

Управление образования администрации города Кемерово  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №233  
«Детский сад комбинированного вида»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
От 02.09.2022 г.  
Протокол №1



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №233  
*Башук* У.В. Башук  
Приказ №1 от 02.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Осьминожки»  
(оздоровительное плавание)

для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Лихачева Ирина Владимировна  
инструктор по плаванию

город Кемерово – 2022 год

## Содержание

<b>Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	5
1.3. Содержание программы .....	6
1.4. Ожидаемые результаты .....	12
<b>Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>10</b>
2.1. Календарно-учебный график .....	14
2.2. Условия реализации программы .....	16
2.3. Формы аттестации .....	16
2.4. Оценочные материалы .....	16
2.5. Методические материалы .....	28
2.6. Список литературы .....	29
Приложение	

## *Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программ»*

### **1.1 Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – оздоровительный (ознакомительный)

#### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Программа «Осьминожки» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», автора Чеменова А.А., Столмакова Т.В. с учетом требований ФГОС.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

**Новизна программы** дополнительного образования: заключается в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях (НОД) по обучению плаванию.

**Отличительная особенность программы** дополнительного образования заключается в том, что она адаптирована под приоритетное направление детского сада (физическое развитие детей) и является «дополнением» к основной программе. Важной отличительной особенностью программы является использование современной эффективной технологии – одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах. Ребенок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа. Данная программа дает возможность поднять эффективность обучения плаванию. Осваиваются движения всеми способами плавания, начиная с движений руками. Дается возможность индивидуального подхода к каждому ребенку. Детям предоставляется возможность из большего количества упражнений разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Результатом является выбор того способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям ребенка. Дети 6-7 лет должны вплотную приблизиться к выполнению норматива ГТО «Осьминожки» - проплыть 25 метров, владея при этом всеми четырьмя спортивными способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).

**Название программы** – физкультурно-оздоровительный кружок «Осьминожки».

Занятия проводятся на базе МБДОУ «детский сад комбинированного вида» № 233

**Категория обучающихся.** Программа рассчитана на детей от 3 до 5 лет «Осьминожки-Первая волна» и от 5 до 7 лет «Осьминожки - Вторая волна».

**Срок реализации программы:** с 1 октября 2021 г. по 31 мая 2022г.

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Занятия проводятся в группе, численный состав группы – 8-10 человек.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** – обучение детей дошкольного возраста плаванию, создание условий для укрепления здоровья детей посредством водной среды.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в бассейне;
- обучить детей плавать облегченными (комбинированными) способами плавания
- сформировать адекватные установки для успешного овладения различными способами плавания.

#### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, силу в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- укрепить и развить дыхательный аппарат и организм детей;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке

#### **Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры
- воспитывать морально-волевые качества.

### 1.3 Содержание программы

#### *Учебный (тематический) план для детей 3-5 лет*

#### *«Осьминожки - Первая волна»*

Тема	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы контроля
1.Правила поведения и техника безопасности в бассейне. Ознакомление со свойствами воды. Формирование навыков личной гигиены.	1		1	
2. Осваивать вход и выход из воды. Обучение свободному передвижению в воде.		3	3	
3.Обучение выдоху в воду		3	3	
Обучение погружению в воду		3	3	
Обучение ориентированию в воде		4	4	
Обучение лежанию на воде		4	4	
4. Обучение скольжению на груди и спине с вспомогательными средствами и без них	1	3	4	Контрольные упражнения
5. Обучение попеременным движениям ног способом кроль	1	4	5	
Обучение движениям рук способами плавания в		5	5	

ходьбе и в скольжение (кроль)				
<b>6.Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине</b>	1	3	4	Контрольные упражнения
Итого	4	32	36	

### **Теория:**

#### **Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.**

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

#### **Тема №4 Оборудование и инвентарь.**

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

#### **Тема №5 Основы техники плавания (кроль)**

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль»,

### **Практика:**

#### **Тема №2. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.**

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.

Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

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.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну.

**Тема №3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой**

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду.

Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание 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. Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

**Тема №4. Обучение скольжению в воде на груди и спине.**

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.

