

Управление образования администрации города Кемерово
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 146
«Детский сад комбинированного вида»
650000, г. Кемерово, ул. Абочная, 13, тел. 36-47-53, 36-77-79
эл. почта: svetlyachok_146@mail.ru, адрес сайта: http://svetlyachok146.ucoz.com/

Принята на заседании
педагогического совета МБДОУ № 146
Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ № 146
Н. Э. Сейтмететова

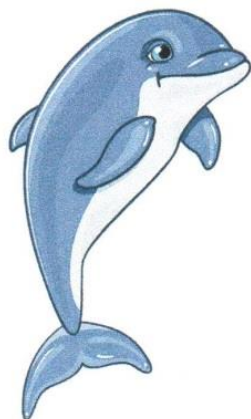
№ 59 от 30.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Дельфинчик»

возраст обучающихся: 5-7 лет
(срок реализации: 2 года)
Форма обучения: очная



Разработчик:
педагог дополнительного образования
Юрьева Светлана Юрьевна

г. Кемерово, 2023 г.

Содержание

I. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы.....	5
1.4 Планируемые результаты.....	13
II. «Комплекс организационно-педагогических условий»	14
2.1 Календарный учебный график.....	14
2.2 Условия реализации программы.....	15
2.3 Формы аттестации и оценочные материалы.....	16
2.4 Методические материалы.....	16
Список литературы.....	17
Приложение.....	18

I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Дельфинчик» (далее Программа) имеет **направленность** физкультурно-спортивную, которая заключается в реализации игровых методов обучения в занятиях по плаванию, создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач, **уровень программы** стартовый, с учетом минимальной сложности освоения содержания программы.

Нормативная база для разработки программы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав и локальные акты учреждения.

Актуальность программы обусловлена тем, что влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект [2-3]. Физическое развитие в целом включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с

выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Актуальность Программы поддерживает основной интерес родителей и педагогов в сохранении и укреплении здоровья детей [12-13].

Новизной и значимостью программы является то, что методы, приемы обучения и способы организации детей на занятиях подбираются с учетом задач этапа обучения, состояния здоровья, возрастных особенностей и подготовленностью детей, характера упражнений.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию ребенка. Основными показателями успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей, общее позитивное самовосприятие, а также высокий уровень сфорсированности плавательных навыков.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих в этой области является то, что в занятия включены:

- цикл авторских образно – игровых упражнений в стихах и загадках, в том числе и с нестандартным оборудованием («Море волнуется», «Хоровод» и др.);
- упражнений на воде «Аквабилдинг»;
- упражнений по акваэробике с мячом на воде «Веселые утята».

Они проводятся в порядке постепенного увеличения нагрузки на протяжении всех занятий. В процессе закрепления умений и навыков предполагается при выполнении той или иной задачи. При повторении упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, используется одного типа, но разного содержания.

Адресат программы – обучающие с 5 до 7(8) лет. Дети для зачисления в группу отбираются по итогам диагностики всех детей дошкольного возраста, посещающих бассейна в течении года. Для достижения эффективных результатов в группу набирают 7 - 10 детей.

Объем и срок реализации программы: данная программа рассчитана на 2 года (16 месяцев обучения) - 30 занятий в год (всего 60 занятий).

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю в первой половине дня. Продолжительность одного группового занятия для детей:

1ый год обучения 5-6 лет - 25 минут,

2ой год обучения 6-7(8) лет* лет - 30 минут.

* 6-7(8) лет - возраст детей 6-7 лет относятся к одной возрастной группе (подготовительной или разновозрастной). Дети 8 лет – это воспитанники до 8 лет, т.е. 7 лет и 6 месяцев, либо дети, которые рожденные в ноябре-декабре и по медицинским рекомендациям или другим причинам не ушли в школу, они относятся к той же возрастной группе, что и воспитанники 6-7 лет. Далее в программе возраст 6-7(8) лет, рассматривается как 6-7 лет, с восьмилетними включительно.

Форма обучения: очная.

Виды занятий: соревнование, выполнение упражнений, плавание, практическая, самостоятельная работа по выполнению упражнений.

Основные формы работы при реализации программы: фронтальная, индивидуальная, групповая с использованием совместной и самостоятельной деятельности в форме выполнения упражнений через игру в воде.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие и оказание помощи обучающимся в освоении разных видов движений на воде.

В соответствии с целью были определены следующие задачи:

1й год обучения:

Развивающие задачи:

- укрепить психическое и физическое здоровье детей;
- повышать работоспособность организма;
- формировать двигательные умения и навыки на воде.

Образовательные задачи:

- развивать коммуникативные качества.

Воспитательные задачи:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать заботу о своем здоровье.

2й год обучения:

Развивающие задачи:

- развивать способности детей ориентироваться в воде, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия, учить произвольному расслаблению мышц (совершенствовать опорно-двигательный аппарат);
- формировать правильную осанку.

Образовательные задачи:

- формировать знание о видах и способах плавания и о возможностях собственного тела.

Воспитательные задачи:

- воспитывать нравственно - волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Несмотря на общность конечной цели, задача достижения ее на каждый год обучения своя, отличная от других, что связано с возрастными физическими возможностями обучающихся, а также с процессом освоения основных физических навыков.

1.3 Содержание программы

Содержание программы в полном объеме реализуется в совместной деятельности педагогов и детей, а также через оптимальную организацию самостоятельной деятельности детей. Преподаватель может по своему усмотрению выбирать или дополнять рабочий материал.

Условия обеспечения эффективности программы:

- регулярное посещение детьми занятий;
- дыхательное упражнение на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом;

- повышение эмоционально-положительного тонуса в течение длительного времени;

- разработка и выполнение специальных упражнений для освоения различных видов движений на воде, игровых, развивающих дыхание, ориентировку в воде, упражнений на расслабление мышц, общеразвивающих для формирования коррекции осанки.

Необходимо обратить особое внимание на специальные упражнения для детей:

- наиболее трудные упражнения осваиваются детьми на первом этапе: умение удержать себя на поверхности воды, без каких – либо движений. Для этого необходимо научить ребенка правильному поэтапному выполнению каждого действия на воде: задержка дыхания, погружении, всплытие, лежание, скольжение. Поэтому каждое занятие начинается с разминки. Очень важна предварительная работа: выполнение упражнений на суше.

Занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть – беседа по теме, физические упражнения на суше, показ упражнения - образец.

Основная часть - физические упражнения в воде, выполнение упражнений в воде, отработка движений, закрепление.

Заключительная часть- закрепление упражнения через игру.

