

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Виниклюзия» (МАДОУ «ДС «Виниклюзия»)

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
протокол № 1 от 29.09.2022 г.



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАДОУ «ДС «Виниклюзия»
№ 190 от 30.09.2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по плаванию физкультурно-спортивной направленности
для детей 3-7 лет «Дельфиненок»

Составитель:
Балина Татьяна Николаевна
инструктор по физической культуре
с обучением плаванию
Срок реализации: 1 год

г. Новый Уренгой
2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 3-7 лет «Дельфиненок» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Конституцией РФ, т.43;
- Конвенцией о правах ребенка;
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении СанПиН 2.4.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 " Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Нормативно-правовой базой для осуществления в МАДОУ "ДС "Виниклюзия" образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам является:

- лицензия (серия 89Л01 №1429) на право ведения образовательной деятельности, выданная Департаментом образования ЯНАО от 28.02.2020 г. №2822 с приложением 1 к лицензии с правом предоставления дополнительного образования детей и взрослых;
- Устав МАДОУ;

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана с учётом основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ "ДС "Виниклюзия" и на основе программ: Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеевой, Т. Л. Богиной "Обучение плаванию в детском саду", Чеменова А. А., Столмакова Т. В. "Система обучения плаванию детей дошкольного возраста", Р. А. Богодич, Л. А. Назаровой "Коррекционное плавание", которые одобрены Федеральным экспертным советом по общему образованию и рекомендованы Министерством образования РФ.

Программа ориентирована на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. Это одна из базовых программ, в которой представлена система работы по развитию навыков плавания детей 4-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики развития в различных условиях.

Цель Программы развивать навыки плавания детей дошкольного возраста, а также закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития. Реализация настоящей Программы осуществляется в форме:

- непосредственно образовательной деятельности по плаванию;
- развлечений, праздников на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей знакомят с ценностями здорового образа жизни, бережно относятся к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. В процессе ознакомления особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием.

Цель Программы: создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, укрепления детского организма и гармоничного

психофизического развития.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, в которой предъявляются особые требования к двигательным способностям ребёнка:

- развитие у детей уверенность, а также безбоязненно держаться на воде;
- расширение способности координации движений, объединение их с дыханием;
- максимально использование все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию;
- закладывание прочной основы для дальнейшей образовательной деятельности по развитию навыков плавания, привитие интерес, любовь к воде;
- освоение технических элементов плавания;
- обучение основному способу плавания «Кроль».

Основные задачи программы:

- укрепить здоровье детей, содействовать гармоничному психофизическому и физическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- обогащать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- развивать плавательные навыки и умения;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни: вырабатывать привычки режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитать физические качества, необходимые для полноценного развития личности;
- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Принципы и подходы к формированию программы:

- систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия дают больший эффект, чем эпизодические;
- доступности, сознательности - формирование устойчивого интереса детей, как к процессу развития навыков плавания, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- наглядности - создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению;
- личностной ориентации - учёт разное уровневое развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- сопровождения - систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны друг с другом. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Планируемые результаты освоения программы:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;

- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

Итоги реализации Программы проводятся в форме тестирования.

Способы определения планируемых результатов освоения программного материала по плаванию. Уровень физической подготовленности (навыков плавания) детей дошкольного возраста выявляется посредством тестирования (мониторинга) по общепринятым методикам, осуществляется на основе программы Ченова А. А., Столмакова Т. В. "Система обучения плаванию детей дошкольного возраста". Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала обеспечивает комплексный подход к оценке стартовых и итоговых результатов, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей и включать описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга. Мониторинг проводится 2 раза в год (стартовый и итоговый), обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Содержание мониторинга тесно связано с образовательными программами обучения и воспитания детей. (Методика проведения диагностики в приложении 1.)

Условия для реализации программы:

- кадровые: педагогическую деятельность по реализации настоящей Программы может осуществляться лицом, имеющим среднее или высшее профессиональное образование в сфере физического развития детей дошкольного возраста;
- организационные: занятие проводится 1 раз в неделю, не более 10 воспитанников на одно занятие. Продолжительность занятия для детей 3-4 лет - 15 минут, 4-5 лет - 20 мин, 5-6 лет - 25 мин, 6-7 лет - 30 минут;
- материальные: бассейн, раздевалка, наличие оборудования, представленного в таблице ниже.

Оборудование для проведения занятий по плаванию

№	ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ БАССЕЙНА
1.	Водные гантели детские
2.	Доски для плавания
3.	Игровой набор плавающий кольцеброс
4.	Ласты резиновые
5.	Лопатки для плавания
6.	Маленькие надувные игрушки
7.	Набор "Слалом-кольца"
8.	Наборы тонущих игрушек "Рыбки"
9.	Наборы тонущих подводных игрушек "Дельфин"
10.	Надувные круги
11.	Надувные мячи
12.	Напольное покрытие «Камни мягкие»
13.	Напольное покрытие «Шипы»
14.	Нарукавники для плавания
15.	Нудлы (аквапалки) 80 x 6,8 см
16.	Нудл (аквапалка) 160 x 7 см
17.	Обруч плавающий (горизонтальный)
18.	Поплавки для плавания
19.	Шары для бассейна

Учебный план

Продолжительность занятий и их количество предоставлено в таблице:

Группа	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в уч. год	Длительность занятий	Количество детей
4 год жизни	1	4	36	15 мин	6-10
5 год жизни	1	4	36	20 мин	6-10
6 год жизни	1	4	36	25 мин	6-10
7 год жизни	1	4	36	30 мин	6-10

Структура занятий.

