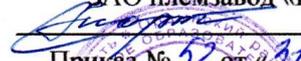


Частное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Золотой петушок»
закрытого акционерного общества племзавод «ИРМЕНЬ»

Принято: на заседании
Педагогического совета
Протокол № 130 от «30» августа 2022 г.

Утверждаю:
Заведующий д/с «Золотой петушок»
ЗАО племзавод «ИРМЕНЬ»


Приказ № 22 от «30» августа 2022 г.

Мартюшова Т.А.
» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образовательная область «Физическое развитие»
«Обучение плаванию»
2022-2023 учебный год

Составитель: Сагайдак Раиса Александровна
инструктор по физической культуре
соответствие занимаемой должности

С. Верх-Ирмень, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Актуальность
- 1.3. Цель программы
- 1.4. Задачи программы
- 1.5. Принципы
- 1.6. Планируемые результаты реализации программы
- 1.7. Оценка эффективности реализации программы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Методы обучения плаванию детей дошкольного возраста
- 2.2. Средства обучения плаванию детей дошкольного возраста
- 2.3. Базисный учебный план (II младшая группа, возраст детей 3-4 года)
- 2.4. Базисный учебный план (средняя группа, возраст детей 4-5 лет)
- 2.5. Базисный учебный план (старшая группа, возраст детей 5-6 лет)
- 2.6. Базисный учебный план (подготовительная группа, возраст детей 6-7 лет)
- 2.7. Интеграция деятельности инструктора по физической культуре (плавание) с педагогами ДОО
- 2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре (плавание) с семьями воспитанников
- 2.9. Взаимодействие с другими педагогами в ДОО

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Характеристика детского сада
- 3.2. Материально-техническое обеспечение программы
- 3.3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию
- 3.4. Обеспечение безопасности НОД по плаванию
- 3.5. Программно-методическое обеспечение
- 3.6. Организация работы
- 3.7. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

4. ПРИЛОЖЕНИЕ

- 4.1. Календарно-тематический план занятий (возраст детей 3-4 года)
- 4.2. Календарно -тематический план занятий (возраст детей 4-5 лет)
- 4.3. Календарно -тематический план занятий (возраст детей 5-6 лет)
- 4.4. Календарно -тематический план занятий (возраст детей 6-7 лет)
- 4.5. Документы по учёту и контролю над результатами
- 4.6. Комплексы общеобразовательных упражнений
- 4.7. Игры и игровые упражнения в воде
- 4.8. Сценарии праздников и развлечений
- 4.9. Консультации для педагогов
- 4.10. Консультации для родителей

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Данная программа описывает содержание деятельности по созданию условий для оздоровления, закаливания и обеспечения развития психических и физических качеств дошкольников в процессе обучения плаванию. Рассчитана на 4 года и охватывает детей с 3 до 7 лет.

Программа разработана на основе примерной образовательной программы «От рождения до школы», основной образовательной программы ДОО с учетом перспективного комплексно-тематического плана образовательной деятельности детского сада.

Нормативно-правовое обеспечение реализации программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении Сан Пин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Устав ДОУ
- Программа развития ДОУ

Актуальность

В системе комплексной физкультурно–оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста большое место занимает обучение плаванию. Однако анализ методической литературы, образовательной деятельности указывает на недостаточность использования плавания и оздоровительных процедур в развитии ребенка. Ю.Ф. Змановский, замечательный педагог, разработчик развивающей педагогики оздоровления считал, что плавание содействует увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению и становлению здорового образа жизни. Поэтому главной целью обучения плаванию дошкольников должно быть не только приобщение детей к воде и приобретение плавательных навыков, но и закаливание, укрепление детского организма, психологическая разгрузка, формирование здорового образа жизни.

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 развития, особенно среди дошкольников.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать. 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 хорошо плавать. Дети осознают ценность здорового образа жизни, бережно относятся к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами безопасного поведения.

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.

Цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости); формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм; осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства, уверенности в своих силах, стремления к достижению лучшего результата в деятельности.

1 год обучения (вторая младшая группа, возраст детей 3-4 года)

Цель: Создание условий для преодоления водобоязни у детей для успешного обучения плавательным умениям и навыкам в дальнейшем.

