Санкт-Петербургское государственное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №15 Колпинского района Санкт-Петербурга»

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

На педагогическом совете Заведующий ГАДОУ №15

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Гуменная

От «….» ………. 2018 г. Приказ №

от «…..» …………2018 г.

**Рабочая программа**

**По реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования ГАДОУ № 15**

**Образовательная область – физическое развитие (плавание)**

***Срок реализации – 1 год***

Инструктор ФИЗО

Федорова И.С.

Колпино

2018 г.

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

* 1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа воспитательно-образовательной работы по физическому развитию (плавание) разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования.

Рабочая программа разработана на период 2018-2019 учебного года (с 01.09.2018 по 31.05.2019 года). Режим работы – пятидневный, с 7.00 до 19.00, выходные дни – суббота, воскресение, в соответствии с уставом ГАДОУ детского сада №15 Колпинского района СПб.

Развивающая предметно-пространственная среда бассейна обеспечивает полноценное развитие личности детей 6 – 7 лет во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, физического развития детей на фоне укрепления и сохранения здоровья, эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Все воспитанники подготовительных групп ГАДОУ имеют возможность посещать бассейн. Работа всех специалистов скоординирована, осуществляется связь с детской поликлиникой. Бассейн самостоятельное структурное подразделение, которое имеет: отдельные раздевалки для девочек и мальчиков, душевые для девочек и мальчиков, туалетные комнаты для девочек и мальчиков, чащу бассейна, тренерскую и кабинет медицинского персонала, зал сухого плавания для проведения разминки. Оснащено всем необходимым оборудованием: фены для сушки, обходные и противоскользящие дорожки, инвентарь для обучения различным видам плавания, игрушки, соответствующие возрасту, материал для теоритических занятий, шкафчики, уборочный инвентарь.

**1.2 Возрастные и индивидуальные особенности детей**

Возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 6 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела —17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Старший дошкольный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8—9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения. К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

В ГАДОУ функционирует две подготовительные группы общеразвивающей направленности № 7 и № 11 – в количестве по 57 человек.

В группе № 7 - 6 человек с III группой здоровья, 19 человек - II группой здоровья.

В группе № 11 - 4 человек с III группой здоровья, 21 человек - II группой здоровья

Противопоказаний к посещению бассейна у детей данных групп нет.

По уровню освоения образовательной программы по плаванию более высокого уровня и опережающих освоение программы - дети группы № 11. А в группе № 7 – три человека – Глушенкова Арина, Калач Роман, Головина Настя. Этим детям даются индивидуальные задания на занятиях. Особого внимания и индивидуального подхода требуют дети: Чумикова Настя (боязнь воды), Бурцев Дима (гиперактивность), Абазовик Аня (индивидуальные особенности характера), Федосов Кирилл (боязнь воды), Лазебнюк Костя (индивидуальные особенности характера).

**1.3 Цели и задачи реализации программы (по плаванию)**

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

* + 1. **Цели начального обучения плаванию дошкольников:**

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде

**1.3.2. Задачи программы:**

1. Сформировать у детей потребность, привычку заниматься плаванием (научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде)

2. Формирование знаний и умений детей дошкольного возраста в плавании

3. Научить детей плавать разными способами плавания

4. Формировать навыки личной гигиены и бережного отношения к своему здоровью.

5. Формировать умение самостоятельно использовать навыки самомассажа и релаксации.

В основу приоритетов деятельности бассейна положены следующие факторы:

* Учет государственной политики;
* Особенности контингента детей и кадрового состава бассейна;
* Учет запроса родителей.

**1.3.3. Принципы и подходы к реализации рабочей программы**

* полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и

дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным

участником (субъектом) образовательных отношений;

* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничество ДОУ с семьей;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и

государства;

* формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в

различных видах деятельности;

* возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* учет этнокультурной ситуации развития детей.

**1.4 Целевые ориентиры освоения Программы**

**Дети 6 – 7 лет**

1. Не боится брызг.
2. Плавает способом «кроль» с выносом рук.
3. Плавает на груди и спине с полной координацией рук и ног (на одно движение руками приходится шесть движений ногами).
4. Пробует плавать способом «дельфин».
5. Осваивает способ «брасс».