По своему усмотрению инструктор имеет право на отдельном занятии убрать ту или иную часть, уделив больше времени другой, а также может менять их местами, сочетать их между собой

Учебный план

№ п/п	Наименование модулей программы	Кол-во минут/часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	подготовительная	основная	заключительная	
1.	1ый год обучения	30	150/2,30	450/7,30	150/2,30	Выполнение упражнений
2.	2ой год обучения	30	150/2,30	600/10	150/2,30	Выполнение упражнений
Всего:		60	275/4,40	1050/17,30	275/4,40	

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела программы, темы	Кол-во часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	подготовительная	основная	зачеточная	
1ый год обучения						
1.	Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1	5	15	5	Выполнение упражнений
2.	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	2	10	30	10	Выполнение упражнений
3.	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	3	15	45	15	Выполнение упражнений
4.	Научить выдоху в воду	3	15	45	15	Выполнение упражнений
5.	Научить лежать в воде на груди и спине	3	15	45	15	Выполнение упражнений
6.	Научить скольжению в воде на груди и спине	4	20	60	20	Выполнение упражнений
7.	Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля)	4	20	60	20	Выполнение упражнений
8.	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине	5	25	75	25	Выполнение упражнений
9.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду	5	25	75	25	Выполнение упражнений
Всего:		30	150/ 2,30	450/ 7,30	150/ 2,30	
2ой год обучения						
1.	Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1	5	20	5	Выполнение упражнений
2.	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	1	5	20	5	Выполнение упражнений
3.	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	1	5	20	5	Выполнение упражнений
4.	Научить выдоху в воду	1	5	20	5	Выполнение упражнений

5.	Научить лежать в воде на груди и спине	3	15	60	15	Выполнение упражнений
6.	Научить скольжению в воде на груди и спине	2	10	40	10	Выполнение упражнений
7.	Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля)	2	10	40	10	Выполнение упражнений
8.	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине	4	20	80	20	Выполнение упражнений
9.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду	4	20	80	20	Выполнение упражнений
10.	Обучение облегченным способам плавания	5	25	100	25	
11.	Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)	6	30	120	30	
Всего:		30	150/ 2,30	600/ 10	150/ 2,30	

Содержание учебно-тематического плана

1ый год обучения:

Тема: 1. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.

Подготовительная: Контрастный душ. Закаливающие процедуры. Физические упражнения на суше.

Основная: Отработка движений. Погружение, плавание. Упражнения: Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней, организованный вход в воду (индивидуально). Движения руками в воде. Плескание.

Заключительная: Игры в воде. Передвижение (ходьба) по дну бассейна. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

Тема: 2. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

Подготовительная: Контрастный душ. Закаливающие процедуры. Физические упражнения на суше.

Основная: Отработка движений. Погружение, плавание. Упражнения: Поточный вход в воду. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде). Передвижения по дну бассейна бегом (в воде). Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.

Заключительная: Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.

Тема: 3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

Подготовительная: Контрастный душ. Закаливающие процедуры. Физические упражнения на суше.

Основная: Отработка движений. Погружение, плавание. Упражнения: Опускание лица в воду, стоя на дне. Открывание глаз в воде, стоя на дне. Приседания в воде. Погружения в воду (с опорой). Погружения в воду (без опоры). Погружения с рассматриванием предметов.

Заключительная: Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

Тема: 4. Научить выдоху в воду.

Подготовительная: Контрастный душ. Закаливающие процедуры. Физические упражнения на суше.

Основная: Отработка движений. Погружение, плавание. Упражнения: Выдох перед собой в воздух. Выдох на воду. Выдох на границе воды и воздуха. Выдох в воду.

Заключительная: Игры с использованием выдоха в воду.

Тема: 5. Научить лежать в воде на груди и спине.

Подготовительная: Контрастный душ. Закаливающие процедуры. Физические упражнения на суше.

Основная: Отработка движений. Погружение, плавание. Упражнения: Упражнение на всплывание. Лежание на груди. Лежание на спине.

Заключительная: Подвижные игры. Игры с использованием выдоха в воду. Игры, связанные с лежанием на груди и спине.

Тема: 6. Научить скольжению в воде на груди и спине.

Подготовительная: Контрастный душ. Закаливающие процедуры. Физические упражнения на суше.

Основная: Отработка движений. Погружение, плавание. Упражнения: Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук.

Заключительная: Индивидуальная работа. Подвижные игры. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.

Тема: 7. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля).

Подготовительная: Контрастный душ. Закаливающие процедуры. Физические упражнения на суше.

Основная: Отработка движений. Погружение, плавание. Упражнения: Движения ногами на суше. Движения ногами в воде, сидя. Движения ногами в воде, опираясь на руки. Движения ногами, лежа на груди с опорой. Движения ногами, лежа на спине. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).

Заключительная: Игры, связанные со скольжением на груди и спине. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.

Тема: 8. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.

Подготовительная: Контрастный душ. Закаливающие процедуры. Физические упражнения на суше. Движения руками на суше.

Основная: Отработка движений. Погружение, плавание. Упражнения: Движения руками в воде. Выполнение гребковых движений руками в скольжении. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.

Заключительная: Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. Игры, связанные с координацией движений рук и ног.

Тема: 9. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Подготовительная: Контрастный душ. Закаливающие процедуры. Физические упражнения на суше.

Основная: Отработка движений. Погружение, плавание. Упражнения: Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.

Заключительная: Самостоятельная двигательная деятельность. Самостоятельная двигательная деятельность. Игры подвижные. Соревнования.

2ой год обучения:

Тема: 1. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.

Подготовительная: Закаливающие процедуры. Контрастный душ. Физические упражнения на суше.

Основная: Беседа. Погружение, плавание. Упражнения в воде: Поточный вход в воду. Умывание в воде бассейна. Плескание. Движения руками в воде. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

Заключительная: Отработка движений. Самостоятельная двигательная деятельность. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

Тема: 2. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

Подготовительная: Закаливающие процедуры. Контрастный душ. Физические упражнения на суше.

Основная: Беседа. Погружение, плавание. Упражнения в воде: передвижения по дну бассейна прыжками (в воде). Передвижения в воде по дну

бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. Передвижения в воде на руках по дну бассейна.

Заключительная: Отработка движений. Самостоятельная двигательная деятельность. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.

Тема: 3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

Подготовительная: Закаливающие процедуры. Контрастный душ. Физические упражнения на суше.

Основная: Беседа. Погружение, плавание. Упражнения в воде: Опускание лица в воду, стоя на дне. Открывание глаз в воде, стоя на дне. Приседания в воде. Погружения в воду (без опоры). Погружения с рассматриванием предметов.