Задачи:

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
2. Обучить опусканию лица в воду.
3. Обучить различным видам передвижения в воде.
4. Обучить выдоху в воду.
5. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость).
6. Формировать навыки личной гигиены.
7. Воспитывать самостоятельность.

II год обучения (средняя группа, возраст детей 4-5 лет)

Цель: Формирование у детей интереса к занятиям плаванием, закаливание и укрепление детского организма.

Задачи:

1. Обучить самостоятельному, горизонтальному лежанию на груди и на спине.
2. Обучить многообразным выдохам в воду.
3. Обучить скольжению на груди и на спине.
4. Обучить работе ног, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине в скольжении.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

III год обучения (старшая группа, возраст детей 5-6 лет)

Цель: Формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости).

Задачи:

1. Обучить согласованной работе рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди, так и на спине без опоры.
3. Способствовать развитию силовых возможностей.
4. Способствовать формированию правильной осанки.
5. Воспитывать чувство коллективизма.

IV год обучения (подготовительная группа, возраст детей 6-7 лет)

Цель: Формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм; осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

Задачи:

1. Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику плавания.

3. Способствовать закаливанию детей.
4. Формировать правильную осанку.
5. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Планируемые результаты реализации программы:

1 год обучения (вторая младшая группа, возраст детей 3-4 года)

1. Дети умеют передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.
2. Умеют погружаться в воду с открыванием глаз под водой.
3. Умеют делать выдохи в воду.
4. Умеют плавать с надувной игрушкой при помощи движения ног.

II год обучения (средняя группа, возраст детей 4-5 лет)

1. Дети выполняют лежание на груди и на спине в течение 3-5 секунд.
2. Умеют выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2м.
3. Ориентируются в воде с открытыми глазами.

4. Выполняют движения ногами, как при плавании способом кроль на груди (в движении и у опоры).
5. Плавают с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди 5-8 м.
6. Выполняют многократные выдохи в воду (3-5 раз).

III год обучения (старшая группа, возраст детей 5-6 лет)

1. Дети выполняют скольжение на груди.
2. Выполняют скольжение на спине.
3. Плавают с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди 14-16 м.
4. Выполняют многократные выдохи в воду (5-8 раз).
5. Проплывают на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды в сочетании с работой ног как при плавании способом кроль на груди.

IV год обучения (подготовительная группа, возраст детей 6-7 лет)

1. Дети выполняют скольжение на груди с различными положениями рук.
2. Выполняют скольжение на спине с различными положениями рук.
3. Выполняют многократные выдохи в воду (8-10 раз).
4. Проплывают способом «кроль на груди» в полной координации.
5. Проплывают способом «кроль на спине» в полной координации.
6. Умеют плавать произвольным способом.

Оценка эффективности реализации программы:

Для определения эффективности реализации программы используется ряд контрольных упражнений по методике: А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста » Санкт-Петербург. Детство-пресс 2011г. 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.

(таблицы оценочных тестов см. приложение №1)

(Описание методики проведения мониторинга см. приложение №2)

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Основным из важных аспектов обучения дошкольников плаванию является освоение детьми наиболее техничных, экономичных и целесообразных движений.

Поэтому обучение плаванию начинается с разнообразных упражнений, направленных на освоение спортивных способов плавания кролем на груди и на спине. В процессе выполнения упражнений у детей формируются навыки плавательных движений, они чувствуют себя уверенными, проявляют волю и настойчивость в достижении поставленной цели, легко преодолевают трудности в процессе плавания. Детям приятно сознавать себя умелыми и успешными, поэтому они всегда проявляют заинтересованность в достижении лучшего результата.

Освоение техники спортивных способов плавания

Последовательность подбора упражнений:

- ✓ 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.

Средства обучения плаванию детей дошкольного возраста:

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

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

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;
- ✓ всплывание и лежание на поверхности воды;

- ✓ скольжение по поверхности воды.

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

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

Простейшие спады и прыжки в воду:

- ✓ спады;
- ✓ прыжки на месте и с продвижением;
- ✓ прыжки ногами вперед;

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 умения выполнять прыжки в воду;
- ✓ развитию физического качества.