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с**

**учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** **в** **ходьбе** | - использовать все виды | | |
| **Упражнения** **в** **беге** | - использовать все виды с изменением направления | | |
| **Прыжки** | - с погружением | | |
|  | - спад с борта | | |
| **Упражнения** **на** **дыхание** | | - «Дышим в стиле кроль» |
| - «Прятки» |
| - «Дышим в стиле брасс» |
| **Погружение** **под** **воду** | | - ныряние с отрывом ног от дна | |
| - погружение с доставанием предмета | |
| **Скольжение** **на** **груди** | - «Стрела» | | |
| - «Торпеда» | | |
| - «Мельница» | | |
| - «Плаваем кролем» | | |
| - «Винт» | | |
| - «Лягушка» ногами брассом | | |
| - «Лягушка» руками брассом | | |
| - «Плаваем брассом» | | |
| - «Дельфин» | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Скольжение** **на** **спине** | - «Стрела» |
| - «Торпеда» |
| - «Мельница» |
| - «Плаваем кролем» |
|  | - «Винт» | |
| **Умение** **лежать** **на** **воде** | - «Поплавок» |
| - «Звезда» |
| - «Медуза» |
| - «Струнка» |
| **Повороты** | |
| **Водное** **поло** | -индивидуальная игра |
| - игра в паре |
| - взаимодействие игроков  в команде | |

**ГОДОВЫЕ** **ЗАДАЧИ** **ПО** **ОБУЧЕНИЮ** **ПЛАВАНИЮ** **ДЕТЕЙ** **6-7** **ЛЕТ**

1. Закреплять знания о правилах безопасности на воде.
2. Углублять представления о технике плавания.
3. Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения.
4. Продолжать приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду.
5. Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха, при плавании кролем на груди.
6. Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.
7. Плавать кролем на груди в полной координации.
8. Научить плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния.
9. Научить детей выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.
10. Учить скольжению, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.
11. Развивать энергичный и продолжительный выдох в воду.
12. Учить плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином.
13. Способствовать закаливанию детей
14. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.

**2.2 Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами

поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию

помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного

возраста включает следующие правила.

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью, отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на

друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать

на помощь, когда она не требуется.

- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с

группами, превышающими 6-8 человек.

- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с

разрешения врача.

- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения

преподавателя.

- Научить детей пользоваться спасательными средствами.

- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за

детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае

необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно

образовательной деятельности по плаванию.

- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ)

вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

- Соблюдать методическую последовательность обучения.

- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и

плавательную подготовку каждого ребенка.

- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной

дистанции.

- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности

непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в

бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;

- входить в воду только по разрешению преподавателя;

- спускаться по лестнице спиной к воде;

- не мешать друг другу, окунаться;

- не наталкиваться друг на друга;

- не кричать;

- не звать на помощь без необходимости;

- не топить друг друга;

- не бегать в помещении бассейна;

- проситься выйти по необходимости;

- выходить быстро по команде инструктора

**2.3. Традиции юных пловцов.**

1. Перед каждым занятием краткое повторение правил поведения в воде.

2. Индивидуальный выбор цели занятия каждым ребенком.

3. После занятия – совместная оценка результатов занятия.

4. В конце года подведение итогов и чествование победителей соревнований по плаванию среди воспитанников детского сада.

5. Знакомство родителей с нашими результатами.

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**Расписание занятий**

**Группа № 7**

Среда 8.30-9.00 – 1 подгруппа, 9.05-9.35 – 2 подгруппа

**Группа № 11**

Среда 9.40-10.10.10 – 1 подгруппа, 10.20-10.50 – 2 подгруппа

* 1. **Объем образовательной нагрузки**

Планирование образовательной нагрузки при работе по пятидневной неделе разработано в соответствии с максимально допустимым объемом физической нагрузки для разного возраста в соответствии с СанПиН. (*см. табл.*)

|  |  |
| --- | --- |
| Группы | Длительность занятия |
| Дети от 6 до 7 лет | 25 -30 минут |

**3.2 Организация предметно-пространственной развивающей среды для**

**проведения непосредственно образовательной деятельности**

Бассейн детского сада посещают дети с 3 до 7 лет, имеющие допуск врача-педиатра по медицинским показаниям.

