработка движений ног в воде		2	2	
<b>Май</b>					
33,34	Закрепление пройденного материала		2	2	выполнение практических заданий
35,36	Контрольное занятие (тестирование)		2	2	
Второй год обучения					
<b>Сентябрь</b>					
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1		1	Беседа, опрос, выполнение практических заданий
2	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1	1		
3	Скольжение на спине с движением рук		1	1	
4	Игры, связанные со скольжением на груди и спине		1	1	
<b>Октябрь</b>					
5	Движение ног, опираясь на руки		1	1	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
6	Движение ног, лежа на груди с опорой		1	1	
7	Движение ног, лежа		1	1	

	на груди с опорой				
8	Движение ног, лежа на спине		1	1	
<b>Ноябрь</b>					
9	Движение ног, лежа на спине		1	1	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
10	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)		1	1	
11	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)		1	1	
12	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)		1	1	
<b>Декабрь</b>					
13	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)		1	1	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
14	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног		1	1	
15	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног		1	1	
16	Выполнение гребковых движений рук в скольжении		1	1	
<b>Январь</b>					
17	Выполнение гребковых движений рук в скольжении		1	1	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.

18	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом		1	1	
19	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом		1	1	
20	Выполнение прыгивания с бортика различными способами		1	1	
<b>Февраль</b>					
21	Выполнение прыгивания с бортика различными способами		1	1	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
22	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук		1	1	
23	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук		1	1	
24	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы		1	1	
<b>Март</b>					
25	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы		1	1	Беседа, наблюдение, выполнение

26	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду		1	1	практических заданий.
31,32	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду		2	2	
<b>Май</b>					
33,34	Закрепление пройденного материала		2	2	выполнение практических заданий
35,36	Контрольное занятие (тестирование)		2	2	
Третий год обучения					
<b>Сентябрь</b>					
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1		1	Беседа, опрос, выполнение практических заданий

2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду		1	1	
3	Передвижение по дну различными способами с движением рук		1	1	
4	Плавание за счет движения рук		1	1	
<b>Октябрь</b>					
5	Плавание за счет движения рук		1	1	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
6	Плавание с предметами		1	1	
7	Плавание с предметами		1	1	
8	Освоение плавания на боку		1	1	
<b>Ноябрь</b>					
9	Освоение плавания на боку		1	1	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
10	Ныряние в длину		1	1	
11	Ныряние в длину		1	1	
12	Совершенствовать движение ногами при нырянии в глубину		1	1	
<b>Декабрь</b>					
13	Плавание за счет		1	1	

	движения ног и рук на боку и способом «кроль»				Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
14	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»		1	1	
15	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом		1	1	
16	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом		1	1	
<b>Январь</b>					
17	Повороты тела в воде		1	1	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
18	Повороты тела в воде		1	1	
19	Совершенствование задержки дыхания		1	1	
20	Совершенствование задержки дыхания		1	1	
<b>Февраль</b>					
21	Совершенствование плавания на груди		1	1	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
22	Совершенствование плавания на спине		1	1	
23	Совершенствование плавания на спине		1	1	

28	Плавание на боку с поддерживающими средствами		1	1	
<b>Апрель</b>					
29	Плавание на боку с поддерживающими средствами		1	1	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий.
30	Транспортировка предмета		1	1	
31	Транспортировка предмета		1	1	
32	Закрепление пройденного материала		1	1	
<b>Май</b>					
33	Закрепление пройденного материала		1	1	выполнение практических заданий.
34	Контрольное занятие (тестирование)		1	1	
35	Контрольное занятие (тестирование)		1	1	
36	Контрольное занятие (тестирование)		1	1	

## 2.2. Условия реализации программы

Занятия проводятся в бассейне, соответствующим требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, туалет, эвакуационные выходы, зал с чашей.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, жилет, нарукавники, нудлсы, надувные игрушки разных размеров);
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- обручи для упражнений в воде;
- плавательные гантели;
- обручи с плавающим грузом;
- цветные поплавки(флажки);
- очки для плавания;
- палки пластмассовые;

### **Информационное обеспечение**

В процессе работы по программе используются информационно-методические материалы:

- музыкальный плеер;
- диски с музыкальными композициями.

### **Кадровое обеспечение**

Реализация данной программы обеспечивается педагогическим работником с высшим или средне-профессиональным образованием подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки». Требования к опыту практической работы не предъявляются.

### **2.3.Формы аттестации**

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Согласно п. 3.2.3 Стандарта, при реализации образовательной программы дошкольного образования в ДОО может проводиться оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста в рамках педагогической диагностики (мониторинга). Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по плаванию, ему помогает медсестра бассейна. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале года (первые две недели сентября) и

в конце (последние две недели мая) учебного года в течении нескольких занятий. При проведении обследования используется следующие методы:

- фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль)
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

## 2.4.Оценочные материалы

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Данные обследования заносятся в протоколы.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются открытые занятия для родителей (в конце учебного года), спортивные развлечения и праздники на воде (в конце учебного года), фестиваль (в конце учебного года), спартакиада (в конце учебного года).

### Протокол диагностики навыков плавания

Средняя группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду на задержке дыхания- «поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Старшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)	Вдох-выдох (многократно)	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине

## Подготовительная группа

№	Фамилия имя ребёнка	Вдох-выдох (многократно)	Ориентирован ие в воде с открытыми глазами	Упражнен ие «Торпеда» на груди	Упражнени е «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине, брасс)

Уровни освоения:

высокий - плывет в полной координации без ошибок;

средний - плывет с ошибками;

низкий - не плывет.

### 2.5. Методическое обеспечение

Основы техники плавания кролем на груди.

*Положение тела.* При плавании кролем на груди тело пловца свободно лежит на поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону.

*Движения ног.* Свободно выпрямленные ноги поочередно и без напряжения совершают движения снизу вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене; носки повернуты несколько внутрь к осевой линии тела. Ширина размаха ног составляет около 35 см. При правильной работе ног на поверхности воды показываются только пятки, движения ног оставляют на поверхности воды равномерный пенистый след.

*Движения рук.* Основную движущую силу при плавании кролем создают руки. Рассмотрим движение одной руки из исходного положения - рука вытянута вперед. Из этого положения рука свободно опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок (кисть проходит параллельно туловищу на уровне его середины). К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра при полном выпрямлении руки. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты (в положении "лодочки" или "чашечки"), чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается из воды раньше, чем кисть. Затем руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против одноименного плеча вытянутая вперед рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова начинается гребок. Точно так же работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент,

когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду после проноса. Таким образом, при плавании кролем на груди руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение быстрее, чем совершается гребок другой рукой. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение пловца вперед.

*Согласование движений рук и ног.* Ноги при плавании способом кроль на груди работают чаще, чем руки. За один гребок (одним гребком считается выполнение подводного движения и правой и левой рукой, т.е. если гребок начался, когда левая рука была впереди, а правая заканчивала движение назад, то гребок закончится, когда левая рука опять вернется вперед) ноги успевают сделать 6 ударов

*Дыхание.* Для вдоха при плавании кролем на груди голову поворачивают в сторону так, чтобы рот оказался на поверхности воды. Поворачивать голову можно в любую сторону (но желательно на каждый третий гребок). Когда левая (правая) рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается влево (вправо) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот. Затем голова возвращается в исходное положение, начинается выдох в воду. Он должен быть полным, равномерным, производиться через нос и рот одновременно и продолжаться до того момента, когда рука вновь подойдет к вертикальному положению, а голова повернется на вдох

## 2.6. Список литературы

1. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977
2. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
3. Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
4. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада /Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду:
6. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983