Заключительная: Отработка движений. Самостоятельная двигательная деятельность. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой. Нырание.

Тема: 4. Научить выдоху в воду.

Подготовительная: Закаливающие процедуры. Контрастный душ. Физические упражнения на суше.

Основная: Беседа. Погружение, плавание. Упражнения в воде: Выдох перед собой в воздух. Выдох на воду. Выдох на границе воды и воздуха. Выдох в воду.

Заключительная: Отработка движений. Самостоятельная двигательная деятельность. Игры с использованием выдоха в воду.

Тема: 5. Научить лежать в воде на груди и спине.

Подготовительная: Закаливающие процедуры. Контрастный душ. Физические упражнения на суше.

Основная: Беседа. Погружение, плавание. Упражнения в воде: Упражнение на всплывание. Лежание на груди. Лежание на спине.

Заключительная: Отработка движений. Самостоятельная двигательная деятельность. Игры, связанные с лежанием на груди и спине.

Тема: 6. Научить скольжению в воде на груди и спине.

Подготовительная: Закаливающие процедуры. Контрастный душ. Физические упражнения на суше.

Основная: Беседа. Погружение, плавание. Упражнения в воде: Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Скольжение на спине с движениями рук.

Заключительная: Отработка движений. Самостоятельная двигательная деятельность. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.

Тема: 7. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля).

Подготовительная: Закаливающие процедуры. Контрастный душ. Физические упражнения на суше.

Основная: Беседа. Погружение, плавание. Упражнения в воде: Движения ногами в воде, сидя. Движения ногами в воде, опираясь на руки.

Движения ногами, лежа на груди с опорой. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля). Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.

Заключительная: Отработка движений. Самостоятельная двигательная деятельность. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.

Тема: 8. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.

Подготовительная: Закаливающие процедуры. Контрастный душ. Физические упражнения на суше.

Основная: Беседа. Погружение, плавание. Упражнения в воде: Движения руками в воде. Выполнение гребковых движений руками в скольжении. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.

Заключительная: Отработка движений. Самостоятельная двигательная деятельность. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

Тема: 9. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Подготовительная: Закаливающие процедуры. Контрастный душ. Физические упражнения на суше.

Основная: Беседа. Погружение, плавание. Упражнения в воде: Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.

Заключительная: Отработка движений. Самостоятельная двигательная деятельность. Игры, связанные с координацией движений рук и ног.

Тема: 10. Обучение облегченным способам плавания.

Подготовительная: Закаливающие процедуры. Контрастный душ. Физические упражнения на суше.

Основная: Беседа. Погружение, плавание. Упражнения в воде: Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Плавание облегченными способами в полной координации.

Заключительная: Отработка движений. Самостоятельная двигательная деятельность. Игры с использованием облегченных способов плавания.

Тема: 11. Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине).

Подготовительная: Закаливающие процедуры. Контрастный душ. Физические упражнения на суше.

Основная: Беседа. Погружение, плавание. Упражнения в воде: Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине в полной координации.

Заключительная: Самостоятельная двигательная деятельность. Игры подвижные. Соревнования.

1.4 Планируемые результаты

В результате занятий в бассейне обучающиеся осваивают разные виды движения на воде и получают комплексное оздоровление организма.

В результате освоения программы, обучающиеся должны

	Знать	Уметь	Владеть
1ый год обучения:	- о влиянии занятий спортом на организм. - способы плавания. - влияние плавания на состояние здоровья.	- выполнять двигательные умения и навыки на воде.	- двигательной культурой. -стремлением заботится о своем здоровье.
2ой год обучения:	- названия плавательных упражнений. - о гигиенических принципах спортивно – оздоровительных занятий. - о видах и способах плавания и о возможностях собственного тела.	-владеть двумя любыми видами плавания. - ориентироваться в воде, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия.	нравственно - волевыми качествами: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе. - стремлением к здоровому образу жизни и гармонии тела.

II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов:

- занятия проводятся с 1 октября учебного года по 31 мая учебного года.
- количество учебных недель: 30 недель (30 часов). Реализация рабочей программы рассчитана на 2 года обучения (60 часов), с периодичностью 1 раз в неделю.
- продолжительность каникул в январе в соответствии с производственным календарем.
- в летний период занятия не проводятся.
- сентябрь – организационный месяц.

Возраст	Время 1го занятия	подготовительная	основная	заключительная	Деятельность
5-6 лет	25 мин.	5 мин.	15 мин.	5 мин.	двигательная(физкультурно-оздоровительная), коммуникативная, игровая
6-7 лет	30 мин.	5 мин.	30 мин.	5 мин.	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	с 1 октября по 31 мая	в соответствии с производственным календарем	в соответствии с сеткой занятий, первая половина дня с 11.30 – 12.00 (примерно)	групповая, подгрупповая, индивидуальная	в зависимости от возраста в соответствии с нормами СП	в соответствии с учебно-тематическим планом	бассейн МБДОУ №146	оперативный

Количество занятий в месяц:

1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год
0	0	4	4	4	4	0	0
4	4	2	2	4	4	0	0
4	4	4	4	4	4	0	0

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия должны проходить в спортивном блоке здания детского сада, где расположены бассейн. Помещение должно проветриваться каждые 30—40 минут в течение 5—7 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание. В помещении бассейна должна работать вентиляция. «Плот» вокруг ванны бассейна должен быть свободным от посторонних предметов и ненужной мебели. Оформление зала и бассейна должно соответствовать не только гигиеническим, но и эстетическим требованиям.

Необходимый инвентарь:

- плавательные доски;
- поплавки;
- резиновые шапочки;
- очки (маски);
- ласты;
- длинный шест (2—2,5 м) для поддержки и страховки;
- обручи;
- другие подручные средства.

Инвентарь храниться в шкафах, стойках, корзинах и т. п.

Одежда для занятий. Дети занимаются плаванием в плавках, которые хранятся в детском саду, в резиновых шапочках и, по необходимости, в плавательных очках. Для передвижения по детскому саду до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы типа «вьетнамки»). Также необходимо каждому ребенку иметь мыло, мочалки и полотенца.

Информационное обеспечение:

Аудио-, видео-, фото из различных интернет источников.

Кадровое обеспечение:

Обучение плаванию в детском саду ведет педагог-инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку, которая дает право на работу с детьми дошкольного возраста. Он должен знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывать их в работе; соблюдать технику безопасности занятий на воде; владеть приемами страховки и оказания первой медицинской помощи.

