

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 «Малахитовая шкатулка»**



**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ ДС № 9

«Малахитовая шкатулка»

\_\_\_\_\_ В.Н. Ефимова

Приказ № 274 от «31» августа 2020 г

**Дополнительная образовательная программа по обучению  
спортивным видам плавания**

**«Дельфинёнок»**

**Возраст обучающихся: (5 - 7 лет)**

Срок реализации 2 года

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете

протокол №1 от «31» августа 2020 г.

**Инструктор по физической культуре:**

Курченко Ю.А.

**Нижевартовск**

## 1. Содержание

№	наименование	Стр.
1.	Содержание	2
2.	Паспорт программы	3
3.	Пояснительная записка	4
3.1.	Цель и задачи программы	4
3.2.	Планируемые результаты	4
3.3.	Объем образовательной нагрузки	5
4.	Содержание программы «Дельфиненок»	6
5.	Организационно-педагогические условия	6
5.1.	Учебный план первый год обучения (5-6 лет)	6
5.2.	Учебный план первый год обучения (6-7 лет)	7
5.3.	Расписание занятий	8
5.4.	Календарный учебный план по обучению детей 5-6 лет плаванию	8
5.5.	Календарный учебный план по обучению детей 6-7 лет плаванию	14
5.6.	Программно-методическое обеспечение	20
5.7.	Материально-техническое обеспечение	20
6.	Мониторинг	20
7.	Список литературы	27

## 2. Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	«Дельфиненок» дополнительная образовательная программа по обучению спортивным видам плавания
<b>Основание для разработки</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1ФЗ от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.4 ч.2 ст.29, ч.3 ст.30, ч.1 ст. 91, ч 1 ст.101</li> <li>2. Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;</li> <li>3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.мая 2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 - 13» «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»</li> <li>4. Уставом</li> </ol>
<b>Заказчики программы</b>	МБДОУ ДС № 9 «Малахитовая шкатулка», родители (законные представители)
<b>Составитель программы</b>	Курченко Ю.А. - инструктор по физической культуре (плаванию)
<b>Цель программы</b>	Обучение спортивным способам плавания.
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать способам плавания – кроль на груди, кроль на спине и брасс.</li> <li>2. Развивать ориентировку в воде, быстроту, активного выполнения движений.</li> <li>3. Воспитывать настойчивость, смелость, уверенность в своих силах.</li> </ol>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение спортивных способов плавания.</li> <li>2. Повышение двигательных качеств, развитие координации, ритмичности движений.</li> <li>3. Контролирует свои движения, координирует движение с дыханием, уверенно передвигается в воде.</li> </ol>
<b>Срок реализации</b>	1 год

### 3. Пояснительная записка

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МБДОУ ДС №9 «Малахитовая шкатулка» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приемов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения.

Движение есть основная функция маленького ребенка; через движение он познает мир, совершенствует моторный аппарат, регулирует процессы обмена, от взаимной гармонии которых зависит его рост и физическое развитие. Умеренная, но систематическая мышечная деятельность закаливает организм, повышает его сопротивляемость вредным факторам. Движение-средство гармоничного развития личности. Это не только ступеньки к здоровью, но и к развитию интеллекта.

На наш взгляд, очевидно, что необходимый объем двигательной активности не может быть выполнен только за счет учебной программы. Оптимизация двигательной активности дошкольников может быть достигнута за счет дополнительно организованных занятий.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Плавание – удивительный вид физических упражнений. Оно доставляет взрослым и детям много радости, удовольствия, служит прекрасным средством отдыха, укрепления здоровья, закаливания. И эту радость от встреч с водой испытывают люди, если они умеют плавать.

Услуга предоставляется по программе «Дельфиненок», которая разработана на основе программы Е. К. Вороновой «Программа обучения детей плаванию в детском саду», рекомендованной Министерством образования и науки РФ.

#### 3.1. Цели и задачи

**Цель данной программы: Цель:** Обучение спортивным способам плавания.

**Задачи:**

1. Обучать способам плавания – кроль на груди, кроль на спине и брасс.
2. Развивать ориентировку в воде, быстроту, активного выполнения движений.
3. Воспитывать настойчивость, смелость, уверенность в своих силах.

