

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 145 города Пензы «Радуга»

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБДОУ детского сада № 145 г. Пензы  
протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ.  
Заведующий МБДОУ  
детского сада № 145 г. Пензы  
\_\_\_\_\_ С.Ю. Кузьмина  
Приказ № 181а-О  
от «29» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Дельфиненок»  
Возраст обучающихся: 5 - 7 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель: педагог, оказывающий  
дополнительную платную образовательную услугу  
Баландина Светлана Анатольевна

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфиненок» физкультурно-спортивной направленности, базового уровня освоения. По форме организации программа является очной, по степени авторства – модифицированной.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- приказом Министерства просвещения РФ № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г.;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей» до 2030 г.;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Уставом МБДОУ детского сада № 145 г. Пензы;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ детского сада № 145 г. Пензы».

**Актуальность программы** обусловлена в сохранении и укреплении здоровья обучающихся в образовательном пространстве. Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время обучающийся получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственные развития своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Плавание благотворно не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде-не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь обучающемуся преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

**Новизна программы** направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях по обучению плаванию. Программа адаптирована под приоритетное направление детского сада (физическое развитие детей) и является дополнением к основной программе. Программа использует современную эффективную технологию — одновременное обучение всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания. Программа позволяет осуществлять индивидуальный подход к каждому ребенку.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Предназначена для обучающихся дошкольного возраста, а также различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у обучающихся желания

регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аквааэробики, нестандартное спортивное оборудование. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 5-7 лет.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

#### **Адресат программы**

Программа «Дельфиненок» адресована учащимся в возрасте 5-7 лет. В объединение принимаются все желающие, без предварительного отбора.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений. В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У учащихся быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание. Деятельность сердечно-сосудистой системы дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Поэтому во время занятий с детьми физическими упражнениями включаются разнообразные виды деятельности. Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется опорно - двигательный аппарат, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность сердечно-сосудистой системы становится более эффективной.

**Объем и сроки реализации программы** - 2 года, уровень освоения – базовый, общий объем освоения программы – 36 часов.

#### **Режим проведения занятий соответствует возрасту обучающихся:**

Год обучения, уровень освоения	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Режим занятий
1 год обучения, стартовый уровень	1 (1 академический час равен 30 минутам)	36 ч	1 раз в неделю по 1 часу
2 год обучения, базовый уровень	1 (1 академический час равен 30 минутам)	36 ч	1 раз в неделю по 1 часу

**Форма реализации** образовательной программы очная.

Основной формой обучения является занятие. Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочные;

- сюжетные;
- игровые;
- контрольные;
- открытые занятия;
- спортивные досуги, развлечения.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

**Цель программы:** создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств обучающихся в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение элементарным видам плавания.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Оздоровительные:

- укрепить здоровье обучающихся, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «кроль»;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

### **Ожидаемые результаты по годам обучения:**

Личностные результаты:

- будут владеть своим телом, координационные возможности воспитанника будут выше средних показателей;
- будут увеличиваться показатели физической силы, ловкости, координации;
- будут сформированы самостоятельность и ответственность при нахождении в местах, предназначенных для плавания.

Метапредметные результаты:

- будут знать о правилах личной гигиены, охране собственного здоровья и здоровья окружающих;
- будут расширяться спектры двигательных умений и навыков в воде;
- будут технически правильно выполнять двигательные действия техники плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

По окончании 1 года обучения учащиеся будут знать:

- оздоровительное и прикладное значение плавания;
  - основные элементы техники плавания кролем на груди и на спине;
  - технику поворотов во время скольжения и плавания кролем,
- уметь:
- всплывать «поплавком», затем разводя ноги и руки, образуя «медузу»;
  - скользить на груди и спине, в том числе с поворотом;
  - выполнять простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине;
  - дышать с поворотом головы в сторону;
  - скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле «кроль».

По окончании 2 года обучения учащиеся будут

знать:

- правила безопасности на воде;
- технику плавания;

уметь:

- регулярно чередовать вдох с выдохом в воду;
- плавать кролем на груди и на спине с полной координацией;
- выполнять вдох и выдох в стиле брасс на месте и в скольжении;
- плавать брассом в полной координации;
- скользить на груди и спине с движениями ног;
- плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином;
- плавать в ластах, в маске, с трубкой.

#### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Стартовый уровень	Базовый уровень
		1 год обучения	2 год обучения
1	Введение в программу	1	-
2	Погружение под воду	6	2
3	Упражнения на дыхание	4	4
4	Стиль «кроль»	12	-
5	Умение лежать на воде	5	3
6	Скольжение по воде	8	4
7	Общая физическая подготовка	-	2
8	Плавание кролем	-	11
9	Прыжки	-	3
10	Повороты	-	3
11	Игры на воде	-	4
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>36</b>

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Введение в программу	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
2	Погружение под воду	6	1	5	Наблюдение, контрольные упражнения
3	Упражнения на дыхание	4	1	25	Наблюдение, контрольные упражнения
4	Стиль «кроль»	12	2	10	Наблюдение, контрольные упражнения
5	Умение лежать на воде	5	1	4	Наблюдение, контрольные упражнения
6	Скольжение по воде	8	1	7	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>Итого:</b>		<b>36</b>			

**Содержание программы  
1 год обучения**

**Тема 1. Введение в программу.**

Теория: Правила поведения в бассейне. Правила поведения на воле. Свойства воды. Правила спуска в воду.

Практика: Спуск в воду. Передвижение в воде различными способами (ходьба, бег, прыжки), в разных направлениях и в разном темпе. Игры «Кто выше», «Волна», «Футбол».

Контроль: Знание правил безопасности в бассейне, на воде; знание правил спуска в воду.

**Тема 2. Погружение под воду.**

Теория: Правила погружения под воду. Задержка дыхания.

Практика: Опускание носа в воду, держась за борт; в кругу, держась за руки. Погружение под воду с головой с закрытыми глазами, с открывание глаз. Погружение лица в скольжении.

Погружение с доставанием предмета. Выполнение различных аэробных движений в воде с использованием различных предметов. Выполнение ритмичных движений под музыку

Контроль: Соблюдение правил погружения под воду.

**Тема 3. Упражнения на дыхание.**

Теория: Роль дыхания в плавании. Техника выполнения упражнений.

Практика: Дыхательные упражнения и игры «Подводный вулкан», «Дыхание в стиле кроль», «Прятки», «Насос», «Водолазы», «Качели».

Контроль: Правильность выполнения упражнений.

**Тема 4. Стиль «кроль».**

Теория: Техника движения ног кролем. Техника движения рук кролем. Облегченные способы плавания.

Практика: Работа ног кролем: упор лежа на руках, тело горизонтально, ноги вытянуты подняты вверх; сидя, руки в упоре сзади. Игровые упражнения «Рак», «Краб», «Крокодил», «Винт». Техника работы рук кролем: стоя, наклонив туловище вперед; стоя, попеременные движения рук назад. Гребковые движения: вперед; одновременные, попеременные, в наклоне

вперед. Круговые движения рук назад. Отработка поворотов. Отработка плавательных движений с доской и без нее. Соединение плавательных движений. Игры «Мельница», «Пароход», «Удержи доску». Отработка техники плавания «кроль». Плавание кролем на груди и спине.

Контроль: Умение плавать кролем. Правильность техники плавания кролем.

#### **Тема 5. Умение лежать на воде.**

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Игры и игровые упражнения «Поплавок», «Поплавок – звезда», «Медуза», «Струнка» на груди и на спине. «Звезда» на груди и на спине.

Контроль: Правильность выполнения упражнений. Умение лежать на воде.

#### **Тема 6. Скольжение по воде.**

Теория: Техника выполнения скольжения на груди. Техника выполнения скольжения на спине.

Практика: Скольжение на груди, на спине с использованием поддерживающих средств. Игры «Стрела», «Торпеды», «Винт», «Звезда», «Буксир». Игры со скольжением и плаванием «Караси и щука», «Пятнашки», «Водой не разлить», «Охотники и утки».

Контроль: Умение скользить по воде на спине, на груди. Правильность техники скольжения по воде на груди, на спине.

### **Учебно-тематический план**

#### **2 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы контроля</b>
	Погружение под воду	2	1	1	Беседа, наблюдение, контрольные задания
	Упражнения на дыхание	4	1	3	Наблюдение, контрольные задания
	Умение лежать на воде	3	-	3	Наблюдение, контрольные задания
	Скольжение по воде	4	1	3	Наблюдение, контрольные задания
	Общая физическая подготовка	2	1	1	Беседа, наблюдение, контрольные задания
	Плавание брассом	11	1	10	Беседа, наблюдение, контрольные задания
	Прыжки	3	1	2	Беседа, наблюдение, контрольные задания
	Повороты	3	1	2	Беседа, наблюдение, контрольные задания
	Игры на воде	4	-	4	Наблюдение
<b>Итого:</b>		<b>36</b>			

### **Содержание программы**

#### **2 год обучения**

#### **Тема 1. Погружение под воду.**

Теория: Правила безопасности на воде.