Методы обучения плаванию детей дошкольного возраста

<i>Методы</i>	<i>Приёмы</i>
Наглядный метод	Показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. Широко используются: -наглядно-слуховые приёмы: использование музыкального сопровождения. -тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

Базисный учебный план (II младшая группа, возраст детей 3-4 года).

№	Тема	Часы	Сроки
1	Знакомство с правилами поведения в бассейне	0,10	сентябрь
2	Знакомство детей со свойствами воды.	0,10	сентябрь
3	Обучение различным передвижениям в воде	0,30	сентябрь
4	Обучение самостоятельному входу и выходу из воды.	0,10	сентябрь
5	Обучение погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания.	0,30	октябрь
6	Обучение передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду.	0,15	октябрь
7	Совершенствование погружения под воду у опоры с задержкой дыхания	0,15	октябрь
8	Обучение однократному выдоху в воду.	0,20	ноябрь
9	Обучение открыванию глаз в воде.	0,20	ноябрь
10	Совершенствование погружения под воду с головой с задержкой дыхания.	0,10	ноябрь
11	Совершенствование передвижения по дну бассейна, опустив лицо в воду, без опоры.	0,10	ноябрь
12	Обучение многократному выдоху в воду (3-4 раза).	0,20	декабрь
13	Обучение технике выполнения упражнений на освоение с водой («поплавок», «медуза») у опоры.	0,20	декабрь
14	Совершенствование различных видов передвижений с выдохом в воду.	0,20	декабрь
15	Обучение работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.	0,20	январь
16	Обучение выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой.	0,15	январь
17	Совершенствование техники выполнения многократных выдохов в воду (3-4 раза).	0,15	январь
18	Совершенствование техники выполнения упражнений на освоение в воде у опоры.	0,10	январь
19	Обучение детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой).	0,20	февраль
20	Совершенствование различных видов передвижений в воде.	0,20	февраль
22	Совершенствование техники работы ног при плавании способом кроль на груди, у опоры.	0,20	февраль
21	Обучение детей принимать горизонтальное положение в воде без опоры.	0,25	март
22	Обучение детей прыжкам в воду с лесенки.	0,10	март
23	Совершенствование выполнения упражнений на освоение в воде («поплавок», «звездочка»).	0,15	март
24	Совершенствование выполнения выдохов в воду.	0,10	март
25	Совершенствование самостоятельного погружения под воду с головой.	0,15	апрель
26	Совершенствование выполнения выдохов в воду.	0,15	апрель
27	Совершенствование различных видов передвижений в воде.	0,30	апрель
28	Обучение выполнению скольжения на груди.	0,15	май
29	Совершенствование навыков самостоятельного погружения под воду с головой.	0,20	май
30	Диагностика	0,25	май

Базисный учебный план (средняя группа, возраст детей 4-5 лет).