**Ожидаемые результаты:**

4. Выполнение спортивных способов плавания.
5. Повышение двигательных качеств, развитие координации, ритмичности движений.
6. Контролирует свои движения, координирует движение с дыханием, уверенно передвигается в воде.

**Итоговые результаты** деятельности оказываемой услуги предоставляются для родителей (законных представителей) на открытых спортивных мероприятиях.

плавания.

### 3.2. Объем образовательной нагрузки

Срок реализации программы – 1 год.

Реализация программы осуществляется в соответствии с целями и задачами физического воспитания: этап начального разучивания двигательного действия, этап углубленного разучивания, этап закрепления и совершенствования двигательного действия. Каждый этап распределен по месяцам, определено количество занятий, необходимых для данного этапа работы.

Программа рассчитана на 2 занятия в неделю в подгрупповой форме обучения, продолжительность 1 занятия проводятся в бассейне детского сада продолжительностью 30 минут (в старшей группе), 30 минут для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) в течение учебного года, 2 раза в неделю. Вода доходит до уровня груди. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности. Количество детей – 12

### 4. Содержание программы

Этапы	Направления работы	методы
I этап. начальное разучивание двигательного действия	Создание общего целостного представления о движении, формирование умения выполнять его в общих чертах (освоить основу техники).	<ul style="list-style-type: none"><li>Показ педагогом образца движения</li><li>Детальный показ движения, сопровождаемый словом,</li><li>Выполнение показываемого движения самим педагогом</li><li>Сочетание объяснения с практическим опробованием.</li></ul>
II этап. углубленное разучивание	Создание правильного представления о каждом элементе техники движения, выработка умения четко и слитно выполнять их.	<ul style="list-style-type: none"><li>Зрительные и звуковые ориентиры</li><li>Указания, пояснения</li><li>Показ движения</li><li>Вопросы к детям</li><li>Помощь взрослого</li></ul>
III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Закрепление приобретенного умения в навык, выработка умения применять его в различных условиях, изменяющейся ситуации.	<ul style="list-style-type: none"><li>Имитация</li><li>Звуковые, зрительные ориентиры</li><li>Команды, распоряжения</li><li>Проведение упражнений в игровой, соревновательной форме</li></ul>

### 5. Организационно-педагогические условия

#### 5.1. Расписание занятий

День недели	Группа	Время
Среда	Дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет)	16.00-17.00
Пятница	Дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет)	16.00-17.00

## 5.2.Календарный учебный план по обучению детей 6-7 лет плаванию

Мес яц	дата	Этапы работы	Тема (задачи)	Количес т во занятий
<b>Февраль</b>		I этап. начальное разучивание двигательного действия	<p>Повторение правил поведения в бассейне и правил личной гигиены</p> <p>Ознакомление с задачами по обучению плаванию с использованием наглядного материала</p> <p>обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад</p> <p>Обучение выдоху в воду, погружение под воду с задержкой дыхания;</p> <p>развитие координационных способностей в воде;</p> <p>воспитывать дисциплинированность.</p> <p>развитие координационных способностей в воде</p>	<b>2</b>
			<p style="text-align: center;"><b>«Волшебные пузыри»</b></p> <p>Закрепить навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания;</p> <p>Закреплять умение лежать на груди и на спине;</p> <p>учить скольжению на груди и сна спине с опорой и без</p> <p>учить скольжению на груди и на спине с работой ног в стиле кроль,</p> <p>развивать в воде самостоятельность действий;</p> <p>способствовать привитию навыков личной гигиены.</p>	<b>2</b>
			<p style="text-align: center;"><b>«Вода мой лучший друг»</b></p> <p>Закрепить навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания;</p> <p>Закреплять умение лежать на груди и на спине;</p> <p>учить скольжению на груди и сна спине с опорой и без</p> <p>учить скольжению на груди и на спине с работой ног в стиле кроль,</p> <p>разучивать прыжки в воду;</p> <p>способствовать привитию личной гигиены.</p>	<b>2</b>
<b>Март</b>		II этап. углубленное разучивание	<p style="text-align: center;"><b>«Моторная лодка»</b></p> <p>Закрепить навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания;</p> <p>учить скольжению на груди с дыханием,</p> <p>учить скольжению на груди с работой ног в стиле кроль с дыханием,</p> <p>учить скольжению на груди с работой рук в стиле кроль с дыханием,</p> <p>учить скольжению на груди с работой ног, рук в стиле кроль с дыханием,</p> <p>способствовать привитию личной гигиены.</p>	<b>2</b>
			<p style="text-align: center;"><b>«Быстрые лодки»</b></p> <p>Закрепить навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания;</p> <p>учить скольжению на спине с дыханием,</p> <p>учить скольжению на спине с работой ног в стиле кроль с дыханием,</p> <p>учить скольжению на спине с работой рук в стиле кроль с дыханием,</p>	<b>2</b>