Практика: Нырание с отрывом ног от дна. Нырание в кругу, держась за руки. Погружение под воду с головой с закрытыми глазами, с открыванием глаз. Погружение с доставанием предмета.

Контроль: Знание правил безопасности; умение погружаться под воду.

### **Тема 2. Упражнения на дыхание.**

Теория: Дыхание в стиле «кроль». Дыхание в стиле «брасс».

Практика: Отработка дыхания в стиле «кроль», «брасс». Игра «прятки».

Контроль: Техника дыхания в кроле и брассе.

### **Тема 3. Умение лежать на воде.**

Практика: Игры и игровые упражнения «Поплавок», «Поплавок – звезда», «Медуза», «Струнка» на груди и на спине. «Звезда» на груди и на спине.

Контроль: Техника выполнения упражнений.

### **Тема 4. Скольжение по воде.**

Теория: Техники плавания облегченным способом.

Практика: Скольжение на груди, на спине с использованием поддерживающих средств. Игры «Стрела», «Торпеды», «Винт», «Звезда», «Буксир». Игры со скольжением и плаванием «Караси и щука», «Пятнашки», «Водой не разлить», «Охотники и утки». Плавание облегченным способом: ноги – колем, руки – брассом; ноги – дельфином, руки – брассом; плавание на боку; кролем без выноса рук. Свободное плавание.

Контроль: Умение плавать облегченным способом; умение скользить по воде.

### **Тема 5. Общая физическая подготовка.**

Теория: Значение физической подготовленности в жизни и спорте. Основы здорового образа жизни.

Практика: Сухое плавание. Передвижение шагом, бегом, ходьба, прыжки, выпрыгивания. Упражнения на развитие гибкости, подвижности плечевых суставов, координации движений. Имитационные и подготовительные упражнения.

Контроль: Техника выполнения упражнений, понимание значения физической культуры, необходимости здорового образа жизни.

### **Тема 6. Плавание брассом.**

Теория: Техника движения ног брассом. Техника движения рук брассом.

Практика: Разучивание элементов техники по отдельности. Соединение элементов техники. Плавание с доской и без нее, работая ногами брассом. Плавание брассом в полной координации на груди и спине, как в поддерживающих средствах, так и без них. Согласование движений рук и ног с дыханием.

Контроль: Техника плавания брассом.

### **Тема 7. Прыжки.**

Теория: Техника выполнения прыжков. Правила безопасности.

Практика: Прыжки с погружением в воду. Выпрыгивание с последующим погружением. Спад с бортика.

Контроль: Умение выполнять изученные прыжки.

### **Тема 8. Повороты.**

Теория: Правила выполнения поворотов.

Практика: Упражнения для освоения поворота «маятником» в брассе, скоростного поворота в кроле. Выполнения поворотов в кроле и брассе.

Контроль: Умение выполнять повороты в кроле и брассе.

### **Тема 9. Игры на воде.**

Теория: Правила проведения игр. Взаимодействие игроков в команде.

Практика: Игры «Водное поло», «Баскетбол», «Гонки с мячом», «Салки с мячом».

Контроль: Командное взаимодействие, знание и соблюдение правил.

## Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	Кол-во занятий	Продолжительность одного занятия	Объем образовательной нагрузки в месяц	Общий объем образовательной нагрузки	Итоговый контроль
9 месяцев	4 занятия в месяц	1 академический час (30 минут)	4 часа	36 часов	Май

## Контрольно-измерительные программы

### 1. Критерии оценки умений учащихся 1 года обучения

Вдох и выдох в воду с поворотом головы в сторону

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 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.

При выдохе в воду с поворотом головы: вдох выполняется под правую или левую руку, по окончании гребка рукой, голову повернуть вправо к плечу, чтобы рот оказался над водой, сделать глубокий вдох через приоткрытый рот. С окончанием вдоха голову возвращают в прежнее положение лицом вниз и делают выдох. После вдоха, желательнее выдох делать не сразу, задержка дыхания повышает плавучесть. Оценка уровней:

- Высокий - активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри.
- Низкий - нет воздушных пузырей.

Лежание на груди и на спине «медуза», «звездочка»

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,0 сек	6,5 сек
Средний	6,0 сек	5,5 сек
Низкий	3,0 сек	3,0 сек

**Методика оценки:** И. П. стоя, ноги врозь, руки в стороны - вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду, руки в стороны. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде. Оценка уровней:

- Высокий - подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний - подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий - плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

### Скольжение на груди и на спине

	мальчики	Девочки
Высокий	4,00 метра	3,80 метра
Средний	3,20 метра	3,20 метра
Низкий	2,00 метра	2,00 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, сделать поворот туловищем на 180 и продолжать скольжение.

