|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании педагогического совете №1 от 29.08.2016г.  | Утвержденаприказом МБДОУ ДС №40«Золотая рыбка» от 29.08.2016г. №117 |

**Парциальная программа дошкольного образования**

**«Обучение детей плаванию»**

Возрастной состав детей – с 3 до 7 лет

Срок реализации программы – 4 года

Разработчик

Ульянова Л.В., старший воспитатель

Наумкина Л.Н., инструктор по физической культуре

Старый Оскол

2016

Содержание

1. Целевой раздел программы .............................................................................. 3

 1.1. Пояснительная записка ................................................................................. 3

1.2. Планируемые результаты освоения программы ......................................... 5

2. Содержательный раздел программы ............................................................... 6

2.1. Содержание парциальной программы по возрастным группам ................ 6

2.2. Описание образовательной деятельности по программе ........................... 23

3. Организационный раздел программы ............................................................. 31

3.1. Кадровое обеспечение программы .............................................................. 31

3.2. Материально-техническое обеспечение программы .................................. 32

 3.3. Организация деятельности по реализации программы……...................... 43

 3.4. Методическое обеспечение программы ...................................................... 49

**1. Целевой раздел программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Парциальная программа дошкольного образования «Обучение детей плаванию» (далее Программа) разработана в соответствии с требованиям ФГОС ДО и на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой.

Программа по обучению дошкольников плаванию имеет физкультурно-оздоровительную направленность и обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка, а так же систематизация и планирование работы в данном направлении.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Организация занятий плаванием способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

Освоение содержания Программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы. Перед началом проведения занятий с детьми инструктор по физическому развитию знакомиться с состоянием здоровья каждого ребенка, узнает его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной Программы должно обеспечиваться совместными действиями инструктора по физическому развитию, воспитателей, медицинских работников детского сада и родителей.

Программа «Обучение детей плаванию» - это парциальная программа, соответствующая задачам ФГОС ДО (образовательная область «Физическое развитие»). Педагоги дошкольного образовательного учреждения используют при проектировании второй части основной образовательной программы, которая создается по инициативе участников образовательного процесса.

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливанию и укреплению детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

**Задачи:**

*оздоровительные:*

- сохранять и укреплять здоровье детей;

- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;

- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;

- совершенствование ОДА, формирование правильной осанки.

*Образовательные:*

- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;

- ознакомить детей с различными способами плавания;

- развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции)

- формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания.

*Воспитательные:*

- воспитывать интерес к активной деятельности в воде;

- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

Программа рассчитана на воспитанников учреждения от 3 до 7 лет, включая группы компенсирующей направленности, содержание занятий в которых зависит от индивидуальных особенностей детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

Срок реализации Программы составляет 4 года, которые делятся на 4 периода. 1-й год обучения – 3-4 года, 2-й год обучения – 4-5 лет, 3-й год обучения – 5-6 лет, 4-й год обучения – 6-7 лет. 36 часов отводится на каждый год реализации Программы во время занятий в бассейне. Летом занятия в виде спортивных развлечений проводятся 1 раз в неделю.

В программе нашли отражение ведущие принципы отечественной педагогики.

*Принцип развивающего характера образования.* Развитию способностей ребенка, обогащению воображения, памяти,мышления, восприятия, речи способствует вовлечение ребенка в разныевиды деятельности, использование имитации игровых упражнений.

*Принцип социализации.* Игровое содержание программы предполагает коллективнуюдвигательную деятельность, совместное решение двигательных задач,воспитание личностных отношений, коммуникативных и организаторскихумений.

*Принцип оздоровительной направленности* обеспечивается проектированием физкультурно-оздоровительных мероприятий по программе с учетом здоровья и физического развития каждого ребенка. Оптимальное использование естественных сил природы в сочетании с физическими упражнениями повышает функциональные возможности организма детей.

*Принцип индивидуализации* нацеливает педагогов на построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится ее субъектом, активным в выборе содержания двигательной деятельности.

В структуре парциальной программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования выделено три раздела (целевой, содержательный, организационный). Определены задачи, содержание и ожидаемые результаты в реализации вариативной части образовательной области «Физическое развитие».

**1.2. Планируемые результаты освоения парциальной программы**

**на этапе завершения дошкольного детства**

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;

- правила личной гигиены;

- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);

- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;

- плавать способом «кроль», на груди и спине с полной координацией движений.

**Система оценки результатов освоения программы**

В октябре и мае при реализации образовательной программы проводится оценка индивидуального развития детей. Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений за детьми в процессе непосредственно-образовательной деятельности. Оценка качества обучения плаванию выражается в опосредованной форме:

- не сформирован (0 баллов);

- находится в стадии становления (1 балл);

- сформирован (2 балла).

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития позволяют фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.(Приложение1)

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В группах компенсирующей направленности основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), общее позитивное самовосприятие, сформированность  плавательных умений и навыков.

**2. Содержательный раздел парциальной**

**программы**

**2.1. Содержание парциальной программы по возрастным группам**

**I год обучения**

**(вторая младшая группа** **3-4 года)**

***Задачи:***

1) способствовать уменьшению периода адаптации к воде; 2) обучить опусканию лица в воду; 3) обучить различным видам передвижения в воде; 4) способствовать формированию навыков личной гигиены; 5) способствовать воспитанию самостоятельности; 6) способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

***Ожидаемый результат:***

1) уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами; 2) уметь опускать лицо в воду; 3) уметь делать выдох в воду; 4) погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.

Во время выполнения упражнений, направленных на освоение движений ног, рук, согласования работы ног и дыхания, плавания облегченными способами на груди и на спине в полной координации необходимо обучать детей структуре данного движения. Не требовать технически их правильного выполнения, так как основная цель – укрепление здоровья, разнообразие двигательной активности, овладение жизненно необходимым навыком, а не выполнение технических элементов способов плавания. Детям, на наш взгляд, необходимо давать возможность плавать как им удобно, чтобы они получали удовольствие от самого движения в воде.

**1 – 4 занятия.** Задачи: ознакомить детей с условиями и правилами поведения в плавательном бассейне и на воде; ознакомить детей со свойствами воды; вызвать у занимающихся желание купаться, способствовать воспитанию у них эмоционально-положительного отношения к действиям в воде; учить самостоятельно передвигаться по ванне бассейна, играть с игрушками

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Беседа о правилах поведения в плавательном бассейне. | **+** |  |  |  |
| 2. Упражнения на ознакомление со свойствами воды:- передвижение по дну ванны, держась руками за поручень или бортик; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - прыжки у опоры; |  | **+** | **+** | **+** |
| - движения руками, имитирующие полоскание белья, «бой барабанов», «моторчик». |  | **+** | **+** | **+** |
| 3. Упражнения для освоения погружения в воду:- умывание лица; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - обливание водой игрушек, себя, товарищей; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - погружение в воду до плеч, до подбородка; |  | **+** | **+** | **+** |
| 4. «Маленькие и большие ножки», «Рыбки резвятся», «Солнышко и дождик», «Море волнуется», «Догоните меня» - по 1-2 игры на занятии. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5. Свободное плавание. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6. Индивидуальная работа. | **+** | **+** | **+** | **+** |

***5 – 8 занятия.*** Задачи: продолжать знакомить детей со свойствами воды; учить выдоху, опуская губы в воду; учить элементарным движениям рук и ног в воде; обучить опусканию лица в воду; способствовать воспитанию смелости; способствовать закаливанию организма.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1. Упражнения на ознакомление со свойствами воды: - самостоятельное передвижение по дну ванны, держась руками за поручень;  | **+** |  |  |  |
| - «рак», «цапля», «лягушка», «уточка»;  | **+** |  | **+** |  |
| - передвижения по дну ванны, выполняя элементарные движения руками;  |  | **+** |  | **+** |
| - прыжки на двух ногах у опоры на месте и с продвижением вперед.  |  | **+** | **+** | **+** |
| 2. Упражнения для освоения погружения в воду с головой: - умывание лица, обливание водой себя и товарищей;  | **+** | **+** |  |  |
| - погружение в воду до плеч, до подбородка, до носа;  | **+** | **+** | **+** |  |
| - окунание лица в воду.  |  | **+** | **+** | **+** |
| 3. Упражнения для овладения выдохом в воду: - наклонившись к воде, дуть на нее до образования «ямки»;  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - выдох в воду, подбородок касается воды;  |  | **+** | **+** | **+** |
| - выдох, опуская губы в воду (бегемот «фырчит»)  |  |  | **+** | **+** |
| 4. «Волны на море», «Поймай воду», «Не опоздай к игрушке», «Кто выше», «Карусели» - по 1-2 игры на занятии. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5. Подготовительные упражнения к лежанию на воде: пассивное катание на груди и на спине с помощью взрослого.  |  |  |  |  |
| 6. Свободное плавание. | **+** | **+** | **+** | **+** |
|