Бассейн находится на первом этаже детского сада. Имеет три входа. В помещении находятся: сама чаша бассейна, комната тренера с душевой и туалетной комнатой, кабинет медицинской сестры, лаборатория, зал сухого плавания, две раздевалки (для мальчиков, для девочек), две душевые (для мальчиков, для девочек), два туалета (для мальчиков, для девочек). Дорожки вокруг чаши и душевые оснащены противоскользящими ковриками, пол в раздевалке с подогревом, имеются фены для сушки волос. В зале сухого плавания – ковровое покрытие для занятий. Чаша бассейна размером 3х6 метров, глубина от 60 до 75 сантиметров (соответствует требованиям СанПина 2.1.2.1188-03).

Развивающая предметно-пространственная среда бассейна содержательно насыщена и соответствует возрастным особенностям детей дошкольного возраста. Образовательное пространство бассейна оснащено игрушками и пособиями для детей всех возрастных групп: резиновые и надувные игрушки, круги, плавающие игрушки, нарукавники, мячи различных размеров для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Тонущие игрушки, нудулсы, доски, колобашки, лопатки, ласты, спортивные игры на воде (волейбол, баскетбол, кольцеброс), плавающие цифры и буквы, разделительные дорожки для детей старшего дошкольного возраста.

Все пространство предметно-развивающей среды безопасно, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Все игрушки имеют сертификаты соответствия заводов изготовителей и безопасны для использования детьми в воде, ежедневно обрабатываются и проверяются на целостность. Игровой материал меняется в зависимости от возраста детей и тематики занятия. Например: разделительные дорожки натягиваются во время проведения эстафет и состязаний, во время свободного плавания дети имеют свободный доступ к игрушкам и играм под руководством инструктора.

В бассейне организовано пространство для проведения занятий по дыхательной гимнастике, для проведения теоретических занятий (по технике безопасности, видео уроки по плаванию), для свободных игр детей, для спортивных соревнований, тематических и сюжетных занятий).

Предметно-развивающая среда спроектирована в соответствии с образовательной программой детского дошкольного учреждения «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Созданы условия для реализации образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, физическое развитие. Пример; привитие культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания, основ безопасности на воде, совместные игры и эстафеты, развитие ориентировки в пространстве, знакомства со свойствами воды, с обитателями морского мира, сенсорное развитие. Формирование представлений о видах спортивного плавания, овладение подвижными играми, воспитание культуры здорового образа жизни, овладение нормами и правилами закаливания, двигательной активности, формировании полезных привычек. Для этого используются здоровье сберегающие технологии, закаливание, дыхательная гимнастика, беседы и консультации с родителями. Все это обеспечивает ребенку возможность сохранения здоровья и формирования у него навыков здорового образа жизни. Игровые технологии позволяют ребенку, в игровой форме освоится в новой непривычной для него среде. Играя, ребенок быстрее овладевает навыками плавания, ныряния, ориентирования в непривычной для него водной среде. Для игр в воде используются различные надувные и резиновые игрушки, тонущие игрушки, игрушки – прилипалы, фигурки животных, мячики различных размеров и материалов, обручи и т.д.

Организация предметно-развивающей среды в бассейне построена в соответствии с различным уровнем подготовленности детей и их способностью к освоению программы. Пример: для этого используются занятия на различной глубине, надувные нарукавники, жилеты, доски, нудулсы, круги. Дети, успешно овладевшие программой, активно используют колобашки, лопатки для рук, ласты.

**3.3 Перспективныйпланнепосредственнообразовательнойдеятельности**

**поплаваниюдля** **детей** **старшеговозрастаот6до7лет.**

**СЕНТЯБРЬ**

Задачи: 1. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.

2. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы

ног кролем.

3. Способствовать закаливанию детей.

4. Способствовать развитию навыков личной гигиены.