Инструктору ФИЗО необходимо не только знать комплекс физических и плавательных упражнений, но и самому владеть основными элементами техники упражнений, представленных в программе. Он занимается организационными вопросами и руководит учебно-воспитательным процессом, проводит занятия по плаванию, беседует с воспитателями групп и родителями. Вместе с медсестрой он проверяет условия проведения занятий, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены. Инструктору ФИЗО полностью отвечает за порядок во время занятий и безопасность детей.

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Форма аттестации педагог выбирает по своему выбору:

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- дневник наблюдений,
- журнал посещаемости,
- диагностические таблицы.

Результативность деятельности детей, посещающих бассейн, отслеживается с помощью диагностирования (проверки выполнения отдельных упражнений), проводимого два раза в год (в октябре и мае) (приложение 3).

Методы выявления результатов обучения: наблюдение, игра.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнование,
- открытое занятие.

Оценочные материалы: словесная благодарность.

2.4. Методические материалы

особенности организации образов.процесса	очное.
методы обучения:	словесный, наглядный практический;
методы воспитания:	объяснительно-иллюстративный, игровой убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.
формы организации образов. процесса:	индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая
категории обучающихся	дети с 5-7 лет.
формы организации учебного занятия	игра, открытое занятие открытое занятие соревнование, практическое занятие, плавание (Приложение 1).
педагогические технологии	технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.
краткое описание структуры занятия и его этапов	занятие состоит из трех этапов: подготовительный, основной, заключительный. На каждом этапе реализуется двигательная активность детей. В большинстве случаев занятия по программе носят практический характер. Во время плавания допускаете использовать атрибуты (раздаточные материалы): мячи, обручи, резиновые игрушки, поплавки и др. (Приложение 2).
Перечень (пакет) диагностических методик	Программа «Дельфинчик» в детском саду разработана в результате обобщения многолетнего практического опыта инструктора по ФИЗО. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: дневник наблюдений, журнал посещаемости. Для начинающих педагогов, можно использовать: пакет диагностических методик, адаптированных для изучения динамики физической способностей (Приложение 3).

Список литературы

Литература, используемая педагогом для разработки Программы и организации образовательного процесса:

1. Афанасьев, В.З. Игры в обучении плаваний. Москва : ГЦО - ЛИФК, 2002. 120 с.
2. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, быстроту, выносливость: пособие для воспитателя детского сада. Москва : Просвещение, 1999. 96 с.
3. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию. – Москва : ФиС, 2007. 94 с.
4. Воронова Е.К. Программа обучения детей Плаванию в детском саду. Санкт-Петербург : Детство – Пресс 2010. 80 с.
5. Мониторинг плавательных умений и навыков дошкольников ДОУ [Электронный ресурс] / Образовательная социальная сеть nsportal.ru; под ред. Е.С. Москвитина; Москва: 2019. Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/04/15/diagnostika-po-plavaniyu-v-dou> свободный. (дата обращения: 18.10.20).
6. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей / Т.И. Осокина , Т.Л. Богина , Е.А. Тимофеева. Москва : Просвещение, 1991. 157 с.
7. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. Москва : ТЦ Сфера, 2012. 96 с.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по предлагаемой Программе:

8. Булах, И. М. Плавание от рождения до школы / И. М. Булах. – Минск: Полымя, 1991. – 105с.
9. Пузыри в ванной или 400 способов занять ребенка от 2 до 8 лет [Электронный ресурс] / под ред. О.В Золотинкова; Москва : Страна мам, 2020. Режим доступа: <https://www.stranamam.ru/post/86986/> (дата обращения: 20.10.20).
10. Румяные щечки / С . Прокофьевна, Г. Сапгир. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 190с.
11. Ульева Е. А.100 увлекательных игр для здоровья вашего ребенка Москва : Мозаика-Синтез, 2012. 96 с.

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде

Змейка. Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободны. По сигналу преподавателя они передвигаются по периметру бассейна. При передвижении можно помогать себе руками (гребковые движения в воде), но надо держаться за бортик.

Паровозик. Дети передвигаются вдоль бортиков бассейна, положив руки друг другу на плечи.

Невод. Дети располагаются вдоль бортика бассейна, берутся за руки и так передвигаются к противоположному бортику.

Каждый по своей дорожке. Дети становятся вдоль короткого бортика. По сигналу преподавателя они расходятся или разбегаются врассыпную (каждый по своей дорожке). По второму сигналу дети бегут на свои места к бортику.

Пятнашки. Выбирается водящий, который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим, поднимает руку и громко произносит: «Я вожу!» Пятнать разрешается только над водой,

Пятнашки парами. Двое водящих, взявшись за руки, стараются поймать участника игры. Из пойманных игроков составляются новые пары водящих. Игра заканчивается, когда все игроки пойманы. Не надо толкаться, топить друг друга, хватать за руки.

Карусели. Дети образуют круг в центре бассейна и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движение по кругу и произносят:

Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели,
А потом, потом, потом —
Все бегом, бегом, бегом!
Затем дети бегут по кругу (1—3 раза) и говорят хором:

Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите!
Вот и кончилась игра
Остановка — раз и два.

Рыбий хвост. Выбирается водящий, остальные дети строятся в колонну по одному, руки на поясе впереди стоящего. По сигналу преподавателя водящий должен поймать последнего в колонне. Не надо задерживать водящего руками и отпускать руки.

Свободное место. Выбирается водящий, остальные дети строятся в круг в центре бассейна. Водящий ходит по внешней стороне и слегка касается кого-либо рукой. После этого водящий и выбранный им фок оббегают круг в противоположных направлениях и стараются как можно быстрее занять освободившееся место в круге.

Караси и щука. Выбирается водящий — щука, а все остальные дети — караси. Водящий стоит у длинного бортика бассейна, дети — вдоль короткого бортика. Играющие стараются достичь другой стороны бассейна, увернувшись от водящего. Тот, кого запятнали, помогает водящему.



Игры для приобретения навыков погружения в воду

Пружинка. Дети стоят вдоль бортика бассейна и держатся руками за поручень. По сигналу преподавателя ребята приседают и опускают голову в воду.

Насос. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Не надо отпускать руки и вытирать лицо.

Переправа. В центре бассейна натягивается дорожка. Дети располагаются вдоль бортика, затем по сигналу преподавателя переходят на другую сторону бассейна, поднырнув под дорожку. Не надо толкаться, мешать друг другу и касаться дорожки руками.

Тишина. Дети идут в колонне по одному (руки на поясе) вдоль бортиков бассейна и произносят:

Тишина у пруда, не колышется вода,
Не шумят камыши, ныряйте, малыши!