|  |
| --- |
| 7. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***9 – 12 занятия.*** Задачи:учить окунать голову под воду;совершенствовать выдох,опуская губы в воду;совершенствовать опускание лица в воду; учить лежать на груди с опорой; способствовать укреплению дыхательных мышц; способствовать формированию правильной осанки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| 1 Упражнения на ознакомление со свойствами воды: |  |  |  |  |
| - передвижение по ванне различными способами (обычная ходьба, в приседе, спиной вперед, на носках, пятках, бегом); | **+** | **+** |  | **+** |
| - прыжки на двух ногах, правой и левой ноги без опоры с продвижением вперед; | **+** | **+** | **+** |  |
| - ходьба с выполнением упражнений для верхних конечностей («моторчик», «бой барабанов», «дровосек», «байдарка»). | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2 Упражнения для освоения погружения в воду с головой: |  |  |  |  |
| - окунание лица в воду; | **+** | **+** | **+** |  |
| - погружение под воду с головой у опоры с задержкой дыхания; |  | **+** | **+** | **+** |
| - выпрыгивание вверх у опоры, с последующим погружением под воду с головой. | **+** | **+** |  | **+** |
| 3 Упражнения для овладения выдохом в воду: |  |  |  |  |
| - наклонившись к воде, дуть на нее до образования «ямки»; | **+** |  |  |  |
| - выдох в воду, подбородок касается воды; | **+** | **+** | **+** |  |
| - выдох, опуская губы в воду (бегемот «фырчит») | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4 «Переправа», «Пузырь», «Медвежонок Умка и рыбки» - по 1 игре на занятии; «Морской бой», «Спрячемся под воду», «Баба сеяла горох», «Жучок – паучок», «Хоровод» - по 1 игре на занятии. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5 Подготовительные упражнения к лежанию на воде: |  |  |  |  |
| - ходьба по дну на руках, ноги горизонтально поверхности воды; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - пассивное катание на груди и на спине с помощью взрослого; |  | **+** | **+** | **+** |
| - лежание на груди у не подвижной опоры. |  | **+** | **+** | **+** |
| 6 Свободное плавание . | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7. Индивидуальная работа. |  |  |  |  |

***13 – 16 занятия.*** Задачи:обучить однократному выдоху в воду;обучить открыванию глаз в воде;совершенствоватьумение лежать на груди у не подвижной опоры; способствовать закаливанию организма; содействовать воспитанию смелости.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 1. Упражнения на ознакомление со свойствами воды:- передвижение по ванне различными способами (обычная ходьба, в приседе, спиной вперед, на носках, пятках, бегом) с движением рук; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге произвольно. |  | **+** | **+** |  |
| 2. Упражнения для освоения погружения в воду с головой:- окунание лица в воду; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - погружение под воду с головой у опоры с задержкой дыхания; |  |  | **+** | **+** |
| - выпрыгивание вверх у опоры, с последующим погружением под воду с головой. | **+** | **+** | **+** |  |
| 3.«Достань игрушку», «Искатели», «Водолазы», «Насос» - по 1 игре на занятии | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4.Упражнения для овладения выдохом в воду:- выдох, опуская губы в воду (бегемот «фырчит»); | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - выдох, опуская лицо в воду. |  |  | **+** | **+** |
| 5.Подготовительные упражнения к лежанию на воде:- пассивное катание на груди и на спине с помощью взрослого; | **+** | **+** |  |  |
| - лежание на груди у не подвижной опоры; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - лежание на груди с подвижной опорой (по желанию детей) |  |  | **+** | **+** |
| 6 Свободное плавание . | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7. Индивидуальная работа. | **+** | **+** | **+** | **+** |

***17 – 20 занятия.*** Задачи:продолжать учить выдоху в воду;обучить технике выполнения упражнений на всплывание илежание на груди у опоры; совершенствовать умение открывать глаза в воде; содействовать формированию правильной осанки; способствовать развитию координационных способностей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **17** | **18** | **19** | **20** |
| 1. Упражнения на ознакомление со свойствами воды:- передвижение в воде («цапли», «лодочка», «краб», «моторчик», «бой барабанов», «дровосек»). | **+** | **+** | **+** |  |
| 2. Упражнения для освоения погружения в воду с головой:- погружение под воду с головой у опоры и на середине ванны на задержке дыхания (для робких и не смелых детей – погружение в воду до подбородка, носа); | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - выпрыгивание вверх у опоры, с последующим погружением под воду с головой. | **+** | **+** |  | **+** |
| 3.Упражнения для овладения выдохом в воду:- «бегемот фырчит»; «у кого больше пузырей» | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4.«Искатели жемчуга», «Водолазы», «Кто больше соберет» - по 1 игре на занятии. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5 Подготовительные упражнения к лежанию на воде:- лежание на груди и спине с помощью взрослого; | **+** | **+** | **+** |  |
| - лежание на груди у не подвижной опоры; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - лежание на груди с плавательной доской, лицо в воде; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - лежание на груди самостоятельно |  |  | **+** | **+** |
| 6. Свободное плавание. | **+** | **+** | **+** | **+** |
|

|  |
| --- |
| 7. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***21 – 24 занятия.*** Задачи:обучить работе ног как при плавании способом кроль на груди у опоры;продолжать учитьтехнике выполнения упражнений на всплывание и лежание; совершенствовать умение выполнять выдох в воду; способствовать воспитанию самостоятельности; содействовать закаливанию организма.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **21** | **22** | **23** | **24** |
| 1.Прыжки у опоры (многократные) – [приседать так, чтобы плечи были в воде]- при катании детей на груди и на спине (с помощью взрослого). | **+** | **+** |  |  |
| 2.Различные виды передвижения по ванне бассейна: -обычная ходьба, спиной вперед, высоко поднимая колени; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| -прыжки на двух, на правой, на левой (выполнение задания – кто быстрее, кто красивее и т. п.). | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.«Бегемот фырчит» - по желанию детей выдох в воду выполнять, опуская лицо. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4.Движения ног как при плавании способом кроль на груди – с опорой о дно; |  | **+** | **+** | **+** |
| - то же у поручня; |  |  | **+** | **+** |
| - при катании детей на груди и на спине (с помощью взрослого). | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5.«У кого больше пузырей», «Кто дольше фырчит». | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6.Лежание на груди с опорой; самостоятельно; с помощью взрослого (выполняется по выбору детей). | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7. Свободное плавание. | **+** | **+** | **+** | **+** |
|

|  |
| --- |
| 8. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***25 – 28 занятия.*** Задачи:продолжать учить работе ног как при плавании способом кроль на груди;учить открываниюглаз в воде; совершенствовать технику выполнения упражнений на всплывание и лежание; способствовать воспитанию смелости и решительности; содействовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **25** | **26** | **27** | **28** |
| 1.Различные виды передвижений (выполнение заданий в различном темпе; с движением рук; по сигналу). | **+** | **+** |  |  |
| 2.Выдохи в воду (выполнение по подготовленности детей – опуская губы в воду или опуская лицо в воду). | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.Движения ног как при плавании способом кроль на груди и на спине:- у поручня; | **+** |  |  |  |
| - с опорой в движении; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - с помощью взрослого, самостоятельно (по желанию детей). | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4.«Звездочка» на груди – с поддержкой или самостоятельно (по желанию). | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5.«Сердитая рыбка», «Достань игрушку», «Тоннель», «У кого смешнее рожица» - по 1-2 игры на занятии. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6. Свободное плавание. | **+** | **+** | **+** | **+** |
|

|  |
| --- |
| 7. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***29 - 32 занятия.*** Задачи:совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой;совершенствоватьвыполнение выдохов в воду; совершенствовать различные виды передвижений в воде; способствовать воспитанию смелости и решительности; содействовать закреплению приобретенных умений личной гигиены.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **29** | **30** | **31** |
| 1.Выдохи в воду («бегемот фырчит», «самый большой пузырь»). | **+** |  |  |
| 2.Различные виды ходьбы (в парах, по кругу или спиной вперед). | **+** | **+** |  |
| 3.Бег, помогая себе руками; спиной вперед или боком. |  | **+** | **+** |
| 4.Прыжки с продвижением вперед (на двух, правой, левой, в приседе). |  | **+** | **+** |
| 5.Выдохи в воду, опуская губы в воду (чередовать с заданием 3 и 4) по 3-4. |  | **+** | **+** |
|  6.По желанию детей: лежание на груди с опорой о дно, с плавательной доской, с помощью взрослого, самостоятельно или у поручня. | **+** | **+** | **+** |
| 7.«Водолазы», «Лягушата», «Найди себе пару» - 1-2 игры на занятии. | **+** | **+** | **+** |
| 8. Свободное плавание. | **+** | **+** | **+** |
|

|  |
| --- |
| 9. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** |

Детям, которые боятся воды, плохо осваивают упражнения на опускания лица в воду, лежание и всплывания, предложить выполнять эти упражнения в домашних условиях (во время купания в ванной) [под контролем взрослых].