Подготовительная часть (3-5 минут). Построение детей, объяснение задач по плаванию в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть (10-25 минут). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретённых навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (2-5 минут). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т.е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов работы.

Типы занятий. В процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста могут применяться разные типы занятий.

Учебное занятие. Посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети выполняют ходьбу на небольшой глубине в различных построениях и различными способами: в шеренгах, "змейкой", по диагонали; грудью и спиной вперёд и т. д. На следующем занятии эти же передвижения ускоряются (быстрым шагом, бегом), изучаются новые варианты ходьбы - левым (правым) плечом вперёд и т. д. На каждом последующем занятии целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровое занятие. Предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов.

Примерно две третьи основной части занятия посвящаются изучению нового материала в учебной форме, после чего в оставшееся время проводится игра, содержащая этот материал и направленная на его дальнейшее изучение и совершенствование.

Изучается новый и достаточно сложный материал, после чего проводится игра, не содержащая только что изученные упражнения, а имеющая главным образом эмоциональную направленность. Далее проводится другая игра, уже насыщенная движениями, составляющими новый материал. делается это для физической и психической разгрузки организма ребёнка.

Выбор варианта определяется физической и плавательной подготовленностью занимающихся, степенью освоения материала, температурными условиями, предыдущей или последующей занятостью детей и т. д.

Игровое занятие. Содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т. д. Однако нельзя исключать одно очень важно обстоятельство, которое в работе с дошкольниками может сыграть отрицательную роль в дальнейшем освоении навыков плавания: не следует увлекаться командными и даже сюжетными играми на самых первых занятиях, когда у детей различная степень плавательной подготовленности. Если совершенно неподготовленный к прибыванию в воде ребёнок будет настойчиво вовлекаться, в такого рода игры, а педагог не будет замечать шалости уже «опытных» детей (например, брызгание в лицо), то подобные вольности могут развить у

робкого от природы малыша водобоязнь. Сначала выполняются несложные упражнения, затем они повторяются в игровой форме, далее проводятся игры, с которыми дети предварительно знакомятся на суше, - таков путь детей, впервые вступивших в контакт с «большой» водой. После прохождения начального курса – изучения несложных упражнений – проведение игровых занятий, содержащих уже знакомый материал, становится необходимым и обязательным. Игровые занятия вариативны. Например, изучаются дыхание и скольжения: можно проводить игры, содержащие только скольжения на груди или на спине, и после каждой из них выполнять упражнения на дыхание; возможно чередование игр в такой последовательности: содержащие скольжения на груди, затем с преимущественными выдохами в воду и, наконец, преимущественно со скольжениями на спине. В игровых, как и в любых других занятиях, выполнение упражнений на дыхание строго обязательно.

Занятие индивидуального обучения. Проводят, как правило, родители в естественных условиях или домашних бассейнах. Независимо от условий проведения такое занятие имеет свою специфику и требует тщательной организационной и методической подготовки.

Контрольное занятие. На нем проводится мониторинг плавательных умений. Диагностику целесообразно проводить в тестовой или в соревновательной форме.

Занятие массового купания. Его можно проводить с дошкольниками в летнее время на естественных водоёмах, соблюдая при этом необходимые правила. Занятия этого типа, как правило, призваны способствовать закаливанию детей, их активному двигательному развитию, выработке умения ориентироваться в воде, совершенствованию ранее приобретённых навыков.

Формы занятий: занятия тренировочного типа; сюжетно-игровое; игровые; контрольно-проверочное; в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде); занятия с участием родителей; спортивные досуги, развлечения.

Формы организации детей: групповые; командные; индивидуальные.

Основные средства, используемые на занятии, - игра и проведение специальных плавательных упражнений в игровой форме, оборудование для проведения занятий по плаванию.

Методы обучения. *Метод обучения* – это совокупность целенаправленных приёмов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае это приёмы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде.

Методы обучения плаванию делятся на три группы: *наглядные, словесные и практические.*

Наглядные методы создают чёткое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части с помощью сверстника, в совершенстве владеющего этими движениями или действиями), а также показ фотографий, рисунков, плакатов и т. д.

Словесные методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчёт, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребёнку.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движения в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

Методы упражнения предусматривают многократное выполнение движений. Контроль за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) оставляет физическую нагрузку.

Метод изучения движения в целом - имеется в виду плавание одним из способов, а полной координации. Этот метод не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения - скольжения и выдохи в воду.

Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники - движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном

способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

Методические приёмы. *Выполнение упражнений в парах с поддержкой партнёром.* Необходимо предварительно объяснить и показать детям способ поддержки, установить очерёдность его выполнения, определить задачи выполняющего и поддерживающего. Используя этот приём, следует приучать детей (особенно поддерживающих) контролировать качество выполнения движений партнёром, помогать в устранении замеченных ошибок. Как правило, этот приём применяется в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Контрастные упражнения. Например, педагог даёт задание: сесть на дно, но так, чтобы голова оказалась под водой (для этого глубина воды должна быть на уровне груди). Если предварительно выполняются глубокий вдох и задержка дыхания, то сделать это невозможно. Однако, выдыхая воздух по мере приседания и погружения, ребёнок выполнит задание — сядет на дно. Следовательно, предварительный глубокий вдох и последующая задержка дыхания удерживают тело у поверхности воды, а при выдохе оно погружается в воду. Другое упражнение: в положении упор лёжа сделать глубокий вдох, задержать дыхание («Воздушный шар»), прижать руки к туловищу и попытаться лечь на дно — не получится! Тогда выполним выдох («Гудок») — и тело ляжет на дно как «подводная лодка».

Вариативность при изучении движений. Для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество вариантов движений, а из их многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого. Для этого предусматривается изучение различных движений — прямыми и согнутыми руками по кругу, ромбом, «лепестком», в форме песочных часов, дугой и т. д.

Выполнение движений в соревновательной или игровой форме. В процессе изучения движений в различных положениях проводятся игры, обязательно содержащие эти движения. В игре деятельность ребёнка направлена на достижение личной или командной победы — все изучаемые ранее движения выполняются отвлечённо, поэтому здесь наиболее ярко проявляется степень их освоения. Педагог контролирует действия занимающихся и по окончании игры в доступной форме указывает на допущенные ошибки. С большим интересом дети выполняют упражнения в соревновательной форме. Следует помнить, что при использовании данного приёма участники должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл. Вначале это выполнение упражнения на оценку: «Кто лучше?», «Кто дальше?» (продвинет игрушку, проскользит), «Кто точнее?» (поднырнёт под плавающий круг) и т. д.

Облегчение (усложнение) условий выполнения упражнений. Педагог отмечает, что на мелком месте его подопечные выполняют упражнения хорошо. Для проверки прочности изучаемых навыков детей временно переводят на более глубокую часть бассейна, где им предлагается выполнить те же упражнения, но сначала в небольшой дозировке. Если и здесь все идёт успешно, время работы в усложнённых условиях увеличивается. Усложнением условий может быть также безостановочное выполнение упражнений по всей длине бассейна, плавание только с помощью рук или ног с дополнительным сопротивлением и т. д.

Медленное плавание. Это наиболее действенный приём, направленный на изучение согласования движений с дыханием (особенно в кроле на груди). Дело в том, что маленькие дети, чтобы удержать тело у поверхности воды, рефлекторно выполняют очень быстрые движения руками, не успевают своевременно сделать вдох и захлёбываются, а затем останавливаются. Суть же рекомендуемого приёма состоит в умении подчинить движения ритму дыхания, что на данном этапе обучения можно осуществить только с помощью медленного плавания. Однако для овладения этим приёмом необходимо следующее: во-первых, научиться хорошо выполнять скольжение (длительное время сохранять исходное положение для выполнения плавательных движений); во-вторых, проплыть хотя бы несколько метров в очень медленном темпе, опустив лицо в воду (с задержкой дыхания); и в-третьих, уметь многократно выполнять ритмичные выдохи в воду, погружаясь с головой («Насос»).

Постепенное увеличение скорости плавания и сохранение при этом ритмичного дыхания

в согласовании с движениями руками и ногами свидетельствует о прочном освоении навыка. Ребёнок может, задержав дыхание или нарушив его ритм, быстро проплыть определённое расстояние, а у наблюдающих за ним складывается впечатление о правильном согласовании движений и дыхания. Определить ошибку можно по внешним признакам: одышке, изменению цвета кожи (чаще по красеному) лица, шеи, плечевого пояса. Если же ритм дыхания не нарушен, указанные признаки отсутствуют.

Выполнение движений, держась за неподвижную опору. Для этого используют сливной жёлоб, специально изготовленные жерди и т. п. В условиях малогабаритных бассейнов этот приём наиболее целесообразно применять для улучшения функциональной подготовленности, когда движения ногами уже хорошо освоены в безопорном положении. Дети охотно делают это под музыку, где периодическое чередование соответственно медленного, среднего и быстрого темпа изменяет и темп выполнения движений. Если же данный приём применять для изучения движений ногами, то ребёнок сможет выполнить их правильно лишь в том случае, когда примет и будет сохранять на протяжении всего упражнения правильное исходное положение, требующее предварительного освоения. Если же исходное положение будет неправильным, этот приём не принесёт никакой пользы, а лишь затруднит и увеличит сроки изучения несложных движений (в частности, кроля). Вот почему автор (в отличие от многих своих коллег) не советует использовать этот приём для изучения движений, а настоятельно рекомендует лишь как тест для оценки качества их выполнения.