Комплекс самомассажа после занятия «Добываем огонь»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 1 | Контрольные занятия по выявлению уровня плавательных навыков | | | | | | | |
| 2 | День здоровья – развлечения на воде по сценарию | | | | | | | |
| 3 | Различные виды ходьбы:  - «цапля»;  - с вращением рук;  - в наклоне вперед с вращениями рук; - с ускорениями.  Прыжки, различные виды бега:  - спиной вперед  - боком  - в полу приседе | Погружения с головой и выдохи в воду. | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжение на груди и на спине с работой ног. «Стрелочка» на груди и на спине.  Скольжение на груди и на спине, с плавательной доской. при плавании кролем | Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем |  | Игра «Водолазы». Игра «Долгое дыхание».  Игра «Фонтан». |
| 4 | Прыжки, различные виды бега:  - спиной вперед  - боком  - в полу приседе | Погружения с головой и выдохи в воду.  Погружения со счетом до 10, 15 и кто дольше | «Звездочка» на спине, на груди. | «Стрелочка» на груди. «Стрелочка» ни спине. | Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем | Произвольное плавание с игрушками. | Игра «Смелые ребята». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учить работать руками как при плавании кролем на спине (одной и попеременно) | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учить правильно выполнять гребковые движения обеими руками | | | | | | | |

**ОКТЯБРЬ**

Задачи: 1. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы ног, с выходом в воду.

2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног.

3. Способствовать развитию силовых возможностей.

4. Способствовать повышению сопротивляемости организма.

5. Воспитывать смелость и решительность.

Комплекс самомассажа после занятия «Мы погреем наши ручки»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 5 | Свободные передвижения, прыжки в воде.  Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания. | Погружения с головой и выдохи в воду. | Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. | Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища | Выдохи в воду (вдох через сторону). | Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. | Плавание «кролем» на груди и на спине при помощи работы ног | Свободное купание. |
| 6 | Прыжки, различные виды бега:  - спиной вперед  - боком  - в полу приседе | Погружения с головой и выдохи в воду. | Горизонтальное лежание на груди и на спине. | Скольжения с различными положениями. | Выдохи в воду (вдох через сторону). | Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону | Плавание «кролем» на груди и на спине при помощи работы ног | Произвольное плавание. |
| 7 | Свободные передвижения, прыжки в воде.  Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания | Погружения с головой и выдохи в воду. | «Звездочка» на груди и на спине. | «Стрелочка» на груди и на спине. | Короткие выдохи и вдох с поворотом головы | Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. Работа ног, как при плавании кролем на спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках. | Плавание облегченным кролем с выходом в воду.  Плавание кролем на спине при помощи работы ног, отталкиваясь от неподвижной опоры. | Игры «Лягушки и цапли», «Догонялки» |
| 8  занятие | Свободное передвижение в воде. | Погружения с головой и выдохи в воду. | «Звездочка» на груди | Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища | Выдохи в воду с открыванием глаз в воде | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. | Произвольное купание с игрушками. | Игра «Смелые ребята» |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Упражнять в плавании кролем на спине в полной координации работы рук и ног | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Упражнять в проплывании «стрелочки» на длинной дистанции | | | | | | | |

**НОЯБРЬ**

Задачи: 1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).

2. Совершенствовать согласованность работы рук и ног при плавании кролем на спине (руки вдоль туловища).

3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.

4. Способствовать воспитанию скоростно-силовых возможностей.

5. Воспитывать самостоятельность и активность.

Комплекс самомассажа после занятия «Колобок»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 9 | Произвольные виды ходьбы.  Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине. | Погружения под воду самопроизвольно | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения на груди и на спине без работы ног. | Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди, с поддержкой | Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, с работой рук и ног на задержке дыхания. | Игра «Дельфины на охоте». |
| 10 | Произвольное передвижение в воде. | Погружения под воду самопроизвольно | Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки. Горизонтальное лежание на спине у неподвижной опоры. | Скольжение с различным положением туловища и рук без работы ног. | Выдохи в воду с открыванием глаз в воде | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди, с поддержкой | облегченным кролем на спине, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, с работой рук и ног на задержке дыхания | Произвольное плавание. |
| 11 | Различные виды ходьбы по дну бассейна («рак»,  «краб», «цапля», «ледокол»). | Приседания с погружением в воду | Горизонтальное лежание на груди и на спине. | Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища | Выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди, с поддержкой. | Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди  Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног. | Игры и эстафеты |
| 12 | Различные виды ходьбы:  -спиной вперед с работой  рук, как при плавании облегченным кролем на спине;  -в полу приседе с работой  рук, как при плавании облегченным кролем на груди. | Погружения с головой и выдохи в воду. | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения с работой ног. | Выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на, спине с выдохом в воду, у опоры | Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, руки — вдоль туловища | Игра «Поезд в туннель». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Плавание с колобашками для усовершенствования работы рук способом кроль на груди | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Упражнять в плавании в полной координации в плавании кролем на груди | | | | | | | |