№	Тема	Часы	Сроки
1	Обучение самостоятельному лежанию на груди.	1	сентябрь

2	Совершенствование различных видов передвижений в воде.	0,5	сентябрь
3	Совершенствование навыка открывания глаз в воде.	1	сентябрь
4	Совершенствование выдохов в воду.	0,5	сентябрь
5	Обучение самостоятельному лежанию на спине в воде.	1	октябрь
6	Совершенствование выполнения самостоятельного лежания на груди.	1	октябрь
7	Совершенствование выполнения многократных выдохов в воду.	0,5	октябрь
8	Обучение скольжению в воде на груди и на спине.	1	ноябрь
9	Совершенствование горизонтального лежания в воде, на груди и на спине.	1	ноябрь
10	Совершенствование работы ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у опоры.	0,5	ноябрь
11	Совершенствование многократных выдохов в воду.	0,5	ноябрь
12	Обучение движениям ногами как при плавании способом кроль на груди и на спине, с плавательной доской.	1	декабрь
13	Совершенствование скольжения на груди и на спине.	0,5	декабрь
14	Совершенствование навыка погружения под воду с открыванием глаз.	0,5	декабрь
15	Обучение прыжкам в воду головой вперед из положения: сидя на бортике бассейна.	0,5	январь
16	Совершенствование работы ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, с доской.	0,5	январь
17	Совершенствование навыка самостоятельного скольжения на груди и на спине.	1	январь
18	Обучение детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой).	1	февраль
19	Совершенствование различных видов передвижений в воде.	1	февраль
20	Совершенствование техники работы ног при плавании способом кроль на груди, у опоры.	1	февраль
21	Обучение детей принимать горизонтальное положение в воде без опоры.	1	март
22	Обучение детей прыжкам в воду с лесенки.	0,5	март
23	Совершенствование выполнения упражнений на освоение в воде («поплавок», «звездочка»).	1	март
24	Совершенствование выполнения выдохов в воду.	0,5	март
25	Обучение движениям ног, как при плавании кролем (у опоры).	1	апрель
26	Совершенствование выполнения выдохов в воду.	1	апрель
27	Совершенствование лежания на груди и на спине (с поддержкой).	1	апрель
28	Обучение скольжению на груди.	1	май
29	Совершенствование техники работы ног, как при плавании способом кроль на груди (у опоры).	1	май
30	Совершенствование выполнения выдохов в воду.	0,5	май
31	Диагностика	1	май

Базисный учебный план (старшая группа, возраст детей 5-6 лет).

№	Тема	Часы	Сроки
1	Совершенствование навыков горизонтального лежания в воде на груди и на спине.	1	сентябрь
2	Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	1	сентябрь
3	Совершенствование техники плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем.	1	сентябрь

4	Обучение техники плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	1,5	октябрь
5	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду.	1	октябрь
6	Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой	1	октябрь
7	Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	1	октябрь
8	Обучение плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).	1,5	ноябрь
9	Совершенствование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).	1	ноябрь
10	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.	1	ноябрь
11	Обучение технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.	1,5	декабрь
12	Обучение технике плавания облегченным кролем на спине.	1,5	декабрь
13	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине при помощи ног.	1	декабрь
14	Совершенствование скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	1	декабрь
15	Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.	1	январь
16	Совершенствование техники плавания кролем на спине без выноса рук из воды.	1	январь
17	Совершенствование техники плавания кролем на спине и на груди при помощи работы ног.	1	январь
18	Обучение работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	1	февраль
19	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	1	февраль
20	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.	1	февраль
21	Обучение согласованию работы рук и ног при плаванию способом кролем на груди и на спине у опоры.	1,5	март
22	Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы рук.	1	март
23	Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и на спине.	1	март
24	Обучение согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.	1,5	апрель
25	Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и на спине.	1	апрель
26	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	1	апрель
27	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	1	май
28	Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.	1	май
29	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и на спине при помощи работы ног (без опоры)	1	май
30	Диагностика	1	май

Базисный учебный план (подготовительная группа, возраст детей 6-7 лет).

№	Тема	Часы	Сроки
1	Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	2	сентябрь
2	Совершенствование техники плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем.	2	сентябрь
3	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду.	2	октябрь
4	Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы одних ног.	2	октябрь
5	Обучение плаванию облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).	2	ноябрь
6	Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (руки вдоль туловища).	1	ноябрь

7	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.	1	ноябрь
8	Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.	1	декабрь
9	Обучение технике плавания облегченным кролем на спине.	2	декабрь
10	Совершенствование скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	1	декабрь
11	Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.	1,5	январь
12	Совершенствование техники плавания кролем на спине без выноса рук из воды.	1,5	январь
13	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	1	январь
14	Обучение работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	2	февраль
15	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	2	февраль
16	Обучение согласованию работы рук и ног при плавании способом кролем на груди и на спине.	2	март
17	Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы рук.	2	март
18	Обучение согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.	1,5	апрель
19	Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и на спине.	1,5	апрель
20	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	1	апрель
21	Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.	1,5	май
22	Оценка степени освоения техники плавания способом кроль на груди при помощи одних ног.	1	май
23	Диагностика	1,5	май

Перспективно-тематический план занятий в младшей, средней, старшей, подготовительной группах

(см. приложение №1)

**Интеграция деятельности инструктора по физической культуре
(плавание) с педагогами ДОО**



**Взаимодействие инструктора по физической культуре (бассейн)
с семьями воспитанников.**

Работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации, беседы и рекомендации, оформление информационных стендов, выпуск буклетов, проведение семейных спортивных праздников, проведение физкультурных досугов, развлечений, реализация проектов.