Затем ребята делают глубокий вдох и приседают в воду с головой. Преподаватель громко считает до 5 (10—15), на последний счет дети встают. Не надо держаться за бортик руками.

Мячик. Ребятушки стоят у бортика бассейна и держатся руками за поручень. Преподаватель начинает читать стихи (например, С. Я. Маршака):

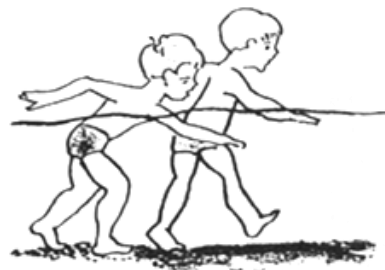
Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой —
Не угнаться за тобой!

В это время дети прыгают на обеих ногах, с головой уходя под воду. Не надо останавливаться, пока не закончатся слова.

Дельфин. Дети стоят в шеренге посередине бассейна. По сигналу преподавателя они приседают, с головой уходя под воду, и выпрыгивают как можно выше из исходного положения на короточках.

Рыболов. Дети образуют круг в центре бассейна, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. В центре стоит преподаватель (рыболов) с веревкой, к концу которой привязан поролоновый шар (удочка). Преподаватель вращает веревку так, чтобы шар двигался по кругу на высоте 10—30 сантиметров от поверхности воды. Дети должны присесть под воду с головой так, чтобы шар не коснулся головы. Ребенок, которого коснулся шар, считается пойманным и на время покидает бассейн. Не надо прятаться под воду раньше, чем приблизится шар.

Пятнашки с мячом. Выбираются два водящих, у них поролоновые мячи. По сигналу преподавателя дети разбегаются, а водящие догоняют их и бросают в них мяч. Пойманным считается ребенок, в которого попал мяч.



Игры для освоения передвижений в воде

Невод. Эта игра — своеобразные пятнашки в воде. Глубина — по пояс. Водящий, запятнав одного из игроков, берет его за руку, и они вдвоем продолжают пятнать остальных. Тот, кого они коснутся рукой, присоединяется к ним. Когда невод составят уже 5 участников, они не пятнают, а ловят рыб в кольцо. Для этого водящим нужно окружить убегающего и крайним игрокам сомкнуть руки. Спасаться можно только под руками водящих, пока кольцо не замкнулось. Игра заканчивается, когда останутся три непоиманных самых ловких игрока.

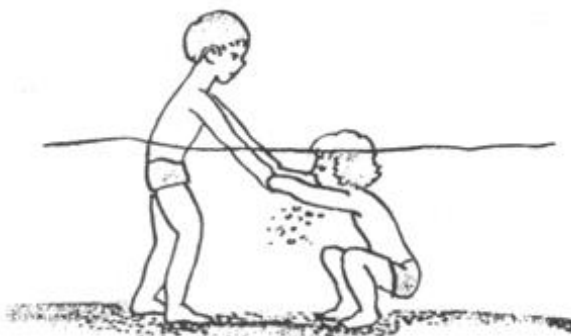
Водолазы. Игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а преподаватель бросает на дно бассейна несколько (по количеству играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и

стараятся собрать как можно больше предметов. На это дается 30—40 секунд. Кто из ребят лучше выполнит это задание, тот и победитель. Можно устроить командные состязания водолазов.

Морской бой. Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами по пояс в воде напротив друг друга. По сигналу преподавателя участники ударом ладоней по воде начинают «обстрел» соперников, обрызгивая их и стараясь заставить их отступить. Кто повернется спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. При игре не разрешается касаться друг друга руками. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определенный строй.

Мяч по кругу. Играющие встают в круг по пояс в воде и передают легкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибется, выходит из игры. Игра заканчивается, когда останутся два-три самых ловких волейболиста. Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, идет в середину круга. Его задача — коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто не точно передал мяч партнеру.

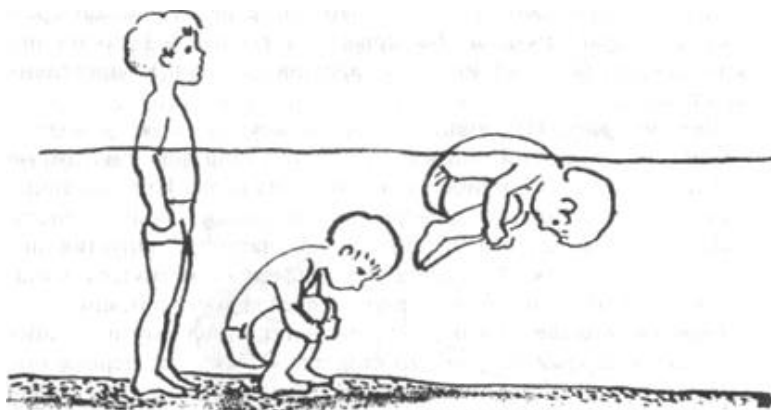
Паровая машина. Играющие становятся в шеренгу и рассчитываются на первый-второй. По команде «Пуск!» все первые номера (они входят в одну команду) приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох. Затем они возвращаются в исходное положение, а в это время вторые номера (другая команда) повторяют их действия. Все участники, поочередно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя, который может работать в разном темпе. Для этого подаются команды «Самый малый!» или «Полный ход!» Побеждает команда, точнее выполнившая указания преподавателя. Чтобы игра хорошо прошла в воде, ее лучше сначала провести на «берегу».



Всадники. В игре принимают участие две команды. В каждой команде дети разбиваются на пары: один изображает коня, а другой — всадника. Всадники садятся на коней, и команды выстраиваются друг против друга по грудь в воде. По сигналу шеренги сближаются, происходит схватка, во время которой всадники стараются сбросить друг друга с коня. Кони участия в схватке не принимают. Затем все меняются ролями, и игра продолжается.

Поплавок. Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело легко поднимается на поверхность. Не изменяя положения, игрок считает, например, до десяти, после чего становится ногами на дно.

Медуза. Участник игры стоит по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это проделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.



Игры «Поплавок» и «Медуза» помогут не умеющим плавать сосредоточить внимание на достижении цели и преодолеть страх перед водой.

Метроном. В игре участвуют трое. Двое заходят в воду по грудь и становятся на расстоянии двух шагов лицом друг к другу, а третий встает между ними. Этот игрок выполняет роль стрелки метронома. Не сгибая ног, он падает боком на стоящего слева, уходя с головой под воду. Тот руками отталкивает его к партнеру.

Упражнение повторяется 10 раз, после чего участники меняются ролями.