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, при скольжении перевернуться на 180 и продолжать движение.

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 поверхностью воды.

### Скольжение на груди и на спине с движениями рук с дыханием в стиле кроль

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,50 метра	4,00 метра
Средний	4,00 метра	3,50 метра
Низкий	3,50 метра	3,00 метра

**Методика оценки:** И. П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения руками 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.

### Скольжение на груди согласовывая движения ног и рук с выдохом в воду в стиле кроль

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метров
Низкий	3,50 метров	3,00 метра

**Методика оценки:** И.П.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль в полной координации. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки. Оценка уровней:

- Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине).
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.

- Низкий - гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

### Критерии оценки умений, обучающихся 1 года обучения

#### 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, работая руками, ногами брассом, согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания

	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.: тело пловца лежит горизонтально, руки выпрямлены и повернуты вниз, лицо опущено в воду, ноги сомкнуты прямыми, носки оттянуты назад, одновременно начинается гребок прямыми руками в стороны и немного вниз, гребок прекращается, как только руки приближаются к линии плеч, ноги при плавании брассом выполняют движения «лягушки», ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах и подтягиваются к туловищу.

Оценка уровней:

- Высокий – движения скоординированы, навык сформирован.
- Средний – недостаточно координация движений, ребенку требуется помощь.
- Низкий – неправильно выполняет, нет координации движений.

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 с поворотом головы в сторону.

- 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 с работой рук. Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

## 2. Оценочные материалы

### Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатель и (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практически умениям и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно

### Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатель и (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)

<b>ы)</b>					
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

**Условия реализации программы**  
**Материально-техническое обеспечение программы**

Спасательные круги;

- Плавательные доски;
- Нарукавники и т. д.;
- Ласты;
- Палка – трубка типа №1.
- Надувные игрушки;
- Резиновые и пластмассовые игрушки;
- Мелкие тонущие игрушки;
- Мячи разного размера;
- Лейки и ведерки;
- Тонущие обручи;
- Кольцеброс;
- Баскетбольное кольцо с кольцебросом;
- Тонущие игрушки;
- Комплект надувных игрушек – 15 штук;
- Очки для плавания;
- Свисток;
- Большие надувные игрушки: слон, касатка;
- Водный волейбол;
- Гамак с мячами.

#### **Литература для педагога:**

1. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет. – М.: Центр «Школьная книга», 2009 г. – 30
2. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Методическое пособие. – М.: Айрис Пресс, 2003 г. – 80 с.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для инструкторов по физической культуре детского сада. – М.: Просвещение, 2005. – 80 с.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для инструкторов по физической культуре детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 2001. – 159 с.
6. Мухортова Е. Б. Обучение плаванию малышей. – М.: «Физкультура и спорт», 2008 г.
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 г.
8. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 г.
9. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г. – 96 с.
10. Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие. – М.: Обруч, 2010 г. – 208 с.
11. Карпенко Е. Н., Короткова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс, 2006 г. – 48 с.

#### **Литература для родителей:**

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 2003.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 2001.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 2004.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 2000.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания – СПб., 2005.
6. Мартынова Л. В., Попкова Т. Н. Игры и развлечения на воде: Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006 г. – 96 с.
7. Мрыхин Р. П. Я учусь плавать. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2001 г. – 96 с.

8. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «Детство-Пресс», 2006г. – 64 с.
9. Дружинин Б. Л. Как научить ребенка плавать. – М.: УЦ «Перспектива», 2006 г. – 32 с.
10. Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 2006 г. – 176 с.
11. Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006 г. – 176 с.

**Электронные интернет-ресурсы:**

1. Демонстрация техники плавания ([www.virtual-swim.com](http://www.virtual-swim.com))
  2. Отслеживание новой информации в спортивном плавании ([www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru));
  3. Статистика: рейтинги, рекорды, протоколы соревнований РФ ([www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)), ([www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru));
  4. Новости, статистика (рейтинги, рекорды, протоколы соревнований), календарь соревнований ДВФО ([www.swimming.khv.ru](http://www.swimming.khv.ru)), ([www.primswim.ru](http://www.primswim.ru));
- Использование видеоматериала при обучении плаванию:
1. Фильм «Техника плавания»;
  2. Фильм «Стили плавания»;
  3. Фильм «Правила соревнований»;
  4. Фильм физическая подготовка пловцов на суше.