Цель первого года взаимодействия: Повышение психолого- педагогической компетентности родителей в вопросах физического развитие детей младшего дошкольного возраста.

<i>Месяц</i>	<i>Мероприятия</i>
Сентябрь	Информация «Ваш ребенок идет в бассейн»
Октябрь	Анкетирование родителей «Ребенок и бассейн»
Ноябрь	Игровое занятие « Птичий двор»
Декабрь	Родительский клуб «Гармония». Выступление «Нужно ли обучать плаванию детей раннего возраста».
Январь	Игровое занятие «Мыша - водолаз»
Февраль	Консультация «Играя, учимся плавать».
Март	Развлечение в воде «В царстве Нептуна»
Апрель	Театрализованное развлечение «Спортивный колобок»
Май	Родительское собрание « Плыви малыш, плыви».

Цель второго года взаимодействия: Развитие активной компетентной позиции родителей в воспитании у детей основ здорового образа жизни.

<i>Месяц</i>	<i>Мероприятие</i>
Сентябрь	Консультация «О пользе плавания в закаливании детского организма»
Октябрь	Развлечение в воде « Встреча с Осенью»
Ноябрь	Родительский клуб «Гармония». Выступление «Подготовка детей к обучению плаванию в детском саду».
Декабрь	Развлечение в воде «Новогодняя сказка»
Январь	Развлечение в воде « Приключение колобка»
Февраль	Круглый стол «Что даёт плавание вашему ребенку?»
Март	Развлечение в воде «Любим плавать и нырять»
Апрель	Игровое занятие «В гостях у капельки»
Май	Родительское собрание. «Как мы научились плавать»

Цель третьего года взаимодействия: Совершенствование детско-родительских отношений на основе общих интересов в сохранении и укреплении здоровья семьи.

<i>Месяц</i>	<i>Мероприятие</i>
Сентябрь	Консультация «Что даёт плавание детям дошкольного возраста?»
Октябрь	Родительский клуб «Гармония». Выступление «Приемы оздоровления и закаливания детей».
Ноябрь	Праздник на воде «В гостях у Морячки»
Декабрь	Развлечение в воде «Мой веселый звонкий мяч»
Январь	Праздник на воде «В гостях у Водяного»
Февраль	Консультация «Плавание в жизни детей дошкольного возраста»
Март	Развлечение в воде «День здоровья»
Апрель	Консультация «Плаваем, играем –здоровье укрепляем!»
Май	Игровое занятие «Я - рыбачка, ты - рыбак»

Цель четвертого года взаимодействия: Приобщение семей воспитанников к ценностям здорового образа жизни.

<i>Месяц</i>	<i>Мероприятие</i>
Сентябрь	Консультация «Закаливание детей в семье»
Октябрь	Анкетирование родителей «Оздоровление и обучение плаванию вашего ребёнка» Развлечение на воде «В гостях у Нептуна»
Ноябрь	Развлечение на воде «Незнайка и его друзья»
Декабрь	Консультация «Значение занятий по плаванию в физическом развитии детей с нарушениями функций опорно – двигательного аппарата»
Январь	Праздник на воде «Встреча Нептуна с Зимой»
Февраль	Консультация «Плавание как средство закаливания»
Март	Игровое занятие «День Земли» Презентации физкультурно-оздоровительного направления деятельности ДОУ.
Апрель	Родительская конференция «Здоровье детей –забота взрослых» Театрализованный праздник «Марья- искусница»
Май	Родительское собрание. «Наши достижения»

Описание материально-технического обеспечения программы.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению детей в воде и формированию навыков плавания.

