

**Управление образования, культуры, молодежи и спорта администрации
муниципального образования «Суворовский район»**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творческого развития и гуманитарного образования»**

**Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от «29» августа 2023 г.**



Утверждаю:

**Директор МБОУ ДО «ЦТР и ГО»
Сорокина Н.А.
Приказ от 29.08.2023 г. № 50**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Плавание для малышей»**

**Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)**

**Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Маришкина Наталья Вячеславовна**

г. Суворов, 2023 год

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Методист МБОУ ДО «ЦТР и ГО»



« 28 » августа 2023 г.

Содержание программы:

1	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Учебный план	9
1.3	Содержание учебного плана	10
1.4	Планируемые результаты	12
2	Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1	Календарный учебный график	14
2.2	Условия реализации программы	14
2.3	Формы аттестации (контроля)	18
	Оценочные материалы	
3	Список литературы	21
4	Приложения	23

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание для малышей» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом ФЗ-273, от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ» (ред. 16.04.2022 г.);

- концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Распоряжение Правительство Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09. 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 01.03.2023);

- постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020.№ 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановлением Главного государственного врача РФ от 28.01.2021. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI.Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» и «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая

разноуровневые программы)»;

- уставом МБОУ ДО «ЦТР и ГО»;
- положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ ДО «ЦТР и ГО»;
- положением о режиме занятий обучающихся МБОУ ДО «ЦТР и ГО»;
- порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ ДО «ЦТР и ГО».

Программа «Плавание для малышей» имеет **физкультурно-спортивную направленность, стартовый уровень.**

Язык программы: русский.

Актуальность. Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков. Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. В настоящее время произошли большие изменения в жизни общества, которые повлекли за собой изменения ценностных установок и повышения уровня жизни населения. Открылось большое количество аквапарков, водных аттракционов, и люди чаще стали выезжать на отдых. Многие дети круглый год с младшего возраста находятся вблизи воды. Поэтому одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно больший процент погибших на воде – это дети. Умение плавать, приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. Обеспечение начального обучения

плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди детей. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой, смелой, физически развитой личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Педагогическая целесообразность. Разработанная программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является одним из эффективнейших средств закаливания и профилактики многих заболеваний. Плавание с «нырянием», включенное в программу, улучшает умственную работоспособность. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства организма, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Новизна программы обусловлена тем, что дети, успешно освоившие все разделы программы и прошедшие итоговую аттестацию, имеет возможность продолжить обучение в спортивной школе г. Суворова по 8-летней программе базового и углубленного уровней «Плавание-спорт» на бюджетной основе.

Отличительной особенностью организации образовательного процесса по программе «Плавание для малышей» является вариативность образовательного процесса. Программа адаптирована под реальные возможности детей и условия учреждения. Занятия проводятся в нестандартном бассейне, размером 3х4 метра, глубиной до 0.8 метра и в спортивном зале. Образовательный процесс по программе строится в соответствии с возрастными психологическими возможностями и особенностями детей дошкольного возраста. Помимо физических нагрузок в программе уделяется внимание таким аспектам, как правильное питание, гигиена, закаливание.

Цель программы: обучение детей начальным навыкам плавать спортивными способами, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- ✓ содействовать формированию системы знаний о свойствах водной среды, правил безопасного поведения во время купания в открытых водоёмах и плавательном бассейне,
- ✓ содействовать формированию системы знаний об истории и развитии плавания;
- ✓ формировать первоначальные представления об основах техники способов плавания;
- ✓ формировать умение плыть кролем на груди и брассом, использовать различные способы плавания в зависимости от физического состояния, стоящих целей и задач.

Развивающие:

- ✓ содействовать всестороннему и гармоничному развитию физических качеств: выносливости, гибкости, координации, силы и быстроты;
- ✓ содействовать формированию морально-волевых качеств, как условия преодоления страха перед водной средой;
- ✓ формировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям плаванием;
- ✓ развивать двигательную активность детей;
- ✓ способствовать развитию навыков личной гигиены;
- ✓ способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- ✓ развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

Воспитательные:

- ✓ содействовать созданию благоприятных условий для формирования и развития гармоничной личности и социально-значимых черт характера у детей;

- ✓ создать благоприятные условия для формирования положительного отношения к труду и здоровому образу жизни, а также развития спортивных способностей и задатков обучающихся.

- ✓ содействовать воспитанию развитой, целеустремленной, волевой, смелой личности.

Оздоровительные:

- ✓ способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей;

- ✓ содействовать закаливанию занимающихся, как фактору противодействия простудным заболеваниям;

- ✓ формировать мотивацию к обучению, познанию, саморазвитию;

- ✓ формировать основы навыков личной гигиены, бережного осознанного отношения к своему здоровью.