Тематический план по обучению плаванию детей

№	Тема	Количество часов
1.	Правила поведения и безопасности в бассейне	На каждом занятии
2.	Упражнение в ходьбе и беге на суше и в воде	На каждом занятии
3.	Подводящие упражнения на суше и в воде	На каждом занятии
4.	Упражнения на дыхание	По мере усвоения
5.	Работа рук и ног у бортика стилем "кроль", "брасс"	По мере усвоения
6.	Погружения под воду (серийное)	По мере усвоения
7.	Работа ног, с неподвижной опорой, в стили "кроль", "брасс"	По мере усвоения
8.	Плавание на спине с подвижной основой в стиле "кроль", "брасс"	По мере усвоения
9.	Плавание на груди с подвижной основой в стиле "кроль", "брасс"	По мере усвоения
10.	Лежание на груди с опорой	По мере усвоения
11.	Скольжение на груди с подвижной опорой	По мере усвоения
12.	Упражнения в технике плавания "кроль", "брасс"	По мере усвоения
13.	Скольжение на груди без опоры	По мере усвоения
14.	Работа ногами стилем "кроль", "брасс" без опоры	По мере усвоения
15.	Вход в воду скольжением	По мере усвоения
16.	Координация в работе рук и ног в стиле "кроль", "брасс"	По мере усвоения
17.	Лежание на поверхности воды без опоры	По мере усвоения
18.	Плавание на груди удобным способом	По мере усвоения
19.	На груди с полной координацией удобным способом	По мере усвоения
20.	Отрабатываем навыки плавания удобным способом	По мере усвоения
21.	Скольжение на спине	По мере усвоения
22.	Скольжение и плавание на спине удобным способом	По мере усвоения
23.	Скольжение и плавание на спине в стиле "кроль", "брасс"	По мере усвоения
24.	Отрабатываем технику плавания на груди удобным способом	По мере усвоения
25.	Плавание на груди и спине удобным способом	По мере усвоения
26.	Отрабатываем технику плавания удобным способом	По мере усвоения
27.	Играем и плаваем	По мере усвоения

28.	Техника работы рук на спине в стиле "кроль", "брасс"	По мере усвоения
29.	Скольжение сквозь обруч на груди, на спине	По мере усвоения
30.	Нырание сквозь обруч	По мере усвоения
31.	Техника плавания удобным способом	По мере усвоения
32.	Итоговая деятельность	По мере усвоения
33.	Свободное плавание	По мере усвоения
Итого		60

Перспективное планирование занятий по плаванию по месяцам

Сентябрь

1 неделя. Цель: Вспомнить и повторить знакомые упражнения. Добиваться их точного выполнения. Выявить уровень подготовленности детей. Закреплять правила поведения в бассейне, добиваться их выполнения.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; бег с заданиями; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: «Маленькие и большие», «Цапли», «Лодочка», «Лошадки», «Кто выше», «Моторчики», «Кто больше пузырей», игра «Море волнуется».

2 неделя. Цель: Отрабатывать работу рук и ног у бортика. Закреплять вход в воду скольжением. Добиваться чёткого выполнения команд. Воспитывать дисциплинированность.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; чередование ходьбы с мелённым бегом; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: Ходьба в построении, «Медуза», «Цапли», «Лягушки», «Медуза кругом», «Моторчики», «Стрелка», «Торпеда», игра «Лягушки и щуки».

3 неделя. Цель: Продолжать учить выполнять 10-12 погружений. Задерживать дыхание на длительное время. Координировать движения рук и ног при плавании. Воспитывать выносливость.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: "Лодочка", "Гуси", "Цирковые лошадки", "Медуза кругом", "Лягушки", "Торпеда", "Спрячься", "Стрелка", Игра "Поезд в туннель".

4 неделя. Цель: Отрабатывать движения ног при плавании на мяче. Упражняться в глубоком дыхании при плавании. Воспитывать решительность.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: "Проплыви дальше", "Стрелка", "Пружинка", "Моторчик", "Смелые ребята", Игра "Эстафета с нырянием".

Октябрь

1 неделя. Цель: Учить плавать на спине с помощью "цепочки". Выполнять 10-12 погружений подряд, дышать при этом ритмично, плавно выдыхать в воду. Воспитывать организованность.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, с хлопками над головой; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: Ходьба в построении, "Стрелка", "Смелые ребята", "Спрячься", «Торпеда», "Бакен", Игра "Водолазы".

2 неделя. Цель: Закреплять умение лежать на груди на "цепочке". Учить скользить на спине. Упражнять в задержке дыхания. Воспитывать ловкость.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, с хлопками над головой; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: Ходьба в построении, "Гуси", "Зайцы", "Дельфины", "Стрелка", "Бакен", "Пружинка", «Кто больше пузырей», Игра "Жучок-паучок".

3 неделя. *Цель:* Закреплять умение лежать на груди "цепочке". Скользить на спине. Делать полный выдох в воду. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения в ходьбе без предмета.