<b>Апрель</b>			учить скольжению спине с работой ног, рук в стиле кроль с дыханием, способствовать привитию личной гигиены.	
			<b>«Моторная лодка» Диагностическое</b> Проверить выдохи в воду, умение лежать на воде на груди и на спине скольжение на груди ни на спине с работой ног, рук и без с дыханием развивать координационные возможности и самостоятельность действий в воде; способствовать привитию личной гигиены	<b>2</b>
		II этап. углубленное разучивание	<b>«Моряки плывут»</b> Учить работать руками в стиле брасс Закрепить навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания; Закреплять скольжению на груди с дыханием, закреплять скольжению на груди с работой ног в стиле кроль с дыханием, закреплять скольжению на груди с работой рук в стиле кроль с дыханием, закреплять скольжению на груди с работой ног, рук в стиле кроль с дыханием, развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	<b>2</b>
			<b>«Найди клад»</b> Продолжать учить работать руками в стиле брасс Закрепить навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания; Закреплять скольжению на спине с дыханием, закреплять скольжению на спине с работой ног в стиле кроль с дыханием, закреплять скольжению на спине с работой рук в стиле кроль с дыханием, закреплять скольжению на спине с работой ног, рук в стиле кроль с дыханием, способствовать гармоничному развитию тела.	<b>2</b>
	III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	<b>«Винт»</b> Учить скольжению на груди с работой рук в стиле брасс Закрепить навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания; Закреплять скольжению на груди с дыханием, закреплять скольжению на груди с работой ног, рук в стиле кроль с дыханием, закреплять скольжению на груди в полной координации с дыханием в стиле кроль, способствовать гармоничному развитию тела.	<b>2</b>	
		<b>«Дельфинчики»</b> Учить работой ногами в стиле брасс Продолжать учить скольжению на груди с работой рук в стиле брасс Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду и	<b>2</b>	

Май			<p>на задержку дыхания;          Совершенствовать скольжению на спине груди с дыханием,          Совершенствовать скольжению на спине с работой ног, рук в стиле кроль с дыханием,          Совершенствовать скольжению на спине в полной координации с дыханием в стиле кроль,          способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.</p>	
		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	<p><b>«Водолазы»</b>          Продолжать скольжению на груди с работой рук в стиле брасс          Учить скольжению на груди с работой ног в стиле брасс          Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания;          Совершенствовать скольжению на груди с дыханием,          Совершенствовать скольжению на груди с работой ног, рук в стиле кроль с дыханием,          Совершенствовать скольжению на груди в полной координации с дыханием в стиле кроль,          способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.</p>	2
			<p><b>«Ловкие пингвины»</b>          Продолжать учить скольжению на груди с работой ног в стиле брасс          Учить выполнять выдох в стиле брасс          Закреплять скольжению на спине с работой рук в стиле брасс          Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания;          Совершенствовать скольжению на спине с работой ног, рук в стиле кроль и без с дыханием,          Совершенствовать скольжению на спине в полной координации с дыханием в стиле кроль,          способствовать гармоничному развитию тела.</p>	2
			<p><b>«Моряки плывут»</b> <b>Диагностическое</b>          Проверить:          выдохи в воду,          скольжение на груди и на спине с работой рук, ног в стиле кроль          скольжение на груди с работой ног, рук в стиле брасс с дыханием          способствовать гармоничному развитию тела.</p>	2
		<p><b>Морские котики</b>          Совершенствовать скольжение на груди с работой ног, рук в стиле брасс          Совершенствовать умение выполнять выдох в стиле брасс          Учить скольжению на груди с работой рук в стиле брасс с дыханием          Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания;          Совершенствовать скольжению на груди с работой ног, рук в стиле кроль и без с дыханием,</p>	3	