При освоении упражнений следует избегать большого количества команд и подсчетов. Упражнения для освоения с водой составляются на основе сюжетных образов. Занятия должны приносить не только ощутимую пользу, но и доставлять детям радость. Поэтому в конце занятия обязательно свободное купание. В это время можно проводить индивидуальную работу с 1-2 детьми (которые отстают – из-за боязни, пропусков по болезни или работа с более подготовленными детьми). Если ребенок по каким-либо причинам отказывается выполнять то или иное упражнение – не настаивать и не требовать его выполнения.

По возможности избегать наказаний за шалости в воде, стараться предупреждать их, иначе это может вызвать отрицательное отношение к занятиям. На первом занятии провести беседу о правилах поведения в бассейне и на воде. Требовать их неукоснительного выполнения. Создать такие условия, чтобы дети, которые боятся воды, на занятия ходили с удовольствием и без страха.

Выполнение контрольных нормативов проводится в ходе педагогических наблюдений.

**II год обучения**

**(средняя группа 4 – 5 лет)**

***Задачи:***

1) обучить выполнению лежания на груди и на спине; 2) обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо); 3) обучить умению открывать глаза в воде; 4) обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; 5) содействовать формированию правильной осанки; 6) способствовать воспитанию смелости и решительности.

***Ожидаемый результат:***

1) уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд; 2) уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо; 3) уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой).

***1 - 4 занятия.*** Задачи:напомнить детям правила поведения в бассейне и на воде;совершенствовать различные видыпередвижения в воде; совершенствовать выполнение выдоха, опуская губы (лицо) в воду; совершенствовать умение лежать на воде у поручня и с подвижной опорой; содействовать воспитанию организованности и самостоятельности; способствовать закаливанию организма.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1.Различные виды передвижений в воде с элементарными движениями рук («бой барабанов», «открываем шторки», «мельница» вперед и назад – попеременное вращение рук). | **+** | **+** |  |  |
| 2.Передвижения в воде спиной вперед, боком, высоко поднимая колени, в приседе. |  |  | **+** | **+** |
| 3.Выдохи в воду, опуская губы (лицо). | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4.Упражнения на лежание и всплывание:- «крокодил»; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - лежание на груди у поручня; |  |  | **+** | **+** |
| - с подвижной опорой; |  |  |  | **+** |
| - с помощью взрослого и самостоятельно (по желанию детей). | **+** |  | **+** |  |
| 5.Игры – «Сердитая рыбка», «Цапля», «Лягушата», «Пройди сквозь обруч» - по 2-3 игры на занятии.  |  | **+** |  | **+** |
| 8. Свободное плавание. | **+** | **+** | **+** | **+** |
|

|  |
| --- |
| 9. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***5 - 8 занятия.*** Задачи: продолжать учить самостоятельному лежанию на груди; совершенствовать выполнение выдоха, опуская лицо в воду; учить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; способствовать формированию правильной осанки; содействовать привитию навыков личной гигиены.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1.На суше – и.п. сидя, руки в упоре на предплечьях – попеременные движения ног вверх-вниз с амплитудой 15-20см.  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2.Передвижения в воде (боком, в приседе – подбородок касается воды, спинойвперед, прыжками на двух, правой и левой), с элементарными движениями рук – на одном занятии выполняется 4-6 видов передвижений. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.Выдохи в воду (опуская губы в воду, кто желает – опуская лицо, голову в воду). | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4.Упражнения на лежание и всплывание:- с поддерживающимися средствами; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - с помощью взрослого; | **+** | **+** |  |  |
| - самостоятельно. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5.Движения ног как при плавании способом кроль на груди: - у поручня (по желанию детей – с плавательной доской). | **+** | **+** | **+** |  |
| 6.Движения ног как при плавании способом кроль на спине у поручня. |  | **+** | **+** | **+** |
| 7.Игры – «Насос», «Успей спрятаться», «Сомбреро», «У кого больше пузырей» - по 2-3 игры на занятии. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 8. Свободное плавание. | **+** | **+** | **+** | **+** |
|

|  |
| --- |
| 9. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***9 - 12 занятия.*** Задачи: закреплять умение лежать на груди; учить открывать глаза в воде; совершенствовать движенияног как при плавании способом кроль на груди и на спине; учить лежать на спине; способствовать развитию силы мышц ног; содействовать оздоровлению и закаливанию организма.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **9** | **10** | **11** | **12** |
| 1.На суше – и.п. сидя, руки в упоре на предплечьях – попеременные движения ног вверх-вниз с амплитудой 15-20см.; | **+** |  |  |  |
| и.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, попеременные движения ног вверх-вниз с амплитудой 15-20 см. (при выполнении упражнений ноги не сгибать, носки оттянуты). |  | **+** | **+** | **+** |
| 2.Ходьба и бег с приседанием до подбородка, опуская лицо в воду – по сигналу; с различными движениями рук. | **+** | **+** |  |  |
| 3.«Большой и маленький фонтан» | **+** | **+** |  |  |
| 4.Выдохи в воду (опуская лицо, голову в воду) – выполнять после задания №3, 5, 6, 7 по 3-4 раза. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5.Лежание на груди с опусканием лица в воду: - у поручня; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - с подвижной опорой; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - в парах (самостоятельно по желанию) |  | **+** | **+** | **+** |
| 6.«Водолазы», «Кто быстрее соберет», «Достань шайбу» - 1-2 игры на занятии. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7.Движения ног кролем на груди у поручня, лицо в воде (кто желает то жеупражнение с плавательной доской). |  |  | **+** | **+** |
| 8.Лежание на спине, с помощью взрослого. |  |  | **+** | **+** |
| 9. Свободное плавание. | **+** | **+** | **+** | **+** |
|

|  |
| --- |
| 10. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***13 -16 занятия.*** Задачи:закреплять умение погружаться с открыванием глаз под водой;учить лежать на спине споддерживающими средствами; повторить упражнения на всплывание и лежание на груди; способствовать воспитанию смелости и решительности; закреплять гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 1.Изобрази животного (различные виды передвижений) – радостного, испуганного, убегающего от охотника, догоняющего рыбку и т.п. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2.Ходьба в приседе – по сигналу выдох в воду. | **+** | **+** |  |  |
| 3.Упражнения на всплывание и лежание на груди: - около бортика; | **+** |  |  |  |
| - с поддерживающими средствами; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - в парах и самостоятельно. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4.«У кого смешнее рожица», «Водолазы», «Сомбреро» - по 1 игре на занятии. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5.Лежание на спине - с плавательной доской; |  | **+** | **+** | **+** |
| - с помощью взрослого (самостоятельно по желанию). |  | **+** | **+** | **+** |
| 6. Свободное плавание. | **+** | **+** | **+** | **+** |
|

|  |
| --- |
| 7. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***17 - 20 занятия.*** Задачи:совершенствовать умение самостоятельно лежать на груди;повторить лежание на спине споддерживающими средствами; совершенствовать выполнение выдоха, опуская лицо в воду; способствовать формированию правильной осанки; содействовать развитию ловкости и быстроты.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **20** | **21** | **22** | **23** |
| 1.Виды передвижений по ориентирам в различном темпе. | **+** | **+** |  |  |
| 2.Выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Кто дольше», выполнение 3-4 выдохов в воду подряд). | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.Катание в парах: - кто быстрее доведет «баржу»; у кого самая длинная «баржа», у кого самая красивая «баржа». | **+** | **+** |  |  |
| 4.Скольжение на груди с плавательной доской. |  | **+** | **+** | **+** |
| 5.«Звездочка» на груди. | **+** |  |  |  |
| 6.Лежание на спине: - с поддерживающими средствами; | **+** | **+** |  |  |
| - в парах; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - самостоятельно. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7.Игры – «Насос», «Успей спрятаться», «Сомбреро», - по 2-3 игры на занятии. | **+** |  | **+** |  |
| 8. Свободное плавание. |  | **+** |  | **+** |
|

|  |
| --- |
| 9. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***21 - 24 занятия.*** Задачи:совершенствовать умение лежать на груди самостоятельно;учить выполнять выдох,опускаялицо в воду 2-3 раза подряд; закреплять умение лежать на спине с поддерживающими средствами и самостоятельно; повторить движения ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; содействовать закреплению навыков личной гигиены; способствовать воспитанию самостоятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **21** | **22** | **23** | **24** |
| 1.Виды передвижений в воде – бег, высоко поднимая колени; спиной вперед; прыжки на двух с продвижением вперед; передвижение правым и левым боком в приседе. | **+** | **+** |  |  |
| 2.Выполнение выдоха в воду, опуская лицо – 2-3-4 раза подряд. |  |  | **+** | **+** |
| 3.Движения ног как при плавании способом кроль: на груди у поручня, лицо в воде; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| на спине, держась за поручень. |  | **+** | **+** | **+** |
| 4.«Звездочка» на груди, «поплавок». | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5.«Звездочка» на спине (с поддержкой взрослого и самостоятельно). | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6.Выдохи в воду. | **+** | **+** |  |  |
| 7. Свободное плавание. | **+** | **+** | **+** | **+** |
|