**ДЕКАБРЬ**

Задачи: 1. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.

2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.

3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.

4. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног кролем.

5. Способствовать развитию гибкости.

6. Способствовать формированию правильной осанки.

7. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.

8. Воспитывать смелость и решительность.

Комплекс самомассажа после занятия «Очень весело живем»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 13 | Произвольные передвижения в воде. | Погружения с выдохом в воду | Лежание на груди и на спине. | Скольжения на груди и на спине | Выдохи в воду. | Работа ног способом кроль на груди и на спине, у опоры | Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, руки — вдоль туловища. Плавание кролем на груди при помощи работы ног и рук. | Игра «Дельфины на охоте». |
| 14 | Свободные передвижения, прыжки в воде.  Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания | Погружения с выдохом в воду | Горизонтальное лежание на груди и на спине без опоры. | Скольжения на груди и на спине. | Выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на, спине с выдохом в воду, у опоры | Произвольное плавание в ластах. | Игра «Поезд в туннель». |
| 15 | Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания | Погружения с выдохом в воду | Горизонтальное лежание на груди с работой рук облегченным кролем. «Звездочка». Горизонтальное лежание на спине с работой рук облегченным кролем. | Скольжения на груди и на спине | Выдохи в воду. | Работа ног и рук, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры | Плавание кролем на груди с работой рук и ног на задержке дыхания.  Плавание кролем на спине с работой рук и ног. | Игра «Поезд в туннель». |
| 16 | Различные виды ходьбы. | Погружения с выдохом в воду | Горизонтальное лежание на спине и на груди | Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища | Многократные выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры | Произвольное плавание в ластах. | Игра «Жучок-паучок». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учить плавать с лопатками для усовершенствования работы рук при плавании способом кроль на груди | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учить лежать на спине без опоры (упражнение «стрелочка», «звездочка» на спине) | | | | | | | |

**ЯНВАРЬ**

Задачи: 1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.

2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.

3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.

4. Способствовать формированию мышечного корсета.

5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.

Комплекс самомассажа после занятия «Ежик»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 17 | Различные виды ходьбы с различным положением рук:  - спиной вперед;  - боком.  Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдоха в воду, как при плавании облегченным кролем на груди. | Погружения с выдохом в воду | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения с различным положением рук | Выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры.  То же, с плавательной доской. | Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. Произвольное плавание в  ластах воду. | Игра «Поезд в туннель». |
| 18 | Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдоха в воду, как при плавании облегченным кролем на груди | Погружения с выдохом в воду | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения с различным положением рук. | Многократные выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на, спине с выдохом в воду, у опоры | Произвольное плавание с плавательными досками Произвольное плавание в ластах. | Игра «Поезд в туннель». |
| 19 | Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук. | Погружения с выдохом в воду | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения с различным положением рук | Выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди, с поддержкой | Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающим средством. Плавание облегченным кролем на груди при помощи работы рук, в согласовании с дыханием.  Плавание облегченным кролем ми синие. | Игра «Водолазы». |
| 20 | Различные виды передвижений:  - «лодочки»:  - разгребая воду руками, с одновременным вращением рук вперед и назад;  - спиной вперед;  - бегом. | Короткие выдохи и вдох с поворотом головы | Горизонтальное лежание на спине | «Стрелочка» на груди и на спине. | Многократные выдохи в воду. | Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди, с поддержкой | Произвольное плавание в ластах. | Эстафеты |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Знакомить с плаванием способом брасс | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учить плавать на спине с доской, используя разные положения опоры | | | | | | | |

**ФЕВРАЛЬ**

Задачи: 1. Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.