- Длинные и короткие разделительные дорожки;
- Обходные резиновые дорожки;
- Массажные коврики;
- Доски плавательные;
- Мячи резиновые разных размеров;
- Водный Баскетбол 3х1;
- Сетка и стойки для игры в волейбол;
- Кольца тонущие с грузом;
- Обручи плавающие горизонтальные;
- Ныряющие палочки
- Шайбы х/к детские;
- Палки гимнастические;
- Обручи;
- Радужные обручи;
- Ласты резиновые
- Круги для плавания разных размеров;
- Шарик для настольного тенниса;
- Игрушка "Дельфин и рыбки";
- Игрушки надувные;
- Игрушки резиновые.
- Секундомер;

- Судейский свисток;
- Наглядные пособия, карточки-схемы.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышать интерес к занятиям; позволяет использовать дифференцированный подход в обучении. Бассейн оформляется таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды. Бассейн оснащён разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным оборудованием

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД 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.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании ЧДОУ детского сада «Золотой петушок» ЗАО племзавод « Ирмень».

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию детей, начиная со второй младшей группы. 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 непосредственно

образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм физического развития и образовательной деятельности. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию проходит не ранее чем через 2 часа после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Санитарно-гигиенические условия проведения ННОД по плаванию:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- 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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +32°C	+26... +28°C	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная группа	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

Обеспечение безопасности ННОД по плаванию

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

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

- Непосредственно образовательную деятельность 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 непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- Проводить переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа»,

- посинение 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 непосредственно образовательной деятельности 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 инструктора;
- 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 инструктора.

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

Программно-методическое обеспечение.

Используемые программы	Методики, технологии, интернет ресурсы.
<p>Т.И. Бабаева А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. ООО «Издательство «Детство-Пресс» 2014.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / .- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с. 2. Большакова И.А. Маленький дельфин нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений./-М Аркти 2005 3.Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать М.,Просвещение,1987 . 4.Васильев В.С. Обучение детей плаванию/-М «Физкультура и спорт»1989-95с. 5.Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304с. 6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей.М.,1986 7.Дружинин Б.Л. Как научить ребенка плавать. (« Из опыта родителей»)М.: УЦ «Перспектива»- 2006-32с. 8.Егоров Б.Б., О.Б. Ведерникова, А.В. Яковлева, Т.Д. Зайцева, Г.И. Панова, Ю.Е. Пересадица «Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна» Москва, 2004-160с. 9. Канидова В.И. «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ" Издательство Аркти М 2012 – 167с. 10.Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974. 11. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983. 12.Маханева М.Д. Г.В.Баранова «Фигурное плавание в детском саду» Стр.53 13.Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / - М.: Просвещение, 1985.-80 14. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.. 15.СтепаненковаЭ.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет 16.Тимофеева Е.А. Подвижные игры 17.Макляева Н.В. Обучение плаванию и Аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ –М. АРТИ, 2011-104с. 18.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера,

	<p>2009. – 64 с. – (Синяя птица).</p> <p>19. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста /. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.</p> <p>20.Чеменёва А.А., Т.В. Столмакова «Сиситема обучения плаванию детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011-335с.;</p> <p>21.Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет</p> <p>22. http://nsportal.ru</p> <p>23. http://Sites/ds8...files/opyt_demchenko...</p>
--	---

Организация работы

Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности 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; готовят подгруппы; знакомят с правилами поведения в бассейне; учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяют, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживают тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью 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 занятию. 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, необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков. При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль за состоянием здоровья каждого ребенка, учитываются его индивидуальные психофизиологические особенности.

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени; затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Длительность ННОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			В одной подгруппе	Во всей группе
Вторая младшая	2(3)	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная группа	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

Распределение количества ННОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год.

Возрастная группа	Количество занятий		Длительность занятий		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	2	72	15мин	2час	18 часов
Средняя	2	72	40мин	2часа 40мин	24часа
Старшая	2	72	50мин	3часа 20мин	33часа
Подготовительная группа	2	72	1 час	4часа	36часов

***Продолжительность и распределение количества развлечений,
праздников на воде в разных возрастных группах***

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц		20 мин	
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная группа	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды.

Для реализации программы создана обогащенная предметно-пространственная среда, которая способствует воспитанию двигательной культуры, формированию нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства, уверенности в своих силах, стремления к достижению лучшего результата в деятельности.