Адресат программы. Данная программа предназначена для мальчиков и девочек 5-6 лет. Количество обучающихся в группе по дополнительной общеразвивающей программе 5 человек. Перед посещением занятий по плаванию дети должны обязательно пройти паразитологическое обследование на кишечные гельминтозы, в том числе на энтеробиоз, и представить соответствующую справку.

Возрастные и психологические особенности обучающихся. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях образовательного учреждения. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные

напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу, продолжительность одного занятия 25 минут.

Общий объем программы составляет 72 часа в год.

Срок реализации программы составляет – 1 год.

Форма организации образовательного процесса – очная.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми детьми одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь), в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ребенка (дети могут выполнять одинаковые или разные задания, задания могут меняться в зависимости от цели деятельности). Эта форма не только развивает физические качества ребенка, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремленность, активность и др.;
- индивидуальная: работа педагога с каждым ребенком (отработка отдельных элементов), в связи индивидуальными особенностями у детей результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Виды занятий:

- учебные занятия (игровые, открытые, итоговое, сюжетное и т.д.);
- соревнования;
- зачетные занятия.

Методы:

1. Словесные методы обучения:

объяснения в форме образных выражений и сравнений (рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания).

2. Наглядные методы обучения:

показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части (анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов, имитация на суше, наблюдение за лучшим показом участников группы).

3. Практические методы обучения:

предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Формы подведения итогов реализации программы:

- зачеты, соревнования, итоговое занятие.

Обучение по программе «Плавание для малышей» осуществляется в соответствии с **дидактическими принципами**: принцип сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности, научности, индивидуализации и принципа связи теории с практикой.

Воспитательный потенциал программы огромен. Систематическая воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, волевой, смелой личности. В течение учебного года обучающиеся будут принимать участие в самых различных познавательно - воспитательных мероприятиях совместно с детьми из других объединений, что позволит расширить круг общения, познакомиться с их достижениями и продемонстрировать свои. Кроме того воспитательная работа в самом объединении пронизывает весь учебный процесс: каждое занятие и каждая пауза – это воспитание, направленное на:

- формирование стойких гигиенических навыков;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, устойчивого интереса к занятиям по плаванию;

- воспитание нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;

- эмоциональное и двигательное раскрепощение, появления чувства радости и удовольствия от умения правильно двигаться в воде.

Особое внимание уделяется работе с родителями. Для них в течение года регулярно проводятся родительские собрания, открытые занятия, консультации, доступна демонстрация достигнутых результатов детей в конце каждого занятия. Родители приглашаются на итоговое занятие. Для детей и родителей объединения регулярно проводятся воспитательные мероприятия (приложение № 2). Дети и родители привлекаются к участию в мероприятиях города, учреждения: праздниках, конкурсах, познавательных играх, семейных гостиных, выставках, мастер-классах, благотворительных акциях.

По итогам освоения программы в результате планомерной, систематической работы у детей сформируется положительное отношение к занятиям физической культурой, стремление к соблюдению правил личной гигиены, выполнению закаливающих процедур, ведению здорового образа жизни, положительное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию, а также ожидается снижение заболеваемости детей, укрепление организма.

1.2 Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в образовательную программу	1	1	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	8	1	7	Контроль выполнения движений.

					Зачет
3.	Специальная физическая подготовка на суше и в воде	28	6	22	Контроль выполнения движений. Зачет
4.	Технико-тактическая подготовка	28	7	21	Контроль выполнения движений. Зачет
5.	Игры, игровые упражнения	6	1	5	Наблюдение
6.	Итоговое занятие	1		1	Соревнование
	Итого	72	16	56	

1.3 Содержание учебного плана

Введение в образовательную программу (1час).

Теория (1ч): ознакомление детей с основами теоретических знаний, о гигиенических требованиях, правилах поведения, мерах безопасности при занятиях плаванием, оздоровительной и закаливающей значимости занятий.

Форма контроля: опрос.

Общая физическая подготовка (8 часов).

Теория (1 час): влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека.

Практические занятия (7 часов): различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе). Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Форма контроля: контроль выполнения движений, зачет.

Специальная физическая подготовка на суше и в воде (28 часов).

Теория (6 часов): плавание как средство воспитания морально-волевых качеств. Стили плавания, их влияние на формирование физических качеств и скелета обучающихся.

Практические занятия (22 часа): подготовительные упражнения для освоения с водой, имитационные упражнения, элементарные гребковые движения руками и ногами. Упражнения для освоения с плотностью и сопротивлением воды. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Скольжения с доской и без доски. Игры на воде.

Форма контроля: контроль выполнения движений, зачет.

4. Техничко-тактическая подготовка (28 часов).

Теория (7 часов): техника выполнения плавания кролем, брасом. Согласованные движения рук и ног. Плавание в полной координации.

Практические занятия (21 час):

Упражнения для изучения кроля на груди:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Плавание в координации кролем.

Упражнения для изучения техники брасса:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Плавание в координации брассом.