|  |
| --- |
| 8. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***25 -28 занятия.*** Задачи:продолжать учить лежанию на спине с поддерживающими средствами и самостоятельно;совершенствовать умение выполнять выдох в воду, опуская лицо; обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди с плавательной доской в движении; содействовать оздоровлению и закаливанию организма занимающихся; способствовать воспитанию самостоятельности и активности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **25** | **26** | **27** | **28** |
| 1.Виды передвижений в воде (спиной вперед; правым и левым боком в полу приседе –подбородок касается воды; высоко поднимая колени; прыжки на двух, правой и левой с продвижением вперед) – выполняется по 4-5 передвижений. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2.«Насос», «У кого больше пузырей»; выдохи в воду, опуская лицо 2-3 раза подряд. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.Лежание на спине с помощью взрослого, с поддерживающими средствами и самостоятельно – после 3-4 повторений выполнить задание 2 – 3-4 раза. | **+** | **+** | **+** |  |
| 4.Движения ног как при плавании способом кроль на груди у поручня и сплавательной доской. | **+** | **+** |  | **+** |
| 5.Самостоятельное плавание – произвольным способом. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6. Свободное плавание. | **+** | **+** | **+** | **+** |
|

|  |
| --- |
| 7. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***29 – 32 занятия.*** Задачи:создать представление о плавании облегченным кролем на груди;закреплять умение лежатьна спине самостоятельно; совершенствовать выдохи в воду; определить уровень освоения плавательных умений и навыков; способствовать развитию ловкости и быстроты; содействовать повышению сопротивляемости организма.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **29** | **30** | **31** |
| 1.Различные виды ходьбы: боком вперед, спиной вперед, «Цапли», «Лодочки свеслами», «крокодил»; бег, помогая себе руками; ходьба в наклоне с движением рук как при плавании способом облегченный кроль; ходьба спиной вперед с вращением рук назад; выполнение этих заданий в различном темпе – на одном занятии по 5-6 видов передвижений. | **+** | **+** | **+** |
| 2.Выдохи в воду – выполнение по 3-4 раза подряд – внимание на ритмичностьвыполнения. | **+** | **+** | **+** |
| 3.«Звездочка» на груди и на спине, «поплавок». | **+** | **+** | **+** |
| 4.Показ облегченного способа плавания кролем на груди на задержке дыхания | **+** |  |  |
| 5.Самостоятельное плавание – произвольным способом (по желанию детей) | **+** | **+** | **+** |
| 6«Ловишки» с обручем, «Поезд в туннель», «Карусель», «Жучок-паучок» - 1-2 игры на занятии. | **+** |  |  |
| 7. Свободное плавание. | **+** | **+** | **+** |
|

|  |
| --- |
| 8. Индивидуальная работа.  |

 |  | **+** |  |

**III год обучения**

**(старшая группа 5-6 лет)**

***Задачи:***

1)обучить выполнению многократных выдохов в воду; 2) обучить скольжению на груди и на спине; 3) совершенствовать движения ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; 4) обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными способами; 5) способствовать формированию правильной осанки; 6) содействовать развитию координационных способностей.

***Ожидаемый результат:***

1)уметь выполнять многократные выдохи в воду – 3-4 раза подряд; 2) уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды); 3) уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 7-9 метра.

***1 - 4 занятия.*** Задачи:напомнить правила поведения в бассейне и на воде;совершенствовать навык самостоятельноголежания на груди и на спине; совершенствовать технику движений ног как при плавании способом кроль на груди; способствовать воспитанию доброжелательности и чувства товарищества в группе; содействовать укреплению мышц нижних конечностей; ознакомить с наглядными пособиями на всплывание и лежание.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1.Различные виды передвижений в воде со сменой темпа и направления –выполнение упражнений по выбору детей. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2.«Насос», «Караси и щука», «Лягушата», «Сомбреро», «Пройди сквозь обруч» - 1-2 игры на занятии. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.Выдохи, опуская лицо в воду. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4.Знакомство с наглядными пособиями: «звездочка» на груди и на спине, «поплавок» и выполнение упражнений по ним (кто не уверен или боится предложить задания с поддерживающими средствами и в парах) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5.Движения ног как при плавании способом кроль на груди у поручня и сплавательной доской. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6.Самостоятельное плавание – произвольным способом. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7. Свободное плавание. | **+** | **+** | **+** | **+** |
|

|  |
| --- |
| 8. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***5 - 8 занятия.*** Задачи:обучить скольжению на груди;совершенствовать технику движений ног как при плаванииспособом кроль на груди и на спине; способствовать формированию правильной осанки; содействовать воспитанию самостоятельности и активности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1.Упражнения на суше по наглядным пособиям.  | **+** | **+** |  |  |
| 2.Многократные выдохи в воду – выполнять по 4-6 раз. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.Передвижения в воде с одновременным вращением рук вперед и назад; попеременные вращения рук вперед с продвижением вперед и попеременные вращения рук назад с продвижением спиной вперед. | **+** | **+** |  |  |
| 4.«Звездочка» на груди и на спине, «поплавок» - выполнение заданий на качество, кто дольше пролежит на воде (по наглядным пособиям). | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5.Движения ног как при плавании способом кроль на груди у поручня и с плавательной доской. |  | **+** | **+** | **+** |
| 6.Скольжение на груди. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7.Самостоятельное плавание – произвольным способом. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 8.«Карусели», «Пятнашки с поплавком», «Торпеда», «Сомбреро», «Пройди сквозь обруч» - 1-2 игры на занятии. |  | **+** |  | **+** |
| 9. Свободное плавание. | **+** |  | **+** |  |
|

|  |
| --- |
| 10. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***9 - 12 занятия.*** Задачи:совершенствовать скольжение на груди;совершенствовать лежание и умение скользить наспине; закреплять умение плыть на груди, на задержке дыхания 2-3 метра; способствовать воспитанию доброжелательности и чувства товарищества в группе; содействовать укреплению и развитию силы мышц ног.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **9** | **10** | **11** | **12** |
| 1.Различные виды передвижений в воде со сменой темпа и направления и сдвижениями рук – выполнение упражнений по выбору детей. | **+** | **+** |  |  |
| 2.Скольжение на груди с различным положением рук – по наглядным пособиям. | **+** | **+** | **+** |  |
| 3.«Звездочка» на груди и на спине, «поплавок», используя наглядные пособия. |  |  | **+** | **+** |
| 4.Скольжение на спине (выполнение в парах, самостоятельно) | **+** | **+** |  |  |
| 5.Движения ног как при плавании способом кроль на груди с плавательной доской. |  | **+** | **+** | **+** |
| 6.Плавание – произвольным способом по 2-3-5 метров – каждый выполняет по своим возможностям. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7.Выдохи в воду по 4-6 раз между заданиями 2, 3, 4,5,6 – внимание на ритмичность выполнения. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 8.«Винт», «Чье звено быстрее соберется», «Водолазы», «Попади торпедой в цель», «Караси и карпы» - 1-2 игры на занятии. | **+** |  |  | **+** |
| 9. Свободное плавание. |  | **+** |  | **+** |
|

|  |
| --- |
| 10. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***13 - 16 занятия.*** Задачи:обучить согласованию движений ног как при плавании способом кроль на груди и дыханию споддерживающими средствами; совершенствовать лежание и скольжение на спине; способствовать развитию скоростных возможностей; содействовать воспитанию смелости и решительности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 1.На суше – упражнения по наглядным пособиям.  | **+** | **+** | **+** |  |
| 2.Различные виды ходьбы; ходьба с движениями рук как при плавании способом кроль на груди и на спине | **+** | **+** |  |  |
| 3.Выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4.Движения ног как при плавании способом кроль на груди с дыханием у поручня; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| то же с плавательной доской. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5.Задания 4, 6, 7 чередовать с выдохами в воду – 1-2 серии по 4-6 выдохов. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6.Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира. |  |  | **+** | **+** |
| 7.Лежание на спине самостоятельно, в парах, кто дольше. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 8.«Воротики», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель» «Мы веселые ребята», «Винт» - 1-2 игры на занятии |  | **+** |  | **+** |
| 9. Свободное плавание. | **+** |  | **+** |  |
|