Акробаты. Здесь необходимым условием является умение плавать и нырять. Кто сделает 10 кувырков в воде, подражая спортсменам-акробатам, тот и считается победителем.

Торпеды. Первый вариант. Играющие делятся на две команды. Два участника из разных команд ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки и упираются ступнями. Затем, отпустив руки, они быстро прижимают их к телу (или выбрасывают вверх) и в тот же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто правильно проделал упражнение и проскользил по воде дольше остальных.

Второй вариант. В игре участвуют две команды. Каждый игрок, подгребая руками воду под себя, свободно плывет ногами вперед, стараясь ступнями дотронуться до игрока другой команды. Торпедированный участник выбывает из игры, которая продолжается до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя.

Качели. Участники становятся парами по пояс в воде лицом друг к другу. Сначала один, держа за руки товарища, делает глубокий вдох и опускается под воду, откидываясь назад. Партнер тянет своего товарища на себя, вдыхает глубже и тоже опускается под воду. Первый в это время поднимается на поверхность.

Качалки. Игроки становятся спиной друг к другу и берутся под руки. Поочередно наклоняясь вперед, опуская лицо в воду и делая выдох, они на спине поднимают партнеров. Игроку, находящемуся на поверхности воды, не разрешается сгибать ноги и поднимать их вверх.

Точный прыжок. Данная игра приучает к правильному стартовому прыжку. Играющий должен прыгнуть с тумбочки в воду с вытянутыми вперед руками и при этом пройти через пластмассовый или деревянный обруч, который перед ним вертикально держит партнер. Обруч можно положить на воду на расстоянии 2-3 метров от тумбочки.

Перетяжки. Участники делятся на две команды, в каждой из которых 5—6 человек, и заходят в воду по пояс. Впереди встают капитаны, они берут друг друга за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс. В таком положении каждая команда старается перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, преподаватель останавливает игру. Если капитан выдернул руки или игроки расцепились, команде засчитывается поражение. Для игры можно использовать канат или толстую веревку, за которую берутся участники. Соревнование проводится 3-4 раза, после чего подводится общий итог.



Охотники и утки. Играющие делятся на две команды: охотники выстраиваются по кругу на глубине выше пояса; внутри круга находятся утки. Охотники получают легкий резиновый мяч.

По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае пятнают им уток. Те, спасаясь, ныряют в воду. После каждого попадания утка покидает круг. Через 10 минут игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков противника.

Гонка катеров. Эстафета проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются у кромки воды. Сначала первые номера, держась за доску и работая лишь ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, скорее других закончившая эстафету. Если на плавательную доску лечь и грести руками, то можно устроить гонку лодок. Вместо досок можно использовать резиновые круги или детские надувные матрацы.



Пушбол. Для игры нужен большой надувной мяч. Часть бассейна огораживают поплавками, чтобы получился прямоугольник.

Соревнуются две команды, в каждой по 5—6 человек. Цель игры — перебросить мяч за лицевую линию половины площадки противника. За это начисляется очко. Мяч передается от игрока к игроку, с ним разрешается ходить и плавать. После того как мяч заброшен за линию, вести его начинает команда, проигравшая очко. Игра длится два тайма по 5—7 минут. Запрещается топить друг друга, бить кулаком по мячу. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Баскетбол. Для игры нужны два обруча, закрепленные на воде. Они служат баскетбольными корзинами, в которые игроки двух команд должны забросить резиновый мяч. Он вводится в игру в центре поля. За попадание в кольцо начисляется одно очко. После этого игрок команды, проигравшей очко, вводит мяч в игру из-за лицевой линии. Правила разрешают передавать мяч, продвигать его в воде самостоятельно, делать броски издалека. Мяч, вышедший за черту, вводится в игру участником противоположной команды. Игра длится два тайма по 8—10 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Дополнительные игры можно использовать из предложенных игр для младшей возрастной группы.

Игры для овладения навыком скольжения

Поплавок. Первый вариант. Дети делают глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками, всплывают. Кто дольше просидит под водой, тот и выиграл.

Второй вариант. Тренер громко считает до 5. Дети, не поднимая головы и не вставая на дно, делают «звездочку» — 5 секунд (тренер считает до 10). Не делая вдоха, дети выполняют «стрелку» — 5 секунд (тренер считает до 15). Игра повторяется в обратном порядке.

Звездочка. Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).

Стрелка. Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

Торпеды. Дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

Тоннель. На дно бассейна ставятся обручи на подставках. Дети делают глубокий вдох и скользят под водой так, чтобы проплыть все обручи.

Количество обручей можно увеличить. Игра выполняется парами вдоль бассейна.

Буксир. Выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его, взяв за руки.

Кто дальше? Дети ложатся спиной на воду, лицом друг к другу, взявшись за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. По сигналу «преподавателя отталкиваются, одновременно отпускают руки и скользят вдоль бассейна — кто дальше.

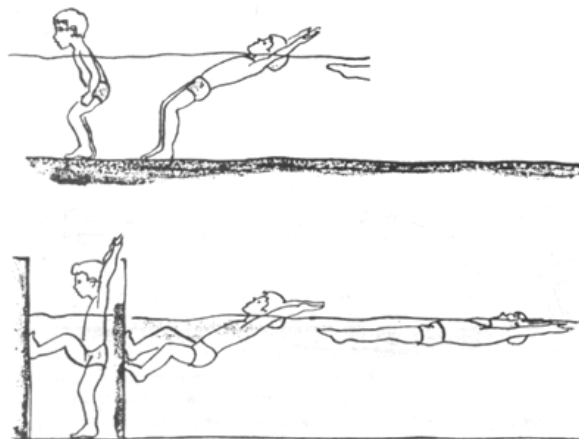
Катера. Дети, держась за пенопластовую доску, ложатся на воду и скользят на груди (спине), работая ногами.

Кто лучше? Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу тренера начинают работать ногами. Задача — доплыть до противоположного бортика.

Игры-эстафеты

Составляются две команды, приблизительно равные по силам, с одинаковым количеством мальчиков и девочек.

1. Игроки строятся в колонны у одного из бортиков бассейна. Перед каждой командой на воде лежит обруч, другой обруч (с игрушками) — на противоположной стороне. По сигналу преподавателя первый в колоннах бежит к противоположному бортику, берет из



обруча игрушку и переносит ее в обруч своей команды. Выигрывает команда, перенесшая все игрушки первой.

2. Команды строятся в колонны вдоль всего бассейна. У первого в колонне мяч. По сигналу тренера дети передают мяч над головами; последний в колонне, получив мяч, бежит в начало колонны, становится первым и снова передает мяч. Выигрывает команда, оказавшаяся в первоначальном порядке первой.