Форма контроля: контроль выполнения движений, зачет.

5. Игры и игровые упражнения (6 часов).

Теория (1 час): знакомство с правилами игр и правилами безопасного поведения.

Практические занятия (5 часов): игры с погружением под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16), ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте») и др.

- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

6. Итоговое занятие (1 час).

Практическое занятие (1 час): соревнование.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты обучения.

Личностные результаты:

- формирование чувства уверенности и свободного передвижения в чаше бассейна;
- пробуждение в ребёнке эмоционально-ценностного отношения к плаванию и занятиям физической культурой и спортом в целом;
- позитивная оценка собственных плавательных возможностей посредством активного участия в процессе занятия;
- формирование умений пользоваться навыками плавания в стилях: кроль на груди, брасс.

Метапредметные результаты:

- умение понимать связь между физической культурой и плаванием;
- приобретение навыков самообслуживания и личной гигиены;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

Предметные результаты:

- приобретение знаний об истории и развитии плавания;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

По результатам обучения по программе «Плавание для малышей» обучающиеся **будет знать:**

1. Названия плавательных упражнений.
2. Способов плавания и предметов для обучения.
3. Влияние плавания на состояние здоровья.
4. Правила гигиены, техники безопасности и поведения во время купания в открытых водоёмах и плавательном бассейне.

Каждый обучающийся будет уметь:

- активно погружаться в воду и открывать глаза;
- выполнять выдох в воду с погружением лица;
- всплывать и лежать на поверхности воды в течение 2 – 4 секунд;
- выполнять скольжение на груди через весь бассейн;
- плавать кролем на груди;
- плавать брассом;
- соблюдать правила гигиены.

Программа поможет обучающимся **развить** следующие качества:

- самостоятельность;
- ответственность;
- трудолюбие;
- любознательность;

- умение преодолевать трудности и добиваться своих целей.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график приложение №1

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Для успешной реализации программы необходимо:

- плавательный бассейн;
- лопатки – 5 пар;
- доски для плавания – 5 штук;
- нудл – 5 штук;
- обручи – 5 штук;
- игрушки для ныряния – 30 штук;
- спортивный зал;
- мягкие спортивные модули;
- гимнастические лестницы 3 штуки;
- гимнастические скамейки – 2 штуки.

Оборудование для проведения соревнований по плаванию, игр и веселых эстафет на воде:

- флажки (используются для обозначения дорожек);
- секундомер – 1 штука;
- свисток – 1 штука;
- резиновые мячи – 15 штук;
- надувные мячи – 5 штук;
- разноцветные пластмассовые мячи - 20 штук;
- массажные дорожки – 2 штуки;
- массажные коврики – 5 штуки;
- колонка, проектор.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают эмоциональную насыщенность, имеют яркую окраску. Количество игрушек соответствует числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки ежедневно подвергаются обработке в установленном порядке.

Список вещей ребёнку для занятий в бассейне:

1. Закрытый купальник для девочек и плавки для мальчиков.
2. Силиконовая купальная шапочка.
3. Очки для плавания.
4. Резиновая обувь.
5. Полотенце.
6. Мочалка.
7. Гель для душа.

Информационное обеспечение

- Видеозаписи, проведенных открытых и текущих занятий.
- Видео демонстрации упражнений по темам.
- Схемы техники плавания кроль на груди, брасс.
- Схемы движений рук и ног при плавании кролем и брассом.

Кадровое обеспечение

Программа «Плавание для малышей» может реализовываться педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или средне-специальное образование, профиль которого соответствует профилю программы.

Методическое обеспечение

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с группой и каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводных упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

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

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

4. Игры и игровые упражнения способствуют:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохом в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением.

Алгоритм учебного занятия:

- организационный момент (повтор правил поведения в бассейне);
- разминка на суше;
- объяснение задания;
- практическая часть занятия;

- игровой момент;
- подведение итогов.

Дидактические материалы

Наглядные материалы:

- правила поведения в бассейне

Изображение техник плавания:

- кроль на груди;
- брасс;
- презентации по темам.

Педагогические технологии, используемые в ходе реализации программы

Игровые технологии:

- игры на знакомство, формирование навыков сотрудничества, общительности;
- ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, взаимодействия в различных ситуациях;
- имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету.

Здоровьесберегающие технологии направлены на формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание у обучающихся культуры здоровья, гигиены, личностных качеств, способствующих их сохранению и укреплению.

Информационные технологии позволяют использовать на занятиях мультимедийные презентации, различные видео ресурсы (видеоролики о плавании), освещать деятельность объединения через социальные сети (группа ВКонтакте).

Технологии группового обучения направлены на решение конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющие создать условия для развития познавательной самостоятельности обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка навыков различных стилей плавания, отработка имитационных упражнений).

Развивающее обучение - это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности ребенка и на их реализацию.

Методические рекомендации (приложение № 5).