2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине без выноса рук из воды.

3. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.

4. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.

5. Воспитывать у детей целеустремленность и настойчивость.

Комплекс самомассажа после занятия «Веселый дождь»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 21 | Различные виды передвижений в воде. | Различные виды ныряния | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения на груди и на спине при задержке дыхания, голова опущена в воду. | Многократные выдохи в воду. | Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте. | Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног. Плавание облегченным кролем на груди и на спине. | Игра «Поезд в туннель». |
| 22 | Произвольное передвижение в воде. | Различные виды ныряния | Горизонтальное лежание на спине | «Стрелочка» на груди и на спине. | Многократные выдохи в воду | То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду | Произвольное плавание в ластах | Эстафеты |
| 23 | Различные виды передвижений с вращениями рук. | Различные виды ныряния | Горизонтальное лежание на спине | Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. | Многократные выдохи в воду. | Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте.  То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду. | Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. Свободное купание. | Игра «Дельфины на охоте». |
| 24 | Произвольные виды ходьбы | Различные виды ныряния | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения на груди и на спине | Выдохи в воду с открыванием глаз в воде | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди, с поддержкой | Произвольное плавание в масках и ластах с потопляемыми и непотопляемыми игрушками. | Игра «Поезд в туннель». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учить работать руками при плавании способом брасс | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учить плавать на спине с доской, используя разные положения опоры | | | | | | | |

**МАРТ**

Задачи: 1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.

2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.

3. Способствовать развитию координационных особенностей.

4. Воспитывать морально-волевые качества.

Комплекс самомассажа после занятия «Два веселых гуся»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 25 | Различные виды передвижений. | Различные виды ныряния | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения на груди и на спине. | Многократны е выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры. | Произвольное плавание в ластах. | Игра «Дельфины на охоте». |
| 26 | Свободные передвижения в воде.  Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди. | Различные виды ныряния | Горизонтальное лежание на спине и на груди | Скольжения на груди и на спине. | Выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, держась одной рукой за бортик, вторая — вдоль туловища (без вдоха).  Держась одной рукой за поручень, вторая работает, как при плавании способом кроль на груди | Плавание с тренажерами для ног и рук | Игра « Поезд в туннель». Свободное купание. |
| 27 | Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдоха в воду, как при плавании облегченным кролем на груди | Различные виды ныряния с предметами с изменяющийся плавучестью | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения на груди и на спине. «Стрелочка» на груди и на спине | Согласованные выдохи в воду с движениями рук и ног | Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. | Плавание с тренажерами для ног и рук | Игра «Жучок-паучок».  Игра «Сердитая рыбка». |
| 28 | Различные виды передвижений. |  | Горизонтальное лежание на спине у бортика с последующим толканием от опоры. | Скольжения на груди и на спине. | Многократны е выдохи в воду. | Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте. | Плавание облегченным кролем на спине. Произвольное плавание в ластах. Плавание облегченным кролем на груди | Эстафеты |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учить работать ногами при плавании способом брасс, выполнять вдохи - выдохи при плавании кролем на груди | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Выполнять вдох и выдох у бортика и с доской | | | | | | | |

**АПРЕЛЬ**

Задачи: 1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении.

2. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем (кроль на груди и на спине).

3. Способствовать развитию скоростно-силовых возможностей.

4. Способствовать формированию правильной осанки.

5. Способствовать закаливанию детского организма.

Комплекс самомассажа после занятия «Черепаха»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 29 | Произвольные виды передвижений. | Различные виды ныряния | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения на груди и на спине с выдохом в воду. Скольжения на груди и на спине при помощи ног | Многократные выдохи в воду с согласованной работой ног у неподвижной опоры | Плавание с тренажерами для ног и рук | Плавание кролем на груди  и на спине при помощи работы рук и ног. |  |
| 30 | Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания | Различные виды ныряния | «Звездочка» на груди и на спине. | «Стрелочка» на груди. | Многократны е выдохи в воду. | Плавание с тренажерами для ног и рук | Произвольное плавание в ластах. | Игра «Невод». |
| 31 | Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменой темпа движения | Различные виды ныряния | «Звездочка» на спине. | Скольжения на груди и на спине. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. | Многократны е выдохи в воду. | Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте.  То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду | Произвольное плавание в ластах. | Игра «Чай, чай, выручай» |
| 32 | Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменой темпа движения | Погружение под воду с головой | «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Бревно» | Скольжения на груди и на спине. | Выдохи в воду. | Произвольное плавание с резиновыми мячами. |  | Произвольное плавание в ластах |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Упражнять в плавании способом брасс, учить согласованной работе рук и ног | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Продолжать учить вдох и выдох при плавании кролем на груди | | | | | | | |