Упражнения в воде: Ходьба в построении, "Лодочка", «Медуза», "Смелые ребята", "Стрелка", "Дыши правильно", Игра "Охотники и утки".

4 неделя. *Цель:* Лежать на груди с цепочкой. Упражняться в скольжении на груди с мячом. Упражняться в заныревании. Воспитывать желание заниматься.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения в ходьбе без предмета.

Упражнения в воде: "Ледокол", «Медуза», "Кувырок", "Волчок", "Озорные лягушки", "Тюлени", "Бакен", "Поезд в туннель", Игра "Хоровод".

Ноябрь

1 неделя. *Цель:* Развлечение на воде. Учить использовать навыки и умения в играх. Доставить детям радость от общения с водой.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на месте в парах.

Упражнения в воде: "Ледокол", «Медуза», "Кувырок", "Волчок", "Озорные лягушки", "Тюлени", "Бакен", "Поезд в туннель", Игра "Карусель".

2 неделя. *Цель:* Закреплять умение скользить на груди. Выполнять упражнения на дыхание. Использовать навыки и умения в играх.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на месте в парах.

Упражнения в воде: "Ледокол", "Кто быстрее", "Спрячься", "Стрелка", "Дельфины", «Торпеда», Игра "Ловишки с поплавком".

3 неделя. *Цель:* Закреплять умение работать ногами, стиль "кроль". Плавать под водой в очках. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать организованность.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: Упражнения с мячом, "Дельфины", «Лодочка», «Торпеда», "Волчок", "Покажи пятки", Игра "Услышь свисток".

4 неделя. *Цель:* Упражняться в заныревании. Скользить на груди и спине сквозь обруч. Упражняться в плавании любым способом.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: Упражнения с хлопками, "Поезд в туннель", «Моторчики», "Стрелка", "Пружинка", Игра-соревнования "Мы пловцы".

Декабрь

1 неделя. *Цель:* Закреплять умения работать ногами, лёжа на спине. Упражняться в задержке дыхания. Уверенно чувствовать себя в воде.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; подскоки; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: Ходьба в построении, "Ледокол", "Озорные лягушки", "Волчок", «Торпеда», «Спрячься», "Стрелка", "Пружинка", Игра "Верхом на мяче".

2 неделя. *Цель:* Отрабатывать движения рук и ног, лёжа на груди у бортика. Использовать полученные навыки свободном плавании. Плавать любым способом.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; подскоки; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: "Ледокол", "Большие и маленькие", «Медуза», «Моторчики», "Стрелка", Игра "Коробочка".

3 неделя. *Цель:* Лежать на спине с цепочкой. Держаться на водке. Плавать с полной координацией. Воспитывать смелость решительность.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; бег приставными прыжками правым и левым боком подскоки; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести с пластмассовыми шарами.

Упражнения в воде: Упражнения в кругу, "Поплавок", «Медуза», "Вертушка", "Звёздочка", "Уточка", «Моторчики», Игра "Пузырь".

4 неделя. *Цель:* Лежать на спине без поддержки. Плавать на груди и спине с полной координацией. Воспитывать выдержку, смелость.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; бег приставными прыжками правым и левым боком подскоки; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести с пластмассовыми шарами.

Упражнения в воде: Упражнения с хлопками, «Лошадки», "Ледокол", «Медуза», "Спрячься", Игра "Щука".

Январь

1 неделя. *Цель:* Спортивный досуг «Весёлые дельфины». Использовать полученные умения и навыки в игре. Упражняться в плавании.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: "Поезд в туннель", "Поплавок", «Медуза», "Звёздочка", Игра «Щучки лягушки».

2 неделя. *Цель:* Плавать на спине с полной координацией. Упражняться в задержке дыхания. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: "Ледокол", «Поплавок», "Звёздочка", «Медуза», "Уточка", "Вертушка", "Поезд в туннель", Игра «Чьё звено скорей соберётся».

3 неделя. *Цель:* Техника безопасности. Закрепление умений и навыков в работе ног и рук и скольжение на воде. Воспитание выносливости.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: "Лодочка", "Ледокол", «Лошадка», «Воробушки», «Поплавок», "Звёздочка", «Медуза», "Пружинка", Игра «Зеркальце».

4 неделя. Цель: Техника безопасности. Закрепление умений и навыков в работе ног и рук и скольжение на воде. Воспитание выносливости.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: Ходьба в построении, «Воробушки», «Медуза», "Ледокол", "Дельфины", "Стрелка", «Спрячься», «Поплавок», "Звёздочка", Игра «эстафета с нырянием».

Февраль

1 неделя. Цель: Продолжать погружаться под воду с головой 10-12 раз подряд. Отрабатывать движения рук у бортика. Упражняться в задержке дыхания. Воспитывать выносливость и трудолюбие.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; бег спиной вперёд; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести с аквапалкой.

Упражнения в воде: Ходьба в построении, «Медуза», "Ледокол", «Спрячься», «Моторчики», "Стрелка", Игра «Охотники и утки».