Этапы обучения плаванию (приложение № 6).

2.3 Формы аттестации (контроля). Оценочные материалы

Виды контроля, формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Виды контроля образовательных результатов:

- входящий – проверка уровня подготовленности;
- текущий – оценка качества выполнения;
- промежуточный – оценка изменений уровня подготовленности;
- итоговый контроль – оценка итогов освоения пройденного материала.

Формы отслеживания образовательных результатов:

- устный опрос;
- наблюдение;
- контроль выполнения движений;
- выполнение контрольных упражнений, соревнования.

Формы фиксации образовательных результатов:

- бланки фиксации результатов личностного роста, общефизической и специальной подготовки по темам программы;

- материалы результатов тестирования.

Все результаты заносятся в таблицы, на основании которых формируются диагностические карты уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание для малышей».

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью диагностики 3 раза в год (сентябрь, январь, май). В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений.

Контрольные упражнения ФИО _____	Количество баллов		
	Входящий	Промежуточный	Итоговый
Общая физическая подготовка:			
а) челночный бег 2х8 м			
б) наклон вперед			
в) игры			
Техническая подготовка			
а) погружение в воду с головой			
б) делает выдох в воду			
в) «звезда» на спине, на груди			
Длина скольжения 4 м			
Техника плавания кролем на груди:			
а) с помощью одних ног			
б) в полной координации			
Техника плавания брассом:			
а) с помощью одних рук			
б) с помощью одних ног			
в) в полной координации			

Все испытания проводятся в игровой форме и оцениваются в баллах:

4 балла – справляется самостоятельно (ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует, в общем, для всех темпе, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое).

3 балла – справляется с небольшой помощью (ребенок уверенно выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, исправляет замечания).

2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств (ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая, не активен и не заинтересован в играх).

1 балл – не справляется.

Оценка уровня умений производится путём сложения баллов.

Уровни: 41-48 баллов – высокий уровень,

40-34 балла – средний уровень,

33 и ниже – низкий уровень.

Итоговое тестирование проводится в конце года (приложение №3).

Также отслеживаются такие показатели: активность на занятии, самостоятельность и организованность, формирование навыков личной гигиены.

Способы определения личностного роста детей оцениваются исходя из того, насколько ребёнок успешно социализировался и адаптировался к условиям проведения занятий и к воде (приложение № 4).

Результативность:

- посещение занятий в бассейне, позволяет легко и безболезненно пройти процесс социализации в группе;

- дети приучаются общаться и взаимодействовать друг с другом, развивается их предметная деятельность, они с удовольствием приходят на занятия по плаванию;

- дети активнее взаимодействуют друг с другом, развивается игровая деятельность;

- повышается компетентность родителей в вопросах закаливания и оздоровления ребёнка.

3. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб: «Детство-пресс», 2013- 80 с.
2. Мартынова Л.В. Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006 -96 с.
3. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2016. – 186 с.
4. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991 – 159 с.
5. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014 – 215 с.
6. Петрова Л.Н. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. – М.: Человек, 2013 – 148 с.
7. Чеменева А.А. Система обучению плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие – СПб: Издательство «Детство-пресс», 2021 – 336 с.

Список литературы для родителей

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. – М.: ТЦ Сфера, 2014 – 144 с.
2. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет – М.: ТЦ Сфера, 2012 – 129 с.
3. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2019 -128 с.
4. Левин, Г. «Плавание для малышей». – М.: Физкультура и спорт, 2019 – 96 с.
5. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. - 144 с.

Список литературы для чтения детям

1. Могилевская Софья Абрамовна, "Восемь голубых дорожек".
Издательство: Энас-книга, 2023 - 192 с.
2. Плас Франсуа "Лу Всехнаверх. Безбилетный пассажир" - КомпасГид,
2020 – 64 с.
3. Шорыгина Татьяна Андреевна, "Беседы о воде в природе",
Издательство: Сфера, 2020 - 96 с.

Обзор детской литературы

1. <https://www.labyrinth.ru/books/652550/>
2. <https://www.labyrinth.ru/books/874160/>
3. <https://www.labyrinth.ru/books/671262/>

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> сайт «Физкультура в школе». Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.
2. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - <http://fizkulturnica.ru/> - материалы по методике обучения различным видам физических упражнений
3. <http://www.openclass.ru> Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
4. http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.htm - физическая культура и спорт.
5. <http://uroki-online.com/sport/swim/> видео уроки плавания. Комплексы упражнений для различных групп мышц, описание разных техник плавания.
6. <http://to-swim.ru/index.php> техника и методика обучения плаванию. В помощь педагогу и родителям.
7. <http://www.russwimming.ru/> всероссийская федерация плавания.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц, число, время	Число	Время	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	05.09	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Беседа	1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях плаванием. О правилах поведения в бассейне.	Спортивный зал, бассейн	Опрос
2.	Сентябрь	07.09	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения на координацию, умение ориентироваться в воде (ОРУ на суше и в воде). Игры	Спортивный зал, бассейн	Наблюдение
3.	Сентябрь	12.09	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Освоение водной среды и специальных упражнений. Игры	Спортивный зал, бассейн	Наблюдение
4.	Сентябрь	14.09	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Игровые упражнения	Спортивный зал, бассейн	Наблюдение
5.	Сентябрь	19.09	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Игра «Звездочка»	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
6	Сентябрь	21.09	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Игры	Спортивный зал, бассейн	Наблюдение