|  |
| --- |
| 10. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***17 - 20 занятия.*** Задачи:закреплять умение согласовывать движения ног как при плавании способом кроль на груди идыхания с поддерживающими средствами; совершенствовать технику движений ног как при плавании способом кроль на спине; способствовать формированию правильной осанки; содействовать воспитанию доброжелательности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **17** | **18** | **19** | **20** |
| 1.На суше – упражнения по наглядным пособиям. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2.Выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.Движения ног как при плавании способом кроль на груди с дыханием у поручня; | **+** | **+** |  |  |
| то же с плавательной доской. |  | **+** | **+** | **+** |
| 4.Движения ног как при плавании способом кроль на спине у поручня. |  | **+** | **+** |  |
| 5.Плавание на спине при помощи движений ног кролем с поддерживающимисредствами. |  | **+** | **+** | **+** |
| 6.Плавание на спине при помощи движений ног кролем в парах. |  |  |  | **+** |
| 7.Самостоятельное плавание на груди – произвольным способом до ориентира. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 8.Лежание на спине самостоятельно, в парах, кто дольше. |  |  | **+** | **+** |
| 9. «Воротики», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель» «Мы веселые ребята», «Винт», «Зеркальце», «Пловцы» - 1-2 игры на занятии | **+** |  | **+** |  |
| 10. Свободное плавание. |  | **+** |  | **+** |
|

|  |
| --- |
| 11. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***21 - 24 занятия.*** Задачи:совершенствовать согласование движений ног как при плавании способом кроль на груди идыхание с поддерживающими средствами; содействовать развитию координационных способностей; способствовать воспитанию смелости и решительности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **21** | **22** | **23** | **24** |
| 1На суше – упражнения по наглядным пособиям (лежа на животе движения рук брассом, ноги – движения кролем) | **+** | **+** | **+** |  |
| 2.Ходьба с движениями рук как при плавании способом брасс; в приседе – движения рук облегченным кролем на груди с дыханием. | **+****+** | **+****+** |  |  |
| 3.Скольжение на груди с различным положением рук. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4.Движения ног как при плавании способом кроль на груди с дыханием иплавательной доской. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5.Задания 3, 4, 6, чередовать с выдохами в воду – 1-2 серии по 4-6 выдохов. | **+** | **+** |  |  |
| 6.Показ способа плавания, выполняя руками движения брасс, ноги – кроль на груди. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7.Плавание, выполняя руками движения брасс, ноги – кроль на груди. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 8.Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 9. Свободное плавание. |  | **+** |  | **+** |
| 10.«Пятнашки с поплавком», «Караси и карпы», «Поезд в туннель» «Мы веселые ребята», «Пловцы» - 1-2 игры на занятии | + |  | + |  |
|

|  |
| --- |
| 11. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***25 - 28 занятия.*** Задачи:обучить согласованию работы рук,ног и дыхания при плавании облегченным способом крольна груди; закреплять технику плавания на груди при помощи движений рук брассом, ног - кролем; содействовать формированию мышечного корсета; способствовать воспитанию активности и самостоятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **25** | **26** | **27** | **28** |
| 1.На суше – имитация работы ног как при плавании кролем; -имитация согласования работы рук и дыхания при плавании кролем на груди | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2.«Звездочка» на груди, на спине; «поплавок»  | **+** | **+** |  |  |
| 3.Выдохи в воду с движением рук как при плавании облегченным кролем на груди и продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения; выдохи в воду с движениями рук как при плавании способом брасс и продвижением вперед.  | **+** | **+** | **+** |  |
| 4.Движения ног как при плавании способом кроль на груди с дыханием и плавательной доской. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5.Плавание облегченным способом кроль на груди с дыханием |  | **+** | **+** | **+** |
| 6. Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира (облегченным кролем на груди, плавание на груди при помощи движений рук брассом, ног – кролем; -плавание на спине при помощи работы ног кролем с поддерживающими средствами и самостоятельно) – предложить детям чередовать способы плавания после 2-3 повторений. | **+** |  | **+** | **+** |
| 7.«Воротики», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель» «Мы веселые ребята», «Винт» - 1-2 игры на занятии. | **+** | **+** |  | **+** |
| 8.Выдохи в воду по 4-6 раз во время выполнения заданий 5, 6. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 9. Свободное плавание. |  |  | + |  |
|

|  |
| --- |
| 10. Индивидуальная работа.  |

 | **+** | **+** | **+** | **+** |

***29 - 32 занятия.*** Задачи:совершенствовать технику плавания облегченным способом кроль на груди,на спине;совершенствовать технику плавания на груди при помощи движений рук брассом, ног - кролем; определить уровень освоения плавательных умений и навыков; содействовать развитию координационных способностей; способствовать воспитанию смелости и решительности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **29** | **30** | **31** |
| 1.На суше – имитация согласования работы рук, ног и дыхания при плаванииоблегченным кролем на груди; имитация движений рук брассом, ноги – кролем | **+** | **+** |  |
| 2.Различные виды передвижений в воде – по сигналу «Звездочка» на груди. | **+** | **+** |  |
| 3.Выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения. | **+** |  | **+** |
| 4.Скольжения на груди и на спине с различным положением рук. | **+** | **+** |  |
| 5.Плавание облегченным способом на груди – облегченный кроль на груди сдыханием; | **+** | **+** | **+** |
| выполняя движения рук брассом, ноги кролем; плавание любым способом удобным для ребенка. | **+** | **+** | **+** |
| 6.Выдохи в воду – 4-6 раз подряд (выполнять после проплывания 1-2 бассейнов) | **+** | **+** | **+** |
| 7.«Звездочка» на спине – кто дольше пролежит. |  |  | **+** |
| 8. Индивидуальная работа. | + | **+** | + |
| 9.Свободное плавание. |  | **+** |  |
| 10 Игры по выбору детей – по 1-2 игры на занятии. | **+** |  | **+** |

**IV год обучения**

**(подготовительная к школе группа 6 - 7лет)**

***Задачи:*** 1)обучить согласованной работе рук,ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и наспине; 2) совершенствовать технику плавания выбранным способом; 3) способствовать закаливанию организма детей; 4)содействовать формированию правильной осанки; 5) способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости.

***Ожидаемый результат:*** 1)уметь выполнять многократные выдохи в воду–6-8раза подряд; 2)уметь проплыватьоблегченным способом на груди или на спине 15-18 метров; 3) уметь проныривать под водой небольшое расстояние – 1,5-2 метра.

***1 - 4 занятия.*** Задачи:напомнить правила поведения в плавательном бассейне и на воде;совершенствоватьскольжение на груди и на спине; совершенствовать технику выполнения движений ног как при плавании кролем на груди и на спине; способствовать привитию навыков личной гигиены; содействовать развитию подвижности в суставах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1.На суше – сидя в упоре руки сзади, вращения в голеностопных суставах; и.п. –стойка ноги на ширине плеч, попеременные и одновременные вращения рук вперед и назад.  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| На воде: 1.Различные виды ходьбы (обычная, в приседе, спиной вперед, правым и левым боком) – по сигналу выдох в воду.  | **+** | **+** |  |  |
| 2.Многократные выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения, из воды не выпрыгивать.  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.Движения ног как при плавании способом кроль на груди у поручня;  | **+** |  |  |  |
| то же с плавательной доской. |  | **+** | **+** | **+** |
| 4.Скольжение на груди с различным положением рук на груди. | **+** | **+** |  |  |
| 5.Скольжение на груди с работой ног кролем. |  |  | **+** | **+** |
| 6.Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира на задержке дыхания. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7.«Буксир» на спине; скольжение на спине |  |  | **+** | **+** |
| 8.Свободное плавание. |  | **+** |  | **+** |
| 9.Игра «Караси и карпы» | **+** |  | **+** |  |

***5 - 8 занятия.*** Задачи:закреплять умение выполнять выдох в воду при плавании на груди при помощи работы ног споддерживающими средствами; ознакомить с техникой выполнения облегченного кроля на спине; совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног; способствовать воспитанию настойчивости и решительности; содействовать развитию скоростно-силовых качеств.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1.На суше – лежа на животе движения ног кролем в согласовании с дыханием. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| На воде:1.Выдохи в воду с продвижением вперед в приседе - руки на коленях;выполняя гребковые движения руками как при плавании способом кроль на груди | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2.Движения ног как при плавании способом кроль на груди с плавательной доской на задержке дыхания; | **+** | **+** |  |  |
| то же в согласовании с дыханием. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.Скольжение на груди с различным положением рук на груди. |  |  | **+** | **+** |
| 4.Плавание облегченным способом на груди до ориентира (на задержке дыхания) | **+** | **+** |  |  |
| 5.Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира |  |  | **+** | **+** |
| 6.Показ техники облегченного плавания на спине. | **+** |  |  |  |
| 7. Плавание на спине при помощи работы ног кролем с поддерживающими средствами; | + | **+** | + | **+** |
| 8.Свободное плавание. |  |  | **+** | **+** |
| - в парах; |  |  | **+** | **+** |
| - самостоятельно (по желанию детей) | **+** |  | **+** |  |
| 9.«Звездочка» на груди и на спине, «Медуза», «поплавок». | **+** |  |  |  |
| 10 «Водное поло» - по упрощенным правилам, «Ловишка с обручем» - по 1 игре на занятии. |  | **+** |  | **+** |