3. Бассейн делится веревкой пополам. Каждая команда строится в колонну вдоль бортика на своей половине. По команде тренера первый в колонне начинает движение вдоль границ своей половины бассейна и, достигнув конца колонны, передает эстафету касанием по плечу спереди стоящему. Побеждает команда, первой оказавшаяся в первоначальном положении.

4. Бассейн делится веревкой пополам. Игроки каждой команды строятся в колонну, взяв за пояс впереди стоящего. На воде в центре бассейна лежит обруч. По сигналу преподавателя дети «паровозиком» передвигаются вдоль границ своей половины бассейна, и команда, оказавшаяся первой у обруча, поднимает его вверх.

5. На воду кладутся два обруча, соответствующие цвету обеих команд. Под музыку дети произвольно передвигаются в бассейне, а по окончании музыки бегут к обручам и поднимают их вверх. Побеждает команда, первой поднявшая обруч.

6. Каждая команда делится пополам. Обе половины каждой команды строятся в колонну у противоположных бортиков напротив друг друга. По сигналу тренера первые с одной стороны бегут на противоположную сторону и передают эстафету (мяч). Эстафета продолжается до тех пор, пока обе половины каждой команды не поменяются местами.

7. Бассейн делится веревкой пополам. На веревке привязано 10—12 игрушек. Дети каждой команды строятся вдоль противоположных бортиков, спиной к центру. По сигналу преподавателя дети должны добежать до игрушки и поднять ее вверх. Побеждает та команда, у которой окажется больше игрушек.

8. Игроки каждой команды строятся в шеренгу спиной друг к другу посередине бассейна. Одна команда — «караси», другая — «карпы». По сигналу тренера «караси» убегают, а «карпы» догоняют. Пойманным считается тот ребенок, до которого дотронулись рукой. Выигрывает команда, поймавшая больше игроков.

9. У двух противоположных бортиков на воде укрепляются обручи по цвету, соответствующему шапочкам обеих команд. Задача игроков попасть резиновым мячом в обруч противоположной команды. За каждое попадание начисляется очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

При проведении игр-эстафет в воде можно менять способ передвижения: прыжками, «гусиным» шагом, спиной вперед, приставными шагами правым и левым боком и др.

10. На воду разбрасываются обручи на два—пять меньше, чем игроков в команде. Дети под музыку произвольно передвигаются по бассейну. После окончания музыки дети должны поднырнуть в обруч. Проигрывает та команда, у которой больше игроков не успели занять свободный обруч.

11. Обе команды образуют свой круг. По команде тренера дети делают «поплавок». Выигрывает команда, игроки которой дольше пролежали на воде.

Перечень задач, средств, методов и методических приемов для обучения плаванию детей дошкольного возраста (в условиях детского сада с крытым бассейном)

Средство	Метод	Методический прием
I. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней		
1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)	Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении Образные сравнения
1.2. Поточный вход в воду	Наглядный: зрительные ориентиры Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная
1.3. Умывание в воде бассейна	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: рассказ Практический: повторение упражнений, игровой метод	Вначале на мелкой части бассейна Форма организации: фронтальная
1.4. Плескание	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ	Название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод
1.5. Движения руками в воде	Наглядный: имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения Формы организации: фронтальная, индивидуальная
1.6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий. Использование элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
II. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		
2.1. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, отдельно, спиной вперед, боком и т. д. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная в различных направлениях
2.2. Передвижения по дну бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный:	Использование образных сравнений Бег в различных направлениях,

бегом (в воде)	объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости) Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)
2.3. Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: название упражнений, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды с постепенным увеличением Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
2.4. Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений) Формы организации: групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная
2.5. Передвижения в воде на руках по дну бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Использование образных сравнений На мелкой части бассейна, на четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в разных направлениях с постепенным усложнением Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: групповая (по звеньям), поточная
2.6. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснение, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая
III. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		
3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, вопросы-предложения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми и открытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений Формы организации: фронтально, по подгруппам,
3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки) с опорой и без нее:

	Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	на различной глубине, с постепенным увеличением ее Использование образных сравнений, игрушек Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуальная
3.3. Приседания в воде	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины воды Формы организации: фронтальная, поточная
3.4. Погружения в воду (с опорой)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	С опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная, поточная, иногда индивидуальная
3.5. Погружения в воду (без опоры)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помощь педагога Словесный: указания, пояснения Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза Формы организации: фронтальная, по подгруппам
3.6. Погружения с рассматриванием предметов	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, пояснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Открывание глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая (не более 2—3 чел.)
3.7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: игровой метод	На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек Формы организации: фронтальная по подгруппам Игры: без сюжета и сюжетные
3.8. Ныряние (только для старшей и подготовительной групп)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения	Открывание глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение

	Практический: упражнения, игровой метод	элементов соревнования Формы организации: только индивидуальная
IV. Научить выдоху в воду		
4.1. Выдох перед собой в воздух	Наглядный: показ, имитация Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Находясь на суше, в воде, образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.2. Выдох на воду	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду Образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.3. Выдох на границе воды и воздуха	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот до появления пузырей Образные сравнения Постепенное усложнение упражнения: с наклоном, приседанием, на различной глубине Форма организации: фронтальная
4.4. Выдох в воду	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный, объяснения, распоряжения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод	Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов Формы организации: фронтальная
4.5. Игры с использованием выдоха в воду	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная
V. Научить лежать в воде на груди и спине		
5.1. Упражнение на всплывание	Применять это упражнение для обучения детей оказалось нецелесообразно	
5.2. Лежание на груди	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), ЛИЦО в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнение на качество, длительность Формы организации: фронтальная,

		групповая (по звеньям), иногда индивидуальная
5.3. Лежание на спине	То же	То же
5.4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод	Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания труднее. Введение элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
VI. Научить скольжению в воде на груди и спине		
6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная
6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная
6.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль его Образные сравнения, постепенное увеличение глубины Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная
6.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз
6.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод, разучивание по частям	Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду вовремя скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная

6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод	Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием	То же и контрольный	То же и дополнительно: попытки выдоха и вдоха во время скольжения
6.9. Скольжение на спине с движениями рук	То же	То же и дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
6.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине	Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: игровой метод	Игры со скольжением на груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая
VII. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля)		
7.1. Движения ногами на суше	Эксперимент показал нецелесообразность применения этого упражнения в обучении плаванию детей. Возможно применение с целью совершенствования	
7.2. Движения ногами в воде, сидя	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное усложнение условий Форма организации: фронтальная
7.3. Движения ногами в воде, опираясь на руки	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указание, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Опираясь руками о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. То же в сочетании с выдохом в воду. Постепенное увеличение глубины. Форма организации: фронтальная
7.4. Движения ногами, лежа на	То же	С опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды,