7	Сентябрь	26.09	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения дыхания. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
8	Сентябрь	28.09	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения дыхания и погружения.	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
9	Октябрь	03.10	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения на погружения и на открывание глаз в воде.	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
10	Октябрь	05.10	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения на погружения и на открывание глаз в воде.	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
11	Октябрь	10.10	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Игровое занятие	1	Упражнения для всплывания. Игровые упражнения.	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
12	Октябрь	12.10	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для всплывания. Игровые упражнения.	Спортивный зал, бассейн	Наблюдение
13	Октябрь	17.10	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для лежания и всплывания. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
14	Октябрь	19.10	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Сюжетное занятие	1	Упражнения для лежания и всплывания.	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
15	Октябрь	24.10	Группа 1а-15.30-15.55	Учебное	1	Упражнения для лежания. Игровые	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения

			Группа 16-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	занятие		упражнения		движений
16	Октябрь	26.10	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 16-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для лежания. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
17	Ноябрь	02.11	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 16-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с плавательной доской. Выдохи в воду.	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
18	Ноябрь	10.11	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 16-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с плавательной доской. Выдохи в воду. Игры	Спортивный зал, бассейн	Наблюдение
19	Ноябрь	14.11	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 16-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с различным положением рук. Игры	Спортивный зал, бассейн	Наблюдение
20	Ноябрь	16.11	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 16-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с различным положением рук. Игры	Спортивный зал, бассейн	Зачет
21	Ноябрь	21.11	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 16-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с плавательной доской в руках. Игра «Торпеда».	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
22	Ноябрь	23.11	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 16-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с плавательной доской в руках. Игра «Зеркало» и другие.	Спортивный зал, бассейн	Наблюдение
23	Ноябрь	28.11	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 16-16.05-16.30	Учебное занятие	1	Скольжение на груди. Игра «Кто лучше?».	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений

			Группа 1в-16.40-17.05					
24	Ноябрь	30.11	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Скольжение на груди. Игра «Море волнуется» и другие.	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
25	Декабрь	05.12	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с различным положением рук. Выдохи в воду.	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
26	Декабрь	07.12	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Игровое занятие	1	Скольжение на груди с различным положением рук. Выдохи в воду.	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
27	Декабрь	12.12	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с плавательной доской в руках. Игра «Дровосек».	Спортивный зал, бассейн	Наблюдение
28	Декабрь	14.12	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с плавательной доской в руках. Игра «Торпеда».	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
29	Декабрь	19.12	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с плавательной доской в руках. Игра «Буксир», «Поплавок».	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
30	Декабрь	21.12	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с плавательной доской в руках. Игра «Быстрая стрела», «Поплавок».	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
31	Декабрь	26.12	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Зачетное занятие	1	Контрольные задания: Скольжение на груди с доской. Скольжение на груди с различным положением рук.	Спортивный зал, бассейн	Зачет

32	Декабрь	28.12	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для движений ногами при плавании кролем на груди. Игры	Спортивный зал, бассейн	Наблюдение
33	Январь	09.01	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для движений ногами при плавании кролем на груди.	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
34	Январь	11.01	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Игровое занятие	1	Упражнения для движений руками при плавании кролем на груди. Свободное плавание с заданиями. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
35	Январь	16.01	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для движений руками при плавании кролем на груди. Свободное плавание с заданиями. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
36	Январь	18.01	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для движений руками при плавании кролем на груди. Свободное плавание с заданиями. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
37	Январь	23.01	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Игровое занятие	1	Скольжение на груди с последующим движением рук кролем. Свободное плавание с заданиями.	Спортивный зал, бассейн	Наблюдение
38	Январь	25.01	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для закрепления движений руками кролем на груди. Скольжение с заданиями, игры.	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
39	Январь	29.01	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для закрепления движений руками кролем на груди. Скольжение с	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений

						заданиями, игры.		
40	Январь	31.01	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Зачетное занятие	1	Контрольные задания: Скольжение на груди с последующим движением рук кролем.	Спортивный зал, бассейн	Зачет
41	Февраль	06.02	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Игровое занятие	1	Упражнения для закрепления движений рук и ног кролем на груди. Игра «Кто дальше проскользит?» и др.	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
42	Февраль	08.02	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Игровое занятие	1	Упражнения для закрепления движений рук и ног кролем на груди.. Игра «Торпеда» и др.	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
43	Февраль	13.02	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Зачетное занятие	1	Упражнения для изучения способа кроль на груди в полной координации. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
44	Февраль	15.02	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Зачетное занятие	1	Упражнения для изучения способа кроль на груди в полной координации. Игры	Спортивный зал, бассейн	Зачет
45	Февраль	20.02	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Сообщение новых знаний	1	Упражнения для изучения способа кроль на груди в полной координации. Эстафеты	Спортивный зал, бассейн	Наблюдение
46	Февраль	22.02	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Сюжетное занятие	1	Упражнения для изучения способа кроль на груди в полной координации. Эстафеты	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
47	Февраль	27.02	Группа 1а-15.30-15.55	Учебное	1	Упражнения для изучения способа	Спортивный	Наблюдение,

			Группа 16-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	занятие		кроль на груди в полной координации. Игровые упражнения	зал, бассейн	практическая работа
48	Февраль	29.02	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 16-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения способа кроль на груди в полной координации.	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
49	Март	05.03	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 16-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения способа кроль на груди в полной координации.	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
50	Март	07.03	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 16-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Зачетное занятие	1	Контрольные задания: кроль на груди в полной координации.	Спортивный зал, бассейн	Зачет
51	Март	12.03	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 16-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Изучение движения рук при плавании брассом. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
52	Март	14.03	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 16-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Изучение движения рук при плавании брассом. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
53	Март	19.03	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 16-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Изучение движения рук при плавании брассом. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
54	Март	21.03	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 16-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Плавание на ногах брассом. Игры	Спортивный зал, бассейн	Зачет
55	Март	26.03	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 16-16.05-16.30	Учебное занятие	1	Плавание на ногах брассом. Игры	Спортивный зал, бассейн	Зачет

			Группа 1в-16.40-17.05					
56	Март	28.03	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения согласования движений рук, ног брассом. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
57	Апрель	02.04	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения согласования движений рук, ног брассом. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
58	Апрель	04.04	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения согласования движений рук, ног брассом. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
59	Апрель	09.04	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Зачетное занятие	1	Упражнения для изучения согласования движений рук, ног брассом. Игры	Спортивный зал, бассейн	Зачет
60	Апрель	11.04	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Плавание в координации брассом. Эстафеты	Спортивный зал, бассейн	Наблюдение
61	Апрель	16.04	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Плавание в координации брассом. Эстафеты	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
62	Апрель	18.04	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Зачетное занятие	1	Контрольные задания: Проплыть в координации брассом.	Спортивный зал, бассейн	Зачет
63	Апрель	23.04	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для координации. Свободное плавание. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения

								движений
64	Апрель	25.04	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для координации. Свободное плавание.	Спортивный зал, бассейн	Наблюдение
65	Май	07.05	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Упражнения для координации. Свободное плавание. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
66	Май	10.05	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Зачетное занятие	1	Контрольные задания: Задержка дыхания	Спортивный зал, бассейн	Зачет
67	Май	14.05	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Совершенствование плавания кролем на груди. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
68	Май	16.05	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Совершенствование плавания кролем на груди. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
69	Май	21.05	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Учебное занятие	1	Совершенствование плавания брассом. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
70	Май	23.05	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Зачетное занятие	1	Совершенствование плавания брассом. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений
71	Май	28.05	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Зачетное занятие	1	Плавание в координации кролем и брассом. Игры	Спортивный зал, бассейн	Контроль выполнения движений

72	Май	30.05	Группа 1а-15.30-15.55 Группа 1б-16.05-16.30 Группа 1в-16.40-17.05	Итоговое занятие	1	Проведение соревнований по плаванию и задержке дыхания.	Спортивный зал, бассейн	Тестирование, соревнования
ИТОГО					72			

Приложение № 2

План воспитательной работы объединения «Плавание для малышей» на 2023-2024 учебный год

Направление воспитательной работы	Название мероприятий	Сроки	Ответственный
1. Гражданско-патриотическое, Духовно-нравственное деятельность	Беседы «Правила безопасности на занятиях в бассейне», «Развитие плавания в России»	Сентябрь	Маришкина Н.В.
	Познавательная беседа о государственных символах России, посвященная Дню народного единства	Ноябрь	Маришкина Н.В.
	«Папа – гордость моя!» (Спортивный праздник с папами)	Февраль	Маришкина Н.В.
	Семейная гостиная «Женский день»	Март	Маришкина Н.В.
2. Формирование здорового образа жизни	Участие в спортивных соревнованиях «Олимпиада для малышей»	Октябрь	Маришкина Н.В.
	«Быстрые, смелые, ловкие!» (Спортивный праздник с участием родителей)	Январь	Маришкина Н.В.
	Спортивный праздник «День здоровья на воде»	Апрель	Маришкина Н.В.
	Викторина «Дружу со спортом»	Май	Маришкина Н.В.
3. Работа с родителями	Беседы, консультации с родителями о формировании здорового образа жизни, правильном питании с детства, гигиене, закаливании.	В течение года	Маришкина Н.В.