***9 - 12 занятия.*** Задачи:совершенствовать выдох в воду при плавании на груди при помощи работы ног споддерживающими средствами; закреплять умение плавать на спине при помощи работы ног кролем; совершенствовать согласование работы ног и рук при плавании на спине; способствовать воспитанию самостоятельности и активности; содействовать закаливанию организма детей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **9** | **10** | **11** | **12** |
| 1.На суше – упражнения по наглядным пособиям (имитация работы ног кролем на груди и на спине) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| На воде:1.Передвижение по ванне различными способами (ходьба, бег, прыжки, с падением, подныриванием) – по сигналу выдох в воду. | **+** | **+** |  |  |
| 2.Многократные выдохи в воду, стоя на месте. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.Скольжение на груди с работой ног кролем: с плавательной доской; | **+** | **+** |  |  |
| - то же в согласовании с дыханием; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - то же, одна рука вдоль тела. |  | **+** | **+** | **+** |
| 4.Плавание на спине с поддерживающими средствами при помощи работы ногкролем; |  |  | **+** | **+** |
| - «Буксир» на спине; |  |  |  | **+** |
| - плавание на спине облегченным способом (руки выполняют винтообразныедвижения около бедра). |  |  |  | **+** |
| 5.Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира на задержке дыхания. | **+** | **+** | **+** |  |
| 6.Свободное плавание. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7.Индивидуальная работа | **+** | **+** | **+** | **+** |

***13 - 16 занятия.*** Задачи:обучить согласованию работы рук,ног и дыхания при плавании облегченными способами нагруди; совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды; способствовать воспитанию настойчивости и решительности; содействовать закаливанию организма детей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **16** | **17** | **18** | **19** |
| 1.На суше – имитационные упражнения работы рук и ног при плаванииоблегченными способами на груди (по наглядным пособиям). | **+** | **+** |  |  |
| На воде:1.Многократные выдохи в воду с продвижением вперед в приседе; | **+** |  |  |  |
| - то же с движениями рук как при плавании способом брасс; |  | **+** | **+** | **+** |
| - то же с движениями рук как при плавании облегченным кролем на груди |  | **+** | **+** | **+** |
| 2.«Звездочка» на груди и на спине. | **+** |  |  |  |
| 3.Скольжение на груди с различным положением рук и работой ног кролем. | **+** | **+** |  |  |
| 4Плавание облегченным способом кроль на груди на задержке дыхания; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - то же в согласовании с дыханием. |  |  | **+** | **+** |
| 5.Плавание при помощи движений рук брассом, ноги – кроль на задержке дыхания; | + | **+** | + | **+** |
| - то же в согласовании с дыханием. |  |  | **+** | **+** |
| 6.Плавание на спине кролем без выноса рук из воды. | **+** | **+** | **+** |  |
| 7.Индивидуальная работа. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 8.«Водное поло» - по упрощенным правилам, «Ворота», «Ловишка с обручем» |  | **+** |  | **+** |
| 9.Свободное плавание. | **+** |  | **+** |  |

***17 - 20 занятия.*** Задачи:закреплять умение плавать на груди облегченными способами в полной координации;ознакомить с техникой плавания кролем на спине; способствовать развитию координационных способностей; содействовать повышению сопротивляемости организма к пониженным температурным факторам внешней среды.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **17** | **18** | **19** | **20** |
| 1.На суше – имитационные движения работы рук как при плавании способом кроль на груди и на спине (по наглядным пособиям)  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| На воде: 1.«Медуза», «поплавок», «торпеда»  | **+** | **+** |  |  |
| 2.Многократные выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения, из воды не выпрыгивать.  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.Плавание на груди облегченным кролем на задержке дыхания; | **+** |  |  |  |
| - то же в согласовании с дыханием; | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - плавание при помощи движений рук брассом, ноги – кроль на задержке дыхания; | **+** |  |  |  |
| -то же в согласовании с дыханием. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4.Кроль на спине – показ взрослым или умеющим плавать ребенком, используя наглядные пособия. |  | **+** |  |  |
| 5.Плавание на спине при помощи работы ног кролем и движений руками без выноса из воды. |  | **+** | + | **+** |
| 6.Индивидуальная работа.  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7.«Подводники», «Охотники и утки», «Вышибалы», «Водное поло» - по 1 игре на занятии. | **+** |  | **+** |  |
| 8.Свободное плавание. |  | **+** |  | **+** |

***21 - 24 занятия.*** Задачи:совершенствовать умение плавать на груди облегченными способами в полной координации;совершенствовать плавание облегченным способом на спине; ознакомить с техникой ныряния под водой; способствовать развитию подвижности плечевых суставов; содействовать повышению сопротивляемости организма к пониженным температурным факторам внешней среды

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **21** | **22** | **23** | **24** |
| 1На суше – и. п. - стойка ноги на ширине плеч, вращения рук вперед, назадпопеременные и одновременные (используя наглядные пособия); имитация работы рук как при плавании способом кроль на груди и на спине. | **+** | **+** |  |  |
| На воде:1.Передвижения в воде в различном темпе с вращениям рук вперед. |  |  | **+** | **+** |
| 2.Выдохи в воду с продвижением вперед с имитацией работы рук брассом– внимание на ритмичность выполнения, из воды не выпрыгивать. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.Плавание на груди облегченными способами в полной координации | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4.Многократные выдохи в воду. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5.Имитация работы рук как при плавании способом кроль на спине, стоя на месте; то же при ходьбе спиной вперед. |  | **+** | **+** | **+** |
| 6.Показ и выполнение ныряния под водой. | **+** | **+** | **+** |  |
| 7.Индивидуальная работа. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 8.«Водное поло», «Кто дальше пронырнет», «Кто быстрее» - по 1 игре на занятии. | + |  | + |  |
| 9.Свободное плавание. |  | **+** |  | **+** |

***25 - 28 занятия.*** Задачи:совершенствовать технику плавания на груди облегченными способами в полнойкоординации; совершенствовать технику плавание облегченным способом на спине; закреплять технику ныряния под водой; способствовать развитию скоростно-силовых возможностей; содействовать формированию правильной осанки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **25** | **26** | **27** | **28** |
| 1.На суше – имитация согласования работы рук, ног и дыхания как при плавании облегченным способом на груди.  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| На воде: 1.Выдохи в воду с продвижением вперед с имитацией работы рук брассом– внимание на ритмичность выполнения, из воды не выпрыгивать. | **+** |  |  |  |
| 2.Плавание на груди облегченными способами в полной координации – до ориентира, выполняя 2-3 выдоха в воду.  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.«Стрела» на груди, «поплавок» | **+** |  |  |  |
| 4.Плавание на спине облегченным способом. |  | **+** | **+** | **+** |
| 5.Ныряние под водой. | **+** | **+** | **+** |  |
| 6.Плавание кролем на спине в полной координации – по желанию детей | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7.Индивидуальная работа. | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 8.«Водное поло», «Кто дальше пронырнет», «Кто быстрее», «Кто больше соберет» - по 1 игре на занятии. | + |  | + |  |
| 9. Свободное плавание. |  | **+** |  | **+** |

***29 - 32 занятия.*** Задачи:совершенствовать технику плавания облегченными способами на груди и на спине в полнойкоординации; ознакомить с техникой плавания кролем на груди; способствовать развитию координационных возможностей; содействовать формированию мышечного корсета.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  | **29** | **30** | **31** |
| 1.На суше – имитация работы рук, ног и дыхания как при плавании кролем на груди; на спине. | **+** | **+** | **+** |
| На воде:1.Скольжение на груди и на спине с различным положением рук. | **+** | **+** |  |
| 2.Плавание облегченными способами на груди (кроль на груди без выноса рук;плавание на груди при помощи движений рук брассом, ноги – кроль) - после 1 – 2 повторений выдохи в воду по 8-10 раз. | **+** | **+** | **+** |
| 3.Упражнения на всплывание по выбору детей, используя наглядные пособия. |  | **+** | **+** |
| 4.Плавание на спине облегченным способом. | **+** | **+** | **+** |
| 5.Показ кроля на груди в полной координации (умеющий плавать ребенок иливзрослый). |  | **+** | **+** |
| 6.Плавание кролем на спине в полной координации – по желанию детей. | **+** | **+** | **+** |
| 7.Индивидуальная работа. | **+** | **+** | **+** |
| 8.«Водное поло», «Кто дальше пронырнет», «Кто быстрее», «Кто больше соберет», «На свои места» - по 1 игре на занятии. | + |  | + |
| 9.Свободное плавание. |  | **+** |  |

**2.2. Описание образовательной деятельности по программе**

Обучение плавания в детском саду ведет инструктор по физической культуре, который занимается организационными вопросами и руководит образовательным процессом, проводит занятия по плаванию, беседует с воспитателями групп и родителями. Вместе с медицинской сестрой инструктор проверяет условия проведения занятий, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены. Воспитатель осуществляет педагогическую работу в группе, подготавливая детей к занятию плаванием, проводит закаливающие процедуры, знакомит с правилами поведения в бассейне.