**МАЙ**

Задачи: 1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.

2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.

3. Способствовать развитию координационных возможностей.

4. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Комплекс самомассажа после занятия «Про лягушат»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 33 | Различные виды передвижений.  Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди. | Различные виды ныряния | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения и стрелочки на груди и на спине | Согласованные вдох и выдох в воду с работой рук и ног | Плавание стилем кроль на груди и на спине | Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) при помощи ног.  Плавание облегченным кролем на груди и на спине. Произвольное плавание в ластах | Игра «Водолазы». Игра «Торпеды». |
| 34 | Различные виды передвижений. | Погружение под воду. | «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Бревно» | Скольжения и стрелочки на груди и на спине | Согласованные вдох и выдох в воду с работой рук и ног | Плавание стилем кроль на груди и на спине | Произвольное плавание в ластах. | Игра «Водолазы». Игра «Торпеды». |
| 35 | Различные виды передвижений. | Погружение под воду. | «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Бревно» | Скольжения на груди и на спине. | Выдохи под воду. | Плавание стилем кроль на груди и на спине | Произвольное плавание | Эстафеты |
| Сдача контрольного норматива | | | | | | | |
| 36 | .  Различные виды передвижений. | Различные виды ныряния | «Звездочка» на спине | «Стрелочка» на груди | Согласованные вдох и выдох в воду с работой рук и ног | Плавание стилем кроль на груди и на спине | Произвольное плавание | Игра «Поезд в туннель».  Игра «Дельфины на охоте». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учить проплывать максимально длинные дистанции разными способами плавания | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Плавание с тренажерами кролем на груди | | | | | | | |

**ИЮНЬ**

Задачи: 1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.

2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.

3. Способствовать развитию координационных возможностей.

4. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 1 | Различные виды передвижений.  Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди. | Различные виды ныряния | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения и стрелочки на груди и на спине | Согласованные вдох и выдох в воду с работой рук и ног | Плавание стилем кроль на груди и на спине | Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) при помощи ног.  Плавание облегченным кролем на груди и на спине. Произвольное плавание в ластах | Игра «Водолазы». Игра «Торпеды». |
| 2 | Различные виды передвижений. | Погружение под воду. | «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Бревно» | Скольжения и стрелочки на груди и на спине | Согласованные вдох и выдох в воду с работой рук и ног | Плавание стилем кроль на груди и на спине | Произвольное плавание в ластах. | Игра «Водолазы». Игра «Торпеды». |
| 3 | Различные виды передвижений. | Погружение под воду. | «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Бревно» | Скольжения на груди и на спине. | Выдохи под воду. | Плавание стилем кроль на груди и на спине | Произвольное плавание | Эстафеты |
| Сдача контрольного норматива | | | | | | | |
| 4 | .  Различные виды передвижений. | Различные виды ныряния | «Звездочка» на спине | «Стрелочка» на груди | Согласованные вдох и выдох в воду с работой рук и ног | Плавание стилем кроль на груди и на спине | Произвольное плавание | Игра «Поезд в туннель».  Игра «Дельфины на охоте». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учить проплывать максимально длинные дистанции разными способами плавания | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Плавание с тренажерами кролем на груди | | | | | | | |