Итоговые тестовые задания

1. Скольжение на груди.
2. Плавание кроль на груди с задержкой дыхания.
3. Плавание брасс с задержкой дыхания.
4. Задержка дыхания на 10 секунд.

Методика проведения тестирования

1. Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «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;

3 – 3 м;

2 – 2 м;

1 – 1 м.

2. Плавание кроль на груди с задержкой дыхания.

Проплыть кролем на груди с задержкой дыхания

Оценка:

4 – 4 м;

3 – 3 м;

2 – 2 м;

1 – 1 м.

3. Проплыть брассом с задержкой дыхания.

Оценка:

4 – 4 м;

3 – 3 м;

2 – 2 м;

1 – 1 м.

4. Задержка дыхания на 10 секунд.

Опуститься под воду и максимально задержать дыхание

Оценка:

4 – 9-10 сек;

3 – 7-8 сек;

2 – 5-6 сек;

1 – менее 4 сек.

№ П/П	Ф. И. О. ребёнка	Контрольные тесты			Задержка дыхания на 10 секунд	Итого
		Скольжение на груди	Плавание кроль на груди с задержкой дыхания	Плавание брасс с задержкой дыхания		
1						
2						
3						
4						
5						

Оценка уровня умений производится путём сложения баллов.

Уровни: 12-16 баллов – высокий уровень,

8-11 баллов – средний уровень,

7 и ниже – низкий уровень.

Приложение № 4

Диагностика уровня адаптивности ребёнка

Условные обозначения:

Общий эмоциональный фон поведения:

- а) положительный;
- б) неустойчивый;
- в) отрицательный.

Познавательная и игровая деятельность:

- а) активен;
- б) активен при поддержке взрослого;
- в) пассивен или реакция протеста.

Взаимоотношения со взрослыми:

- а) инициативен;
- б) вступает в контакт при поддержке взрослого;
- в) пассивен или реакция протеста.

Взаимоотношения с детьми:

- а) инициативен;
- б) вступает в контакт при поддержке взрослого;
- в) пассивен или реакция протеста.

Реакция на изменение привычной ситуации:

- а) принятие;
- б) тревожность;
- в) неприятие.

Баллы, набранные ребенком, суммируются. Данные суммы делится на 5 (количество критериев). Число, полученное в результате деления, соотносится со следующими показателями:

2,6 — 3 балла — высокий уровень адаптированности.

У ребенка преобладает радостное или устойчиво — спокойное эмоциональное состояние. Он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро адаптируется к новым условиям (незнакомый, взрослый, новой помещение, общение с группой сверстников).

1,6 — 2,5 баллов — средний уровень адаптированности.

Эмоциональное состояние ребенка нестабильно: новый раздражитель влечёт возврат к отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче адаптируется к новой ситуации.

1-1,5 баллов — низкий уровень адаптированности.

У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия), активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик), либо отсутствует активность, инициативность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, отказ от активных движений, отсутствие попыток к сопротивлению, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Методические рекомендации

Группа формируется из детей прошедших медицинский осмотр и допущенных до занятий плаванием. Перед началом занятий с детьми проводят специальные беседы. Им рассказывают о правилах личной гигиены, которые нужно соблюдать и при мытье под душем, и во время пребывания в воде, и после окончания занятий. Знакомят с правилами поведения в бассейне, в душевой. Объясняют значение водных процедур, купания и плавания для укрепления здоровья, закаливания. Показывают помещения бассейна, рассказывают о том, какие купальные принадлежности должен иметь каждый.

Контроль над санитарным состоянием бассейна и температурой осуществляет медицинская сестра. В начальный период обучения температура воды в бассейне должна быть от $+30^{\circ}$ до 32° . Важно присутствие медсестры на занятиях, которая должна наблюдать за состоянием детей, оказать при необходимости медицинскую помощь. Она регистрирует посещение детьми бассейна, указывает причины пропуска занятий.

Преподаватель отвечает за безопасность детей на занятиях. Он должен ни на одно мгновение не выпускать из поля зрения ни одного из них.

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность. Объясняя задание, преподаватель должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что при этом обратить внимание (оттолкнуться сильнее, чтобы проскользнуть подальше; произвести полный выдох в воду, чтобы всплыв на поверхность воды, снова сделать вдох).

При проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, попеременное выполнение упражнений и игр. При систематических занятиях достигаются хорошие результаты в физическом развитии детей.

Последовательное увеличение нагрузки при этом является важным условием предупреждения травматизма.

Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну, к разучиванию определенных плавательных движений (скольжение, плавание с предметом в руках и т.п.) является одним из условий обучения детей. В этом – залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники.