**Тема №5. Обучение координационным возможностям в воде**

Упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания (кроль).

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

**Тема №6. Упражнения для обучения плаванию способом кроль** Лечь на грудь, опереться руками в дно или взять за бортик, подтянуть к поверхности воды таз и пятки, ноги выпрямить, носки оттянуть. Выполнить движение ног кролем. Скольжение на груди с движением ног кролем и различными

положениями рук (вытянуть вперед, одна впереди, другая у бедра, вдоль бедра.).

**Выполнение контрольных тестов.**

**Учебный (тематический) план для детей 5-7 лет  
«Осьминожки - Вторая волна»**

<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>1.</b> Правила поведения и техника безопасности в бассейне	1		1	
<b>2.</b> Закрепление обучения выдоха в воду, погружению, всплытию лежанию		2	2	
<b>3.</b> Закрепление обучения скольжению и ориентировки под водой с открытыми глазами		5	5	
<b>4.</b> Закреплять умение скольжению на груди и спине с вспомогательными средствами и без них с работой ног		6	6	Контрольные упражнения
Обучать уверенно держаться на воде продолжительное время, скользить, выполнять плавательные движения		5	5	
<b>5.</b> Обучение плаванию при помощи движения рук способами при задержке и с дыханием (кроль)	1	5	6	
Обучение плаванию комбинированными способами плавания на		6	6	

задержке дыхания				
<b>6.Обучение плаванию комбинированными способами плавания с дыханием</b>		5	5	Контрольные упражнения
Итого	2	34	36	

### **Содержание практических занятий**

#### **Теория:**

#### **Тема №1 Закрепление правил поведения в бассейне, техника безопасности.**

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

#### **Тема №5 Основы техники плавания (кроль)**

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль»,

#### **Практика:**

#### **Тема №2. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой**

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду.

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. Упражнение на всплытие, лежание на груди, лежание на спине.

**Тема №3.** Учимся скольжению и ориентировки под водой с открытыми глазами 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.

#### **Тема №4. Учимся скользить различными способами на груди и спине с помощью вспомогательных средств и без них**

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и без. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, скольжение на спине в сочетании с дыханием

#### **Тема №5. Учимся плавать кролем с задержкой дыхания и с дыханием**

Изучение движений с неподвижной опорой, изучение движений с подвижной опорой, изучение движений в воде без опоры.

#### **Выполнение контрольных тестов.**

**Упражнения и игры:** «Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка» - «Звездочка» - «Стрелка». Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки» с мячом, шайбой, «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

### **Содержание учебного (тематического) плана**

В содержание каждой учебной темы входят подготовительные и специальные упражнения на суше и в воде, а также игры.

**Они сгруппированы следующим образом:**

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- упражнения на погружения в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплывание и лежание на воде;
- скольжение по поверхности.

**Навыки плавания формируются у детей с помощью специальных упражнений, которые помогают:**

- овладеть движениями рук и ног;
- освоить технику дыхания;
- отработать общую координацию движений при определенном способе плавания.

**Программа предлагает два этапа обучения:**

- *на первом этапе* осваиваются подготовительные упражнения;
- *на втором этапе* осваиваются элементы спортивных способов плавания.

## **1.4**

### **Ожидаемые результаты**

**Дети должны знать:**

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

**Дети должны иметь представление:**

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин», «облегченный»).

**Дети должны уметь:**

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, лежать на воде;
- выполнять скольжение на груди и спине, с работой рук, с работой ног;
- плавать облегченными (комбинированными) способами плавания.