груди с опорой		поднимая и опуская голову, открывая глаза Форма организации: фронтальная
7.5. Движения ногами, лежа на спине	То же	С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лежа в воде с опорой на предплечья) Форма организации: фронтальная
7.6. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	С постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях Форма организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная
7.7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)	То же	То же (кроме упражнений на дыхание)
7.8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки Форма организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
7.9. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На различной глубине, использование элементов соревнования Форма организации: групповая, поточная, фронтальная
VIII. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		
8.1. Движения руками на суше	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя и др. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегченных и спортивных способов Формы организации: фронтальная, групповая
8.2. Движения руками в воде	То же	То же
8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды Практический: разучивание по частям, повторение, игровой метод	Гребковые движения по типу различных облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные Формы организации: фронтальная, поточная, групповая (по звеньям)

8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду	То же	То же (с дыханием)
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры	Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений
IX. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду		
9.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперек, вдоль бассейна, «змейкой» Форма организации: поточная
9.2. Плавание на груди попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону) Формы организации: распределение по звеньям (по подготовленности), поточная, иногда индивидуальная
9.3. Плавание на спине попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	То же	Движение ног по типу кроля. Движения рук: попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание: произвольное, на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе рук и ног, дыхания Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
9.4. Игры, связанные координацией движений рук и ног	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод, повторение упражнений	Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований Формы организации: фронтальная, групповая
X. Обучение облегченным способам плавания		

<p>10.1. Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Движение ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой — у стенки, лесенки, держась за шест; подвижной — доска, игрушки и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями Формы организации: групповая, поточная, в парах</p>
<p>10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)</p>	<p>То же</p>	<p>Движения ног по типу кроля: на груди, спине. Различные положения рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища и т. д. Максимальное использование бассейна Формы организации: групповая, поточная</p>
<p>10.3. Движения руками на суше в сочетании с дыханием</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной Формы организации: фронтальная, групповая</p>
<p>10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием</p>	<p>То же</p>	<p>Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом ее в сторону выдоха Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная</p>
<p>10.5. Плавание за счет движений руками</p>	<p>То же</p>	<p>С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка и др.), без опоры — ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками (по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме работы рук: с подниманием головы, с поворотом Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>
<p>10.6. Плавание облегченными способами в полной</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды</p>	<p>Попытки плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на</p>

координации	Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	груди и спине, попытки с выносом. Ноги — по типу кроля, руки — одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения Формы организации: поточная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная
10.7. Игры с использованием облегченных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введение элементов соревнования Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
XI. Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)		
11.1. Упражнения имитационного характера	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом — имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: на суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием Формы организации: фронтальная, групповая, поточная
11.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, команды Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	На груди и спине с различным положением рук: вытянуты, вперед, прижаты к туловищу — одна, обе и т.д.; с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы Формы организации: поточная, групповая
11.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием	То же	На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу — одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т. д.; поочередная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами Формы организации: поточная, групповая
11.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	То же, что в п. 11.2	Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. Различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме и темпе работы рук с поворотом головы и выдохом в воду. Формы организации: поточная, групповая
11.5. Плавание кролем на груди и спине в полной	То же, что в п. 11.2. Практический: дополнительно контрольный	Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на

координации		груди с выдохом в воду, вдох — с поворотом головы. На спине — в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок Формы организации: поточная, групповая, иногда индивидуальная
-------------	--	--

Диагностическая карта

Контрольное тестирование (1ый год обучения)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду с открыванием глаз
Передвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

ОПИСАНИЕ ТЕСТОВ

Методика проведения мониторинга:

1. *Передвижение в воде**Разнообразные способы передвижения в воде.*

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук – произвольное.

Оценка:

4 – ребёнок легко выполняет все способы передвижения в воде;

3- выполняет упражнение неуверенно, осторожно;

2 – выполняет упражнение, держась за предмет, бортик

1 – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. *Ныряние**Погружение в воду с открыванием глаз под водой.*

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

Оценка:

4 – ребёнок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3 секунд;

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

2 – погрузившись в воду, не открывает глаз;

1 – боится полностью погрузиться в воду

3. *Выдох в воду*

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

Оценка:

4 – ребёнок правильно выполняет два выдоха;

3- правильно выполняет 1 выдох;

2 – не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

1. – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

4 *Лежание**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 – ребёнок выполняет упражнение в течении 5 секунд;

3- в течение 3-4 секунд;

2 – в течение 1-2 секунд;

1. – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувными игрушками, нарукавниками).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники

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

Оценка:

4 – ребёнок, приняв горизонтальное положение выполняет упражнение в течении 5 секунд;

3- в течение 3-4 секунд;

2 – в течение 1-2 секунд;

1. – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувными игрушками, нарукавниками).

Контрольное тестирование (2ой год обучения)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Плавание	Кроль на груди по элементам
	Кроль на спине по элементам
Скольжение	Скольжение на спине
	Скольжение на груди
Продвижение в воде	Плавание кроль на груди с задержкой дыхания

ОПИСАНИЕ ТЕСТОВ

Методика проведения мониторинга

1. Плавание

Кроль на груди по элементам.

Инвентарь: пенопластовые доски

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

Оценка:

4 – ребёнок скользит 14 – 16 м;

3 – 11- 13 м;

2 – 8 - 10 м;

1 – менее 8 м.

Кроль на спине по элементам.

Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль с пенопластовой доской: под головой, удерживая ее на груди согнутыми в локтях руками (как гармошку), около таза — выпрямленными руками, выпрямленными руками за головой.

Оценка:

4 – ребёнок скользит 14 – 16 м;

3 – 11- 13 м;

2 – 8 - 10 м;

1. – менее 8 м.

2. Скольжение

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 – ребёнок скользит 4 м и более;

3 - 3 м;

2 – 2 м;

1 – 1 м.

Скольжение на груди.

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

Оценка:

4 – ребёнок скользит 4 м и более;

3 - 3 м;

2 – 2 м;

1 – 1 м.

3. Продвижение в воде

Плавание кроль на груди с задержкой дыхания.

Проплыть кролем на груди с задержкой дыхания

Оценка:

4– ребёнок проплыл 8 м;

3- 6-7 м;

2– 4-5 м;

1.– менее 4 м.