Принцип наглядности при обучении плаванию – один из ведущих. Мышление дошкольника конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в водной среде осложнено. Чтобы у детей создалось целостное представление об изучаемом упражнении, как на первом, так и на последующих занятиях им многократно показывают движения и приемы игры. Показ должен быть четким, правильным и сопровождаться пояснениями.

Особенно важен показ упражнений проводимых в воде: дети не только зрительно воспринимают последовательность движений, но и убеждаются в том, что выполнение их в воде вполне возможно. Это, в свою очередь, придает им уверенность и смелость, способствует быстрому формированию новых умений и навыков.

Нужно помнить, что мышление детей среднего дошкольного возраста образно. Поэтому целесообразно широко применять образные сравнения и в названиях и объяснениях упражнений. Такие названия, как «раки», «стрела» и др., помогают создать реальные представления о выполнении упражнения, облегчают обучение. Образ должен быть понятен детям, иначе подражание ему невозможно.

На занятиях по плаванию недопустима чрезмерная строгость, но педагог должен пользоваться авторитетом. Его взгляд, выражение лица, тон, жест призывает детей к организованности и внимательности. Это помогает детям сосредоточиться, приучает их выполнять задание по первому требованию педагога. На занятиях необходимо напоминать детям, что их усилия

контролируют, часто повторяя: «смотри», «покажи», «сделай», «послежу» и т.д.

Занятия плаванием очень эмоционально воспринимаются детьми. Они с удовольствием плещутся, брызгаются, плавают. Но иногда их поведение в воде становится слишком шумным. Чрезмерно возбуждаясь, дети перестают реагировать на указания педагога, не выполняют его требования. В таком случае нужно сделать ребенку замечание и объяснить, чем оно вызвано. Детей, грубо нарушающих дисциплину, можно выводить из воды.

Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения – стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость. Свободное плавание повышает эмоциональную окрашенность занятий, дает детям возможность самостоятельно испробовать свои силы. Оно полезно для развития активности и инициативы.

Приложение № 6

Этапы обучения плаванию

Решающую роль в формировании навыков плавания играют упражнения. Они являются основным средством обучения детей.

Процесс начального обучения плаванию разбит на несколько этапов:

1-й этап: «Приближаемся к воде». Прежде всего, надо научить ребенка без колебаний входить в воду и окунаться, тем более, если раньше он этого не делал. Большинство детей 5-6 лет поначалу входят в воду нехотя, нерешительно, с опаской поглядывая по сторонам и не желая передвигаться в ней.

2-й этап: «Погружаемся в воду». Обучать ребенка погружению следует, соблюдая определенную последовательность: сначала детям предлагают помыть руки, плечи, полить себе на грудь, шею, лицо, спину, а после медленно присесть, погрузившись по шею. На данном этапе происходит ознакомление ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он

продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью педагога и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

3-й этап: «Осваиваем дыхание и открывание глаз в воде». Начинать необходимо с имитационных упражнений на дыхание на суше. После этого ребенка учат погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе, совершая короткие погружения. Затем знакомят с простейшими упражнениями, подводщими к овладению выдохом. Овладение энергичным выдохом в воду разной силы и продолжительности требует времени.

Умение открывать глаза и смотреть в воде необходимо. Оно помогает сохранять нужное направление движения, облегчает ориентировку во время ныряния.

4-й этап: «Осваиваем всплытие и лежание». На данном этапе занимающиеся должны почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды, на груди и на спине.

5-й этап: «Осваиваем скольжение». Скольжение сопряжено с продвижением вперед. Энергию движения тело приобретает за счет сил, возникающих при отталкивании. Поэтому детей учат отталкиваться ногами от дна, а далее от бортика бассейна, вперед, выпрямляя ноги. Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца – равновесие, обтекаемое положение тела.

4-й и 5-й этапы обучения связаны с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно.

6-й этап: «Плывем». Полученных навыков уже вполне достаточно, чтобы хорошо освоить плавание каким-либо способом. Элементы техники кролем на груди осваивают следующим образом:

- Разучивание движений ног: а) на суше (имитация) и с опорой на месте в воде; б) в скольжении с опорой руками с задержкой дыхания; в) в скольжении с опорой и без опоры руками в согласовании с дыханием.

- Разучивание движений рук: а) на суше и стоя в воде; б) в согласовании с движениями ног, с задержкой дыхания, с использованием опоры на месте и в движении; в) то же в согласовании с дыханием; г) плавание, совершая гребковые движения руками без выполнения движений ногами.

- Разучивание способа плавания в целом, т.е. отработка согласованных движений рук и ног.

- Совершенствование плавания с полной координацией движений.

На всех этапах обучения максимально используются разнообразные игры и развлечения на воде. Они, как правило, сопровождаются высоким уровнем положительных эмоций, а это – залог успешного обучения. Выбор игры зависит от педагогических задач обучения.