Занятия по плаванию проводится как третье занятие по физическому развитию один раз в неделю, начиная со второй младшей группой.

***Первый год обучения. Младшая группа***.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду.

Дети младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

Это связано с тем, что первоначально неправильно созданные и закрепленные навыки не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно.

Обучение каждому плавательному движению производится в игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять ему свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений.

**Упражнения для общефизической подготовки, которые проводятся не в воде, и называется сухое плавание.**

В программе используется понятие «сухое плавание», это упражнения или занятия проводимые на суше, не в воде.

**Сухое плавание**

*Строевые упражнения:*

* построения — в колонну, в круг, стайкой, врассыпную;
* перестроения — парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю;
* повороты — по примеру инструктора, используя зрительные ориентиры.

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ):*

* для развития рук и плечевого пояса — исходные положения руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, в стороны;
* для мышц туловища — исходные положения, стоя, стоя на четвереньках, сидя на стульях, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе;
* для мышц ног — исходные положения стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь.

Движения в ОРУ выполняются на 2 счета, в среднем темпе (для мышц туловища в более медленном темпе); движения носят имитационный характер; предъявляются требования по технике выполнения (не сгибать колени, не отрывать пятки от пола, слушать счет, соблюдать темп движения и т. п.).

**Упражнения для специальной подготовки**

Предварительно происходит ознакомление детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками; с правилами поведения в бассейне; посещение занятий по плаванию старших групп.

***Спуск*** в бассейн производится с помощью и без поддержки преподавателя по лесенке.

***Передвижения в воде*** шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки преподавателя) и без поддержки; взявшись за руки в полу приседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами.

***Передвижения по бассейну*** вдоль границ, по кругу в прямом направлении.

***Действия с предметами***, плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).

***Погружения в воду*** до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой.

***Погружения в воду*** с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей» (долгий выдох), дуть на воду.

***Скольжения на животе*** — держась за руки преподавателя; за поручень; опираясь руками о дно (идти на руках, опираясь о дно); передвигаться, держась за плавательную доску; с поплавком на спине; лежа на животе свободно без опоры: принять положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения, сидя, лежа с опорой и без опоры).

***Второй год обучения. Средняя группа.***

Двигательные навыки

У детей 4—5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70—85 сантиметров без поддержки взрослого.

Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Преподаватель должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения.

Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладевать правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям.

Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

**Упражнения для общефизической подготовки**

**Сухое плавание.**

***Строевые упражнения***:

* построения — в колонну, шеренгу, в круг, врассыпную;
* перестроения — в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги;
* повороты — прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

***Общеразвивающие упражнения:***

* для развития рук и плечевого пояса — исходные положения вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед. Движения рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика, вращения (одновременные) вперед, назад (упражнение «мельница»);
* для мышц туловища — исходные положения, стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;
* для мышц ног — исходные положения вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.

**Упражнения для специальной подготовки**

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне, душевой комнате. Происходит ознакомление детей со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов), посещение занятий детской спортивной школы, экскурсии в большие, бассейны.

***Спуск*** в воду с последующим погружением.

***Передвижения в воде шагом***: на носках; перекатом с пятки на носок; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; в полу приседе, с поворотами; с заданиями (руки к плечам, вперед, на плечи впереди идущему, вверх, с остановкой по сигналу и т. п.); спиной вперед; на внешних сводах стоп; в чередовании с бегом.

***Передвижения в воде бегом***: в колонне по одному; парами; «змейкой»; со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег.

***Передвижения прыжками***, на обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом; прыжки вверх (из воды), чтобы достать предмет.

***Погружения в воду*** до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду.

***Передвижения под водой шагом*** в полном приседе с помощью и без помощи рук; прыжками, с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за плавательную доску и самостоятельно.

***Скольжении на животе*** — держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду; лежать на воде свободно: принять положения «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка», делая выдох в воду 5—6 раз.

***Движения ног кролем*** на груди из исходного положения сидя упор сзади (на бортике бассейна, на суше), в упоре лежа на животе (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на животе без работы ног и с работой ногами кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и с задержкой дыхания.

***Третий год обучения. Старшая группа.***

**Двигательные навыки**

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов. В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего дошкольного возраста используются следующие методические приемы:

* *показ упражнений*. Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник — могу и я). На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;
* *средства наглядности*. Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;
* *разучивание упражнений.* Наиболее координационном сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению тренера или сообразно названию упражнения;
* *исправление ошибок.* Тренером ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя;
* *подвижные игры на суше и в воде*. В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;
* *имитация упражнений.* Педагог или заранее подготовленный ребенок выполняют движения, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить; имитация упражнений. Педагог или заранее подготовленный ребенок выполняют движения, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;
* *оценка (самооценка) двигательных действий.* После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;
* *индивидуальная страховка и помощь*. Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;
* *межличностные отношения между тренером-преподавателем и ребенком*. Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями преподавателя: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Тренер пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время его тон не должен быть бесстрастным. По тону тренера ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности;
* *круговая тренировка.* Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующимся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий;
* *игры на внимание и память.* В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;
* *соревновательный эффект*. Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспосабливают организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;
* *контрольные задания.* При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

**Упражнения для общефизической подготовки**

**Сухое плавание**

***Строевые упражнения (****добавляются базовые упражнения средней группы****):***

* быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг); перестраиваться в движении; пересчитываться на один-два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты: прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполоборота.

***Общеразвивающие упражнения(****добавляются базовые упражнения средней группы****):***

* для развития рук и плечевого пояса — поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные);
* для мышц туловища — вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежащий за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения, сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2—5 раз из исходного положения упор лежа;
* для мышц ног — приседать, (поднимаясь на носки, руки в исходных положениях; делать выпады вправо-влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах (по 120—140 прыжков с отдыхом в 30 секунд); прыжки через скакалку вперед, назад.

**Дыхательные упражнения**

На занятиях особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха — это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе — «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. В начале разучивания нового упражнения тренер - преподаватель показывает детям, как сочетались правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения тренер сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

**Упражнения для специальной подготовки**

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (в воде и на суше); напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения.

**Спуск** в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

**Передвижения в воде шагом**: гимнастический шаг; с задержкой на носке (петушиный шаг); с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг противоходом; шаг продольной и поперечной «змейкой».

**Передвижения в воде бегом**: бег в разных построениях; челночный бег (5 раз по 7—10 метров, в зависимости от длины бассейна); в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.

**Передвижения прыжкам**: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

**Погружения в воду:** с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.

**Скольжения на животе:** скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук); с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания. Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.

**Скольжения на спине** — с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика;скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания. К концу учебного года уметь проплывать кролем на груди и на спине в полной координации 3 раза по 8 метров.

***Четвёртый год обучения. Подготовительная к школе группа.***

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного к школе возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

**Организация образовательной деятельности в летний оздоровительный период**

С 01 июня по 31 августа инструктор по физической культуре организует двигательную деятельность в виде «сухого бассейна», в содержание которой входит организация разнообразных двигательных развлечений, досугов, подвижных игр, соревнований, тематических дней и.т.д. Перечень мероприятий «сухого бассейна» отражен в рабочей программе педагога и реализует следующие задачи:

*Образовательные задачи:*

1.Учить оценивать выполнение своих движений и движений сверстников.

2.Продолжать учить добиваться осознанного, активного, с должным мышечным

напряжением выполнения детьми всех видов движений.

3.Закреплять умение детей правильно выполнять ОРУ и элементы техники движений плавания.

4.Закреплять умение детей выполнять упражнения в соответствии с заданным

темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому.

5.Закреплять умение выполнять ранее изученные упражнения самостоятельно.

6.Совершенствовать умение детей выполнять упражнения с большей амплитудой

движений.

7.Совершенствовать умение детей точно выполнять разнообразные направления

движений отдельных частей тела в соответствии с образцом, объяснением инструктора.

8. Формировать двигательные навыки и умения.

9. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, выносливость.

*Воспитательные задачи:*

1.Учить детей соблюдать правила поведения на улице во время занятий.

2.Приучать бережно относиться к физ. инвентарю.

3.Воспитывать организованность, дисциплинированность, самостоятельность,

активность при выполнении физ. упражнений.