Положительные эмоции и желание ребенка плавать зависят от развивающей среды акватории бассейна, правильно организованного педагогического пространства. Бассейн оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции. Стены в раздевалке бассейна оформлены в виде морских волн с плавающими дельфинами. На стене изображены морские жители (дельфины, рыбки и т.д), в бассейне установлены корзины для инвентаря и для мячей, специальная корзина для гимнастических палок. Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. Для обеспечения безопасности детей имеется соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест для

поддержки и страховки обучающихся плаванию, спасательные круги, другие поддерживающие средства и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр. Это доски из пенопласта, надувные игрушки, мелкие игрушки из плотной резины для упражнений для погружения в воду с головой открывание глаз в воде (отыскать игрушку на дне бассейна), обручи для упражнений на погружение в воду (игры «Пройди в обруч», «поезд в туннель!» и др).

Во время занятий используется музыкальное сопровождение, музыка поднимает ребенку настроение, помогает преодолеть водобоязнь, повышает работоспособность организма.

Документы по учёту и контролю над результатами.

ТЕСТЫ ПО I ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ

1 год обучения (вторая младшая группа, возраст детей 3-4 года)

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 мониторинга.

1. Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах. Положение рук – произвольное, по 8 метров.

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 открыты.

Оценка:

- 4 балла- ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;
- 3 балла- погрузившись в воду, приоткрыв глаза, и 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 натянуты 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;
- 2 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 надувной игрушкой при помощи движений ног.

Инвентарь: надувные круги.

Надев круг, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или положение 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 4м. при помощи движений ног способом кроль;
- 3 балла- проплывает 3м;
- 2 балла- проплывает 2м;
- 1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

ТЕСТЫ ПО II ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ

II год обучения (средняя группа, возраст детей 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 мониторинга.

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 0,3-0,5м. друг от друга.

Оценка:

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

3 балла- ребенок смог достать 2 предмета на одном вдохе;

2 балла- ребенок смог достать 1 предмет;

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

2. Лежание на груди.

Инвентарь: Надувные круги, доски.

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- ребенок выполняет упражнение в течение 3-4 секунд;

2 балла- ребенок выполняет упражнение в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами. (Надувные круги, доски).

3. Лежание на спине.

Инвентарь: Надувные круги, доски.

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

Оценка:

4 балла- приняв горизонтальное положение ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;

3 балла- ребенок выполняет упражнение в течение 3-4 секунд;

2 балла- ребенок выполняет упражнение в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами. (Надувные круги, доски).

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, повёрнуты вовнутрь.

Оценка:

- 4 балла- ребенок проплывает 8м;
- 3 балла- проплывает 6-7м;
- 2 балла- проплывает 4-5м;
- 1 балл – проплывает менее 3м;

ТЕСТЫ ПО III ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ
III год обучения (старшая группа, возраст детей 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 мониторинга.

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

2. Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки сверху 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.

Оценка:

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

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, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла- ребенок проплывает 14-16м;

3 балла- проплывает 11-13м;

2 балла- проплывает 8-10м;

1 балл – проплывает менее 8м;

4. Плавание произвольным способом.

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

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8м и более;

3 балла- проплывает 6-7м;

2 балла- проплывает 4-5м;

1 балл – проплывает менее 4м;

ТЕСТЫ ПО IV ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ

IV год обучения (подготовительная группа, возраст детей 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 мониторинга.

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

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

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8м;

3 балла- проплывает 6-7м;

2 балла- проплывает 4-5м;

1 балл – проплывает менее 4м;

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- ребенок проплывает 14-16м;

3 балла- проплывает 11-13м;

2 балла- проплывает 8-10м;

1 балл – проплывает менее 8м;

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть 16 м. кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла- ребенок проплывает 14-16м;

3 балла- проплывает 11-13м;

2 балла- проплывает 8-10м;

1 балл – проплывает менее 8м;

4. Плавание произвольным способом.

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

Оценка:

4 балла- ребенок проплывает 8м и более;

3 балла- проплывает 6-7м;

2 балла- проплывает 4-5 м;

1 балл – проплывает менее 3м;