2 неделя. Цель: Учить скользить или плавать, работая ногами. Продолжать скользить с заныряванием сквозь обруч. Добиваться правильного, плавного скольжения, без брызг.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; бег спиной вперёд; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести с аквапалкой.

Упражнения в воде: Ходьба в построении, «Лошадки», "Стрелка", «Цапля», «Спрячься», "Поезд в туннель", Игра «Юные подводники».

3 неделя. Цель: Входить в воду скольжением. Упражняться в скольжении сквозь обруч различными способами. Чётко выполнять упражнения.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения в ходьбе без предмета.

Упражнения в воде: Ходьба в построении, «Медуза», «Цапля», "Ледокол", "Лягушки"; Игры "Переправа", "Байдарки".

4 неделя. Цель: Скользить под водой, задерживая дыхание. Скользить на спине с надувным кругом. Принимать горизонтальное положение на спине. Воспитывать уверенность.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения в ходьбе без предмета.

Упражнения в воде: Передвижение в воде, "Крокодил", "Лодочка", «Цапли», «Медуза», «Спрячься», "Торпеда", "Стрелка", Игра "Щука и лягушки".

Март

1 неделя. Цель: Учить выполнять упражнения и движения с большой активностью. Скользить под водой, задерживая дыхание на длительное время. Воспитывать желание добиваться новых результатов.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания.

Упражнения в воде: Общеразвивающие упражнения в воде в парах; "Мышки и великаны", "Морские коньки", "Стрелка", "Кто дальше", "Волчок", "Поплавок", "Звёздочка", Игра "Морской бой".

2 неделя. Цель: Отрабатывать технику плавания на груди. Выполнять 10-12 погружений по сигналу инструктора. Скользить на груди на расстояние. Воспитывать самостоятельность.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания.

Упражнения в воде: Общеразвивающие упражнения в воде в парах; передвижение в воде; выполнение упражнений в парах: "Зайцы", "Стрелка", «Спрячься», "Тюлени", Игра "Буксир".

3 неделя. *Цель:* Продолжать отрабатывать технику плавания. Продолжать учить скользить плавно сквозь обруч, без брызг. Закреплять правила поведения в бассейне.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на месте без предмета.

Упражнения в воде: Выполнение упражнений в парах и самостоятельно: "Гуси", «Лошадки», упражнения с мячом, «Моторчики», "Звёздочка", "Поплавок", Игра "Лягушки и цапли".

4 неделя. *Цель:* Учить использовать полученные навыки в играх-соревнованиях. Скользить на груди без поддержки. Воспитывать умение естественно передвигаться в воде.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на месте без предмета.

Упражнения в воде: Игра "Обгони меня", Игра "Кто дальше поскользит", Игра "Буксир", Игра "Водолазы", Игра "Угадай по названию".

Апрель

1 неделя. *Цель:* Учить плавать с полной координацией рук и ног, используя полученные навыки. Закрепить упражнение "Звёздочка". Воспитывать смелость, чувство сопротивление воды.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; бег подскоками; ходьба с восстановлением дыхания.

Упражнения в воде: Общеразвивающие упражнения в воде с аквапалкой; "Мельница", "Поработай руками как веслами", "Проплыви с мячом", «Медуза», "Ледокол", "Звёздочка", Игра "Нырни в круг".

2 неделя. *Цель:* Продолжать учить плавать с полной координацией рук и ног. Упражняться в погружении под воду 10-12 раз подряд. Воспитывать желания добиваться новых результатов.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; бег подскоками; ходьба с восстановлением дыхания.

Упражнения в воде: Общеразвивающие упражнения в воде с аквапалкой; ходьба и бег парами, «Спрячься», "Лягушки", "Ледокол", "Поработай руками как веслами и удержи ноги на поверхности", "Проплыви на груди, выполняя гребок одной рукой, с кругом в другой", Игра "Мяч в кругу".

3 неделя. *Цель:* Продолжать учить плавать в очках. Учить использовать полученные навыки плавания в играх. Воспитывать самостоятельность в выборе и организации игр.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; бег с заданиями; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на месте без предмета.

Упражнения в воде: Игра "Чьё звено быстрее соберётся", "Прыжок дельфина", "Крабы", "Попускай пузыри", Игры "Весёлые ребята" и "Ловишки с мячом".

4 неделя. *Цель:* Продолжать учить плавать - скользить на груди и спине. Отрабатывать работу ног. Воспитывать смелость внимательность.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; бег с заданиями; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на месте без предмета.

Упражнения в воде: Передвижение в воде; «Спрячься», "Торпеда", "Моторчики", Игры "Я плыву", "Резвый мячик", "Удочка", свободное плавание.

Май

1 неделя. *Цель:* Продолжать учить входить в воду скольжением. Выполнять все упражнения чётко, с большой активностью. Воспитывать организованность.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; бег с заданиями; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: Передвижение в воде; "Проскользи на груди или спине после толчка от дна", «Цапли», "Дельфины", игровые эстафеты с нырянием.

2 неделя. *Цель:* Игровое занятие - плавать или держаться на воде без поддерживающих средств любым способом.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; бег с заданиями; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: Передвижение в воде; "Покажи пятки", "Пловцы", "Поезд в тоннель", "Моторная лодка", "Лучший ныряльщик" Игра "Караси и карпы", свободное плавание.