4.Воспитывать нравственно-волевые качества личности: взаимопомощь, настойчивость, решительность, справедливость, умение заниматься в коллективе, доброжелательность и дружелюбие по отношению к сверстникам.

5.Воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий.

6.Формировать у детей представление о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании.

7.Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить п/и и упражнения.

*Оздоровительные задачи:*

1. Охрана жизни и укрепление здоровья детей.
2. Улучшение физ. развития, функциональное совершенствование и повышение

работоспособности организма ребенка.

*Образовательная деятельность в летний период и в то время, когда не проводятся занятия на воде, организуется как в спортивном зале, так и на свежем воздухе.*

**3. Организационный раздел**

**3.1. Кадровое обеспечение программы**

В плавательном бассейне детского сада работают инструктор по физической культуре, медсестра.

Программа реализуется инструктором по физической культуре ДОУ. Он имеет специальную подготовку по работе с детьми дошкольного возраста, знает анатомо-физиологические и психологические особенности детей и учитывает их в работе; соблюдает технику безопасности занятий на воде; владеет приемами страховки и оказания первой медицинской помощи. Инструктор по физической культуре знает комплекс физических и плавательных упражнений и владеет основными элементами техники их выполнения. Он занимается организационными вопросами, проводит занятия по плаванию, беседует с воспитателями групп и родителями.

Допуск в бассейн происходит по справке участкового педиатра с учетом здоровья и индивидуальных особенностей детей.

Медсестра в соответствии с заключением врача освобождает воспитанников от занятий плаванием после перенесенных заболеваний, дает рекомендации инструктору по плаванию по обеспечению щадящего режима и индивидуальных физических нагрузок. При инфекционных заболеваниях запрещает посещение бассейна детьми карантинных групп до окончания срока карантина. Медицинская сестра осматривает детей перед занятиями и присутствует во время их проведения.

Воспитатель ведет работу в своей группе. Он вместе с родителями готовит детей к занятиям плаванию: следит, чтобы у всех детей были купальные принадлежности, напоминает правила поведения в бассейне, учит быстро одеваться и раздеваться.

**3.2. Материально-техническое обеспечение программы**

В ДОУ функционирует бассейн. В состав помещений бассейна входят: зал с ванной, раздевалка с душевыми и туалетом, техническое помещение. Бассейн удовлетворяет санитарно-гигиеническим требованиям к их устройству и эксплуатации. Помещение проветривается каждые 30-40 минут в течение 5-7 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание.

Для реализации программы имеются:

**Мебель:**

скамья – 2 шт.

стол – 1 шт.

стул – 1 шт.

**Оборудование:**

доска для плавания – 15 шт.

нарукавники – 30 шт.

аквапалка (нудл) – 15 шт.

гантели для аквааэробики – 24 шт.

массажные коврики – 6 шт.

массажные мячи – 15 шт.

надувные круги – 6 шт.

игрушки (разных размеров) плавающие – 15 шт.

игрушки (разных размеров) тонущие – 15 шт.

мячи – 15 шт.

обруч – 6 шт.

поплавки – 10 шт.

фен – 2 шт.

Дети занимаются плаванием в купальных костюмах, которые приносят из дома и уносят обратно в день занятий. Для передвижения по детскому саду до и после занятий приобретаются родителями махровые халаты с капюшоном и длинными рукавами. У каждого ребенка имеется свое домашнее полотенце и мочалка, которые после каждого занятия уносятся и обрабатываются родителями дома.

**3.3. Организация деятельности по реализации Программы**

*Процесс обучения* начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа в форме занятий 1 раз в неделю. С 1 июня по 31 августа занятия проводятся на свежем воздухе в виде спортивных развлечений. Длительность занятий варьируется в зависимости от возраста детей.

**Количество и продолжительность занятий в группах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Длительность занятия | Количество в неделю | Количество в год (среднее) |
| **Младшая группа** | 15 мин | 1 | 31 |
| **Средняя группа** | 20 мин | 1 | 31 |
| **Старшая группа** | 25 мин | 1 | 31 |
| **Подготовительная****к школе группа** | 30 мин | 1 | 31 |

Занятия по плаванию проводятся в первую половину дня подгруппами. Количество детей в подгруппах не превышает 10-12 человек. В подгруппу дети могут объединяться не только по возрастному признаку, но и по состоянию здоровья, уровню плавательных умений. В летний период образовательная деятельность проводится со всей группой.

**Формы организации детей в структуре образовательной деятельности**

|  |
| --- |
| **Формы образовательной деятельности** |
| Режимныемоменты | Непосредственно образовательная деятельность | Совместная деятельность педагога с детьми | Самостоятельная деятельность детей | Совместная деятельность с семьей |
| **Формы организации детей** |
| ИндивидуальныеПодгрупповые | ИндивидуальныеПодгрупповые | ГрупповыеПодгрупповыеИндивидуальные | Индивидуальные | ГрупповыеПодгрупповыеИндивидуальные |
| Гимнастика после снаДыхательная гимнастикаТочечный массаж;Закаливающие процедуры: ходьба по ребристой дорожке, массажным коврикам, соляной дорожке и сухой, босохождение, облегченная одежда в помещении, сон с доступом воздуха, без маек (в теплое время года)Контрастные воздушные ванны | ИграИгровые упражнения**Ориентиры***звуковые* (голос, свисток, хлопки в ладоши, удары в гонг,барабан,бубен), *зрительные* (жесты) и *комбинированные*(сочетание звуковых и зрительных).**Наглядные методы** демонстрация способов плавания и различных упражнений, показ фотографий, рисунков, плакатов, игрушек**Словесные методы**объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ**Практические методы**упражнения, изучения движений в целом и по частям, совместное выполнение упражнений | Игровая беседа сэлементами движений.Чтение.Рассматривание.Эксперимент.Игра.Утренняя гимнастикаФизическая культура (в теплое время года проводится на улице)Интегративнаядеятельность. Спортивные ифизкультурные досуги.Спортивные состязанияНаблюдения за обитателями аквариума, птицами | Прогулка впервой и второйполовине днясамостоятельная организацияподвижных игр и физических упражненийДвигательная активность(в том числе в сюжетно-ролевых играх, играх-драматизациях,музыкально-двигательныхимпровизациях и др.) | Беседа КонсультацияОткрытые просмотрыФизкультурный досуг на водеФизкультурные праздники на водеИнтерактивное общениеМастер-класс |

**Непосредственная образовательная деятельность детей**в условиях крытого бассейна имеет свою структуру:

*гигиенические процедуры;*

п*одготовительная часть*выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (ходьбы, бега, прыжков по дну бассейна) (частично могут проводиться на суше или в воде), знакомство с подвижными играми.

*Основная часть.* Формирование новых и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

*Заключительная часть.*Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой. Подведение итогов.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;

- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;

- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;

- оформление фотовыставок в течение года.

**Обеспечение безопасности занятий по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включают следующие правила безопасности и гигиены:

- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;

- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять на встречу друг другу, громко кричать;

- не проводить непосредственно-образовательную деятельность группами, превышающими нормы;

- допускать детей к НОД только с разрешения врача;

- приучать детей выходить из воды по необходимости только с разрешения педагога;

-во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказывать помощь ребенку;

- не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды;

- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий;

- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;

- знать индивидуальные данные физического развития, состояния здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

**3.4. Методическое обеспечение программы**

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2010-80с.
2. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ/Под ред. Н.В. Микляевой.-М.:АРКТИ, 2011.-104с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ под ред. А.А.Чеменевой.-СПб.: «Издательство «Детство-пресс», 2011.-336с.

Приложение1

**Младшая группа**

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Фамилия имя ребенка | Позитивное отношение к воде изанятиям по плаванию | Передвижения | Приседания в воде, погружение в воду с опорой и без опоры | Выдохи в воду | Скольжение на груди со вспомогательными снарядами, отталкиваясь от дна и стенки бассейна | Среднийбалл |
|   |   |   |   |   |   |   |   |

**Средняя группа**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Фамилия имя ребенка | Позитивное отношение к воде изанятиям по плаванию | Ориентирование в воде с открытыми глазами | Лежание на груди | Лежаниена спине | Скольжение на груди и спине | Средний балл |
|   |   |   |   |   |   |   |   |

**Старшая группа**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Фамилия, имя ребенка | Позитивное отношение к воде изанятиям по плаванию | Скольжение на груди | Скольжениена спине | Координация движения ногпо типу кроля | Координация движения рукв плавании на груди и спине | Средний балл |
|   |   |   |   |   |   |   |   |

**Подготовительная группа.**

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Фамилия, имя ребенка | Позитивное отношение к воде изанятиям по плаванию | Торпеда | Кроль на груди | Кроль на спине | Плавание произвольным способом | Средний балл |
|   |   |   |   |   |   |   |   |