*Раздел № 2. «Комплекс организационно педагогических условий»*

**2.1.Календарный учебный график**

<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Общее кол. часов</b>	<b>Формы контр.</b>
<b>сентябрь</b>				
<b>1.</b> Правила поведения и техника безопасности в бассейне. Ознакомление со свойствами воды. Формирование навыков личной гигиены.	1		1	
<b>октябрь</b>				
<b>2.</b> Осваивать вход и выход из воды. Обучение свободному передвижению в воде.		3	3	
Закрепление обучения выдоха в воду, погружению, всплытию лежанию		2	2	
<b>ноябрь</b>				
<b>3.</b> Обучение выдоху в воду Обучение погружению в воду		3	3	
Закрепление обучения скольжению и ориентировки под водой с открытыми глазами		2	2	
<b>декабрь</b>				
<b>4.</b> Обучение ориентированию в воде Обучение лежанию на воде		3	3	Контрольные упражнения
Закреплять умение скольжению на груди и спине с вспомогательными средствами и без них с работой ног		5	5	
<b>январь</b>				

Обучать уверенно держаться на воде		5	5	
продолжительное время, скользить, выполнять плавательные движения		4	4	
<b>февраль</b>				
Обучение скольжению на груди и спине с вспомогательными средствами и без них	1	3	3	
Закреплять умение скольжению на груди и спине с вспомогательными средствами и без них с работой ног		5	5	
<b>март</b>				
<b>5.</b> Обучение попеременным движениям ног способом кроль	1	4	4	
Обучение плаванию при помощи движения рук способами при задержке и с дыханием (кроль)	1	5	5	
<b>апрель</b>				
Обучение движениям рук способами плавания в ходьбе и в скольжение (кроль)		5	5	
Обучение плаванию комбинированными способами плавания на задержке дыхания		6	6	
<b>май</b>				
<b>6.</b> Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине	1	3	3	Контрольные упражнения
Обучение плаванию комбинированными способами плавания с дыханием		5	5	
<b>Итого:</b> 1 волна	4	32	36	
2 волна	2	34	36	

## **2.2 Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение программы:

- кабинет, компьютер, проектор, музыкальный центр, колонки, оборудование для плавания.

Информационное обеспечение:

- сайт, соц. сети, стенды.

Кадровое обеспечение:

- программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим специальное образование и прошедшим предварительную подготовку (курсы повышения квалификации).

## **2.3 Формы аттестации**

**Формами подведения итогов** реализации данной программы являются:

- контрольные упражнения
- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники на воде.

## **2.4 Оценочные материалы**

### **Оценка индивидуального развития детей**

Оценка индивидуального развития детей проводится инструктором по плаванию в рамках педагогической диагностики с целью определения индивидуального развития детей дошкольного возраста и дальнейшей эффективной работы по реализации программы.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка,

построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

## 2. Оптимизации работы с группой детей.

Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения программы осуществляется два раза в год (сентябрь – апрель). В процессе диагностики инструктором по плаванию фиксируется динамика освоения образовательных областей в соответствии с возрастом, на основе которой составляется анализ динамики формирования интегративных качеств детей дошкольного возраста.

Результатом данного мониторинга является определение динамики физического развития и выстраивание индивидуальных перспектив укрепления здоровья и физического развития.

Система мониторинга включает диагностические методики, применение которых позволяет получить необходимый объем информации в оптимальные сроки.

Содержание мониторинга предполагает соотнесение результатов достижения Программы образовательного учреждения с теми качествами, которые определены в федеральных государственных требованиях как планируемые результаты освоения Программы.

Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения программы оформляется в таблицу.

## Тестовые задания мониторинга овладения плавательными навыками

( дети 3-4 лет)

### Тестовые задания

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Методика проведения диагностики:

#### **1. Разнообразные способы передвижения в воде:**

ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук — произвольное, по 8 м.

#### **Оценка:**

- 4 балла — ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 3 балла — выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
- 2 балла — выполняет упражнения, держась за поручень;

1 балл — боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

## **2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой:**

стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

### **Оценка:**

4 балла — ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;

3 балла — погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;

2 балла — погрузившись в воду, не открывает глаза;

1 балл — боится полностью погрузиться в воду.

## **3. Выдохи в воду:**

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

### **Оценка:**

4 балла — ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

3 балла — правильно выполняет 1 выдох;

3 балла — не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

1 балл — выполняет выдох, опустив в воду только губы.

**4. Плавание с предметом при помощи движений ног:**

принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

**Оценка:**

4 балла — ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;

3 балла — проплывает 3 м;

2 балла — проплывает 2 м;

1 балл — приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

**(дети 4-5 лет)**

**Тестовые задания**

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

2. Лежание на груди.