3 неделя. *Цель:* Продолжать упражняться в выполнении знакомых упражнений. Скользить сквозь обручи с заныряванием. Воспитывать желание заниматься.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: "Крокодилы", "Гуси", "Зайцы", "Поплавок", "Звёздочка", «Медуза», Игра "Кто дольше под водой", свободное плавание.

4 неделя. *Цель:* Закреплять умение держаться на воде на груди и спине - упражнение "Звёздочка". Задерживать дыхание на длительное время. Воспитывать выносливость.

Ход занятия.

Разминка на суше: Техника безопасности; ходьба с выполнением упражнений; медленный бег; ходьба с восстановлением дыхания; общеразвивающие упражнения на мести без предмета.

Упражнения в воде: "Поплавок", "Звёздочка", «Медуза», "Вертушка", "Уточка", Игра "Кто дальше", свободное плавание.

Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию

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

В 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 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 преподавателя;
- вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребёнку;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребёнка из воды и дать ему согреться;

- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребёнка;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

В результате освоения программного материала по плаванию:

Занимающиеся должны знать:

- правила поведения в бассейне, технику безопасности;
- краткий обзор развития плавания;
- влияние плавания на организм занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;
- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не подавать ложные крики о помощи;
- не топить друг друга;
- передвигаться в помещении бассейна шагом;
- просится выйти по необходимости.

Занимающиеся должны уметь:

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

Список литературы.

1. Безопасность на воде и о помощи пострадавшим. М., 2007.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
3. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М., 2000.
5. Булганова М.Ж.. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.
6. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
7. Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004.
8. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. СПб, 2001.
9. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
10. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н.Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
11. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
12. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.
13. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. РнД., 2001.
14. Мухортова Е.Ю.. Обучение плаванию малышей М., 2008.
15. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб, 2006.
16. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
17. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991
18. Петрова Н.А., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
19. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
20. Плавание – правила соревнований. М.,1988.

21. Плавание. Учебная поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, спецшкол, ДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. М., 1983.
22. Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. М., 1999 .
23. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарноэпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03.
24. Соколова М.Г. Плавание и здоровье малыша. Рнд. - 2007. 25.Булгакова Н.Ж. Плавание. М. «ФиС», 1984.
25. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М. Просвещение, 1985. 27.Никитский Б.Н. Плавание. М. Просвещение, 1981.
26. Воронова А.К. Программа обучения плаванию в Д.С. СПб, Детство-пресс 2003.
27. Ласточкина А.В., Ващук О.В., Леонтьук А.М., Леонтьук Л.М. Плавание детей с нарушением осанки. СПб, Балтийская Педагогическая Академия, 2001. 30.
28. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. М. Творческий центр, 2009.
29. Мухин В.Н., Родыгин Ю.И. Плавание. Здоровье детей. Киев, Здоровье, 1988.
30. Чеменова А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб, Детство-пресс, 2022.
31. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать. Практическое пособие. М. Айрис пресс, 2011.
32. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Методическое пособие. М., Айрис пресс, 2003.
33. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. Творческий мир, М.,2012.
34. Петрова Н.А., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. Изд-во ФАИР, М., 2008.
35. Интернет ресурсы.

Технология мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала по плаванию

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.

Был создан единый комплекс доступных тестов и способов оценки, которые позволяют получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению дошкольников плаванию.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе.

3,5 бала и выше – высокий уровень;

2,5-3,4 бала – средний уровень;

2,4 балла и ниже – низкий уровень.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по физической культуре с обучением плаванию. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале года (октябрь) и в конце (апрель-май) в течение нескольких занятий.

При проведении обследования используются следующие методы:

- фронтальный (передвижения в воде, лежанием на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движений ног);
- индивидуальный (погружение, выдох в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

Полученные данные заносятся в протоколы и составляется сводная (Таблицы 1, 2, 3), с учётом оценки качества выполнения плавательных упражнений (Таблицы 4).

Методика проведения диагностики (3-4 лет)

1. Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба, руки на поясе, бег без задания, прыжки лицом, спиной вперёд на двух ногах, положение рук - произвольное, по 8 м.

Оценка:

4 балла - ребёнок легко выполняет все способы передвижения в воде;

3 балла - выполняет упражнения неуверенно, осторожно;

2 балла - выполняет упражнения, держась за поручень;

1 балла - боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. Погружение в воду

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклониться лицом вниз.

Оценка:

4 балла - ребёнок безбоязненно приседает под воду и находится в таком положении в течение 3 секунд;

3 балла - погрузившись в воду, находится под водой менее 3 секунд;

2 балла - не до конца погрузившись в воду, тут же из неё выскакивает;

1 балл - боится погрузиться в воду.

3. Плавание с надувным кругом при помощи движения ног

Надев круг или другой поддерживающий предмет, 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 - ребёнок, правильно приняв положения тела, проплывает 4 м. при помощи движений ног способом кроль;

3 балла - проплывает 3 м.;

2 балла - проплывает 2 м.;

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

Методика проведения диагностики (4-5 лет)

1. Ориентировка в воде

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребёнка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м. друг от друга.

