

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»,
- приказом Министерства просвещения РФ № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г.,
- распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»,
- Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022,
- Уставом и локальными актами МБДОУ детского сада № 145 г. Пензы.

Актуальность программы

В основных стратегических документах, касающихся обучения и воспитания, решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья учащихся, отводится ведущее место.

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития. В этот период осваивается большая часть всех основных двигательных действий. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. По данным Минобрнауки Российской Федерации в состоянии здоровья дошкольников наблюдается резкое ухудшение. К шестилетнему возрасту 50% детей уже имеют 4-5 различных отклонений в состоянии здоровья. Причем у 30- 40% из них отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 20% имеют низкий уровень развития физических качеств и к семи годам их число возрастает до 30%. Учитывая, что плавание способствует коррекции нарушений, лечению целого ряда

заболеваний, поэтому занятия плаванием в этом возрасте особенно актуальны.

Педагогическая целесообразность программы

Данная программа дает возможность повысить эффективность обучения плаванию. Осваиваются движения всеми способами плавания, начиная с движений руками. Учащимся предоставляется возможность из большого количества упражнений разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Результатом является выбор того способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям ребенка.

Новизна и отличительные особенности программы

Программа модифицированная, базируется на ведущих теоретических и практических идеях следующих программ: «Здоровый дошкольник» Программа физического воспитания детей дошкольного возраста», Е. Ф. Купецкова, Пенза 2009 г.; Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» - Москва, 1991 г.

Отличительной особенностью программы «Дельфиненок» является одновременное обучение учащихся как спортивным, так и облегченным способам плавания, а также элементам прикладного плавания.

Новизна программы состоит в том, что обучение начинается не с упражнений на дыхание, как предлагает в своей программе Т.И. Осокина, а с погружения в воду, что способствует более быстрой адаптации учащихся.

Адресат программы

Программа 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 образуются 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.

Срок реализации программы – 2 года, уровень освоения – базовый, общий объем освоения программы – 108 часов.

Режим занятий

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	2 (1 академический час равен 30 минутам)	72 ч	2 раза в неделю по 1 часу

Формы проведения занятий:

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

Программа основана на следующих принципах:

- систематичность;
- доступность;
- активность; на занятиях используются игровые упражнения и игры, что позволяет разнообразить занятия, повысить активность учащихся и сделать интересным процесс обучения;
- наглядность (показ упражнений педагогом, использование наглядных материалов);
- последовательность и постепенность.

Цель программы:

- укрепление здоровья учащихся и формирование основ здорового образа жизни посредством обучения плаванию.

Задачи программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом в целом и плаванию в частности;
- формирование навыков безопасного поведения на воде,
- формирование умений и навыков плавания;

– укрепление здоровья, содействие психическому и физическому развитию учащихся;

–повышение двигательной активности;

– воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Предполагаемый результат

Предметный результат

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.

Метапредметный результат:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства достижения цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в общении со сверстниками и взрослыми.

Личностный результат:

- осуществление взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Способы проверки результатов реализации программы

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: контрольные задания, игры, педагогическое наблюдение.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации - открытое занятие для родителей.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме итогового открытого занятия.

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	9
3	Упражнения на дыхание	4	4
4	Стиль «кроль»	12	-
5	Умение лежать на воде	5	7
6	Скольжение по воде	8	10
7	Общая физическая подготовка	-	7
8	Плавание брассом		11
9	Прыжки	-	6
10	Повороты	-	6
11	Игры на воде	-	8
Итого:		36	72

**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	3	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
Итого:				36	

**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 воле; 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. Стил «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**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Погружение под воду	9	1	8	Беседа, наблюдение, контрольные задания
2	Упражнения на дыхание	6	1	7	Наблюдение, контрольные задания
3	Умение лежать на воде	7	-	7	Наблюдение, контрольные задания
4	Скольжение по воде	10	2	8	Наблюдение, контрольные задания
5	Общая физическая подготовка	9	1	8	Беседа, наблюдение, контрольные задания
6	Плавание брассом	11	2	9	Беседа, наблюдение, контрольные задания
6	Прыжки	6	1	5	Беседа, наблюдение, контрольные задания
7	Повороты	6	1	5	Беседа, наблюдение, контрольные задания
8	Игры на воде	8	1	7	Наблюдение
Итого:				36	

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 1 год обучения

Продолжительность учебного года	Количество занятий	Продолжительность одного занятия	Объем образовательной нагрузки в месяц	Общий объем образовательной нагрузки	Итоговый контроль
01.09.2020 - 31.05.2021	4 занятия в месяц	1 академический час (30 минут)	4 часа	36 часов	Май 2021 г.

2 год обучения

Продолжительность учебного года	Количество занятий	Продолжительность одного занятия	Объем образовательной нагрузки в месяц	Общий объем образовательной нагрузки	Итоговый контроль
01.09.2020 – 31.05.2021	8 занятий в месяц	1 академический час (30 минут)	8 часов	72 часа	Май 2021 г.

--	--	--	--	--	--

Материально-техническое обеспечение программы

- Спасательные круги;
- Плавательные доски;
- Наукавники 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, 1985. – 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, 1991. – 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., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания – СПб., 1995.
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, 1996 г. – 176 с.

11. Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006 г. – 176 с.

Приложение

Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.

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, желательно 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 с поворотом на 180

	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 поверхности 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 УЧАЩИХСЯ 2 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.