3. Лежание на спине.

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

Методика проведения диагностики

### **1. Ориентирование в воде с открытыми глазами:**

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы. На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3—0,5 м 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, 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:**

5 балла — приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;

3 балла — лежит на спине 3—4 секунды;

2 балла — лежит на спине 1—2 секунды;

1 балл — лежит с поддерживающими предметами.

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

Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, 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—7 м;

2 балла — 4—5 м;

1 балл — менее 3 м.

(дети 5-6 лет)

### **Тестовые задания**

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом

Методика проведения диагностики

#### ***1. Скольжение на груди:***

Стоя у бортика, руки впереди, 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 — 3 м;
- 2 балла — 2 м;
- 1 балл — 1 м.

## **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 — 3 м;
- 2 балла — 2 м;
- 1 балл — 1 м.

## **3 Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди:**

Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, 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—16 м;
- 3 балла — 11—13 м;
- 2 балла — 8—10 м;
- 1 балл — менее 8 м.

#### **4. Плавание произвольным способом:**

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

#### **Оценка:**

4 балла — ребенок проплыл 8 м и более;

3 балла — 6—7 м;

2 балла — 4—5 м;

1 балл — менее 4 м.

**(дети 6-7 лет)**

#### **Тестовые задания**

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

## **Методика проведения диагностики**

### **1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине:**

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

#### **Оценка:**

- 4 балла – ребёнок проплыл 8 метров;
- 3 балла – 6-7 м;
- 2 балла – 4-5 м;
- 1 балл – менее 4 м.

### **2. Плавание кролем на груди в полной координации:**

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

#### **Оценка:**

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

### **3. Плавание кролем на спине в полной координации:**

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации.

Дыхание произвольное.

#### **Оценка:**

4 балла – ребёнок проплыл 14 – 16 м;

3 балла – 11 – 13 м;

2 балла – 8 – 10 м;

1 балл – менее 8 м.

### **4. Плавание произвольным способом.**

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

#### **Оценка:**

4 балла – ребёнок проплыл 8 м и более;

3 балла – 6 – 7 м;

2 балла - 4 – 5 м;

1 балл – менее 3 м.

## **2.5 Методические материалы**

### **Принципы обучения:**

- принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей);
- принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности);
- принцип наглядности.

### **Методы обучения:**

- словесный, наглядный, практический;
- показ, разучивание, имитация упражнений.
- эстафеты, конкурсы.

Форма обучения: групповая.

### **Здоровье сберегающие технологии:**

- помощь в прохождении адаптации детей, элементы прикладного плавания (беседа, досуг)

**Информационный материал:** памятки, буклеты, сценарии праздника.

## 2.6 Список литературы

1. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет. – М.: Центр «Школьная книга», 2009 г. – 30
2. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Методическое пособие. – М.: Айрис Пресс, 2003 г. – 80 с.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для инструкторов по физической культуре детского сада. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для инструкторов по физической культуре детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.
6. Мухортова Е. Б. Обучение плаванию малышей. – М.: «Физкультура и спорт», 2008 г.
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 г.
8. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 г.
9. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г. – 96 с.
10. Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие. – М.: Обруч, 2010 г. – 208 с.
11. Карпенко Е. Н., Короткова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс, 2006 г. – 48 с.

### *Литература для родителей:*

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания – СПб., 1995.
6. Мартынова Л. В., Попкова Т. Н. Игры и развлечения на воде: Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006 г. – 96 с.

7. Мрыхин Р. П. Я учусь плавать. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2001 г. – 96 с.
8. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «Детство-Пресс», 2006г. – 64 с.
9. Дружинин Б. Л. Как научить ребенка плавать. – М.: УЦ «Перспектива», 2006 г. – 32 с.
10. Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996 г. – 176 с.
11. Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006 г. – 176 с.
12. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»  
<http://www.vidod.edu.ru>
11. Карпенко Е. Н., Короткова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс, 2006 г. – 48 с.