**3.4 Планируемые** **результаты** **освоения** **Программы**

|  |
| --- |
| **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)** |
| 1. Знают правила безопасности на воде. Имеют представления о технике плавания. |
| 2. Совершенствуют все ранее приобретенные навыки и умения. |
| 3. Регулярно чередуют вдох с выдохом в воду. |
| 4. Совершенствуют дыхание, с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании  кролем на груди. |
| 5. Плавают кролем на груди с полной координацией. |
| 6. Согласовывают ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на  груди. |
| 7. Умеют плавать на спине. Согласовывают полную координацию движений рук, ног с  дыханием, преодолевая все большие расстояния. |
| 8. Умеют выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении. |
| 9. Закреплена техника поворотов. |
| 10. Учатся скольжению, работая руками, ногами брассом, согласованные движения рук и  ног с задержкой дыхания. |
| 11. Учатся плавать брассом в полной координации. |
| 12. Развит энергичный и продолжительный выдох в воду. |
| 13. Играют в водное поло. |
| 14. Плавают на груди, выполняя движения ногами дельфином. |
| 15. Плавают в ластах, в маске, с трубкой. |
| 16. Выполняют спад с борта. |

**3.5 Система** **мониторинга** **достижения** **детьми** **планируемых** **результатов** **освоения** **программы**

**Способы** **проверки** **знаний,** **умений,** **навыков.**

***Целью,*** которой является формирование целостного представления о качестве обучения детей 4-7 лет плаванию

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его ***задачи***:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;

2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;

3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на

обсуждение с целью устранения или коррекции.

**КРИТЕРИИ** **ОЦЕНКИ** **УМЕНИЙ** **ДЕТЕЙ**

**от** **6** **до** **7** **лет**

**Вдох** **и** **выдох** **в** **воду**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Длительность** **выдоха** | | **Количество** **вдохов** **и** **выдохов** | |
|  | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| **Высокий** | 5,0 сек | 4,5 сек | 8 раз | 7 раз |
| **Средний** | 4,0 сек | 3,5 сек | 7 раз | 6 раз |
| **Низкий** | 2,0 сек | 2,0 сек | 5 раз | 4 раза |

**Методика** **оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

· Высокий – активное пускание пузырей.

· Средний - редкие воздушные пузыри

· Низкий – нет воздушных пузырей.

**Скольжение** **на** **груди** **и** **на** **спине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 4,60 метра | 4,30 метра |
| **Средний** | 3,40 метра | 3,00 метра |
| **Низкий** | 3,00 метра | 2,50 метра |

**Методика** **оценки:** И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

**Оценка уровней:**

· Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду. · . .Средний – подбородок лежит на поверхности воды.

· Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

**Скольжение** **на** **груди** **и** **на** **спине** **с** **движениями** **ног**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 6,00 метров | 5,50 метров |
| **Средний** | 5,00 метров | 4,50 метра |
| **Низкий** | 4,00 метра | 4,20 метра |

**Методика** **оценки:** И.П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

**Оценка уровней:**

· Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)

· Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)

· Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

**Плавание** **способом** **«Кроль»** **на** **груди** **и** **на** **спине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 7,50 метров | 7,00 метров |
| **Средний** | 6,50 метров | 6,00 метров |
| **Низкий** | 5,50 метров | 5,00 метров |

**Методика** **оценки:** И.П.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

**Оценка уровней:**

* Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка
* Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается
* Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается
* Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.
  1. **Материально – техническая база для реализации программы:**
* бассейн размером 6х3 м, глубина 80 см
* зал для сухого плавания
* плавательные доски 10 шт.
* нудолсы 10 шт.
* надувные и резиновые игрушки
* тонущие предметы
* мячи, обручи
* колобашки 5 шт.
* разделительная дорожка
* музыкальный центр
* лопатки и ласты для обучения плаванию
* спасательный шест
* нарукавники
* противоскользящие покрытие

1. **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**
2. Большаков И.А.. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. М., 2005.
3. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64с. - (Синяя птица).
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991
6. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
7. Соколова М.Г. Плавание и здоровье малыша РнД., 2007.
8. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с. – (Здоровый малыш).
9. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова. Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для дошкольных учреждений. – М., Обруч, 2010
10. Т.М.Бондаренко. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ. – Воронеж, 2012
11. А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – Детство-пресс, 2011
12. М.В.Рыбак. Занятия в бассейне с дошкольниками. – Москва: ТЦ Сфера, 2012
13. Под редак. Н.В.Микляевой. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ. – Москва: Изд. Аркти. 2011