Оценка:

4 балла - ребёнок смог достать 3 предмета на одном вздохе;

3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмета;

1 балл - достал предмет, не отпуская 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 - ребёнок выполняет упражнение в течении 5 секунд;

3 балла - в течении 3-4 секунд;

2 балла - в течении 1-2 секунд;

1 балла - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувной круг, нарукавники).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

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

Оценка:

4 балла - приняв горизонтальное положение, ребёнок лежит на спине в течении 5 секунд;

3 балла - лежит на спине 3-4 секунд;

2 балла - лежит на спине 1-2 секунд;

1 балла - лежит с поддерживающими предметами.

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

Инвентарь: доска для плавания.

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

Оценка:

4 балла - ребёнок проплывает 8 м.;

3 балла - 6-7 м.;

2 балла - 4-5 м.;

1 балл - менее 3 м.

Методика проведения диагностики 5-7 лет

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на

груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла – скольжение 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 «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.

Оценка:

4 балла – скольжение 4 м. и более;

3 балла – 3 м.;

2 бал. – 2 м.;

1 балл – 1 м.

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

Инвентарь: доска для плавания.

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

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8 м. и более;

3 балла – 6 м.;

2 балла – 4 м.;

1 балл – 2 м.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 6 м (туда и обратно) любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 6 м. и более;

3 балла – 4-5 м.;

2 балла – 2-4 м.;

1 балл – 2 м.

5. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

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

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 4-6 м.;

3 балла – 4-5 м.;

2 балла – 2-3 м.;

1 балл – 2 м.

6. Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 6 (туда) метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 6 м. (туда) и более;

3 балла – 4-5 м.;

2 балла – 3-4 м.;

1 балл – 2 м.

7. Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 6 (туда) метров на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 6м (туда) и более;

3 балла – 4-5м.;

2 балла – 3-4 м.;

1 балл – 2 м.

Таблица 1

Оценочная таблица, уровня развития навыков плавания для детей младших групп (3 года), выраженных в баллах

Учебный год: 20____ – 20____.

Группа: _____.

1-стартовая; 2 – итоговая

№ п/п	Фамилия имя	Возраст	Разнообразные способы передвижения в воде		Погружение в воду		Плавание с надутым кругом при помощи движения ног		Средний балл		Уровень физического развития	
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

1 зачет: Кол-во детей: ____.

С выс.ур. разв.: ____детей; со средним ур. разв.: ____ детей; с низким ур. разв.: ____ детей.

2 зачет: Кол-во детей: ____.

С выс.ур. разв.: ____детей; со средним ур. разв.: ____ детей; с низким ур. разв.: ____ детей.

Таблица 2

Оценочная таблица, уровня развития навыков плавания для групп возрастной категории с 3 до 7 лет, выраженных в баллах

Учебный год: 20____ – 20____.

Группа: _____.

1-стартовая; 2 – итоговая

№ п/п	Фамилия имя	Возраст	Разнообразные способы передвижения в воде		Погружение в воду		Плавание с надувным кругом при помощи движения ног		Ориентировка в воде		Лежание на груди		Лежание на спине		Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на грудь		Скольжение на груди		Скольжение на спине		Плавание произвольным способом		Упражнение «Торпеда»		Плавание кролем на грудь в полной координации		Плавание кролем на спине в полной координации		Средний балл		Уровень физического развития	
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																
14																																
15																																

1 зачет: Кол-во детей: ____.

С выс.ур. разв.: ____детей; со средним ур. разв.: ____детей; с низким ур. разв.: ____детей.

2 зачет: Кол-во детей: ____.

С выс.ур. разв.: ____детей; со средним ур. разв.: ____детей; с низким ур. разв.: ____детей.

Таблица 3

Сводная карта
мониторинга усвоение детей 3-7 лет
за _____ учебный год.

Название группы	Возраст детей	Количество детей, принявших участие в диагностике		Стартовая диагностика (СД)			Итоговая диагностика (ИД)		
				Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
		СД	ИД						
Итог									
%									

Качественный анализ:

Таблица 4

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания освоившими способами

№	Плавательные движения	Уровень развития		
		Высокий	Средний	Низкий
1.	Скольжение на груди	Без ошибок.	Ноги вместе. Руки вперед	Чрезмерное прогибание туловища. Кисти не соединены.
2.	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены.	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»).
			Руки согнуты.	Голова сильно запрокинута назад.
			Носки не оттянуты.	
3.	Движение ногами при плавании	Практически без ошибок. Имеются	Неправильное положение	Сильное сгибание ног,
	Кролем на груди, спине.	нарушения в ритме движения ногами.	тела на воде.	стопы не повернуты во внутрь.
4.	Движение руками при плавании	Без ошибок	Пальцы рук не соединены.	Руки согнуты. Неполный гребок.
	Кролем на груди, спине.			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575873

Владелец Талан Елена Васильевна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023