			Совершенствовать скольжению на груди в полной координации с дыханием в стиле кроль, способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательного задания.	
--	--	--	---	--

**Итого: 29 занятий**

### 5.3. Программно-методическое обеспечение

№	Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
1	«Дельфиненок»	Программа ДПОУ проведения занятий по обучению плаванию «Дельфиненок» детей 5-7 лет жизни общеразвивающей направленности	М.В.Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками» Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург «Детство- Пресс», 2003 Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М. «Айрис Пресс», 2003

### 5.4. Материально-техническое обеспечение

Организация занятий осуществляется в бассейне, расположенном на первом этаже МБДОУ ДС №9 «Малахитовая шкатулка».

Бассейн оснащен магнитофоном, круги, мячи, плавательные доски.

### 5.5 Мониторинг

**Планируемые результаты освоения ООП ДО** составлены в соответствии с программой развития ДОУ, образовательной программой, на основе результатов мониторинга контингента детей, их физического и физиологического состояния определена **цель**:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, всестороннее физическое развитие дошкольника, организация комплексного сопровождения образовательного процесса пораннему обучению плаванию на основе отслеживания мониторинга сформированности умений и навыков посредством скоординированного взаимодействия всех субъектов оздоровительно-образовательного процесса.

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

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;

2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений детей стали:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

- Методика оценки плавательных умений детей Т.Казаковцевой, КПН.

- Рекомендации В.К. Велитченко, заслуженного врача России.

Педагогическая диагностика проводится педагогами поэтапно - **2 раза в год (сентябрь, апрель)** обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

уровень оценки	Критерии
"высокий" "3" балла	тот или иной показатель сформирован у ребёнка и соответственно наблюдается в его деятельности
"средний" "2" балла	тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво
"низкий!« "1" балл	тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребёнка (ни в совместной со взрослыми, ни в самостоятельной деятельности), ни в созданной специальной ситуации, провоцирующей его проявление (воспитатель предлагает соответствующее задание, просит ребёнка что - либо сделать и т.д.)

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.

<b>Вдох и выдох в воду.</b>				
	<b>Длительность выдоха</b>		<b>Количество вдохов и выдохов</b>	
	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
<b>Высокий</b>	4,0 сек	3,5 сек	4 раза	4 раза
<b>Средний</b>	3,0 сек	2,5 сек	3 раза	3 раза
<b>Низкий</b>	2,0 сек	2,0 сек	2 раза	2 раза

**Методика выполнения:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

#### **Оценка уровней:**

Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

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

<b>Умение лежать на груди и на спине</b>		
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	5,0 сек	4,5 сек

<b>Средний</b>	4,0 сек	3,5 сек
<b>Низкий</b>	3,0 сек	3,0 сек

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

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

**Оценка уровней:**

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

	<b>Скольжение на груди.</b>	
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	3,00 метра	3,00 метра
<b>Средний</b>	2,50 метра	2,50 метра
<b>Низкий</b>	2,00 метра	2,00 метра

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

Скольжение выполняется до полной остановки.

**Оценка уровней:**

Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

- **Высокий** – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду, скольжение самостоятельно выполняется без плав. средств.
- **Средний** – подбородок лежит на поверхности воды, скольжение самостоятельно выполняется с помощью плав. средств.
- **Низкий** – плечи находятся над поверхностью воды.

	<b>Скольжение на спине.</b>	
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	2,50 метра	2,00 метра
<b>Средний</b>	2,00 метра	1,50 метра
<b>Низкий</b>	1,50 метра	1,00 метра

**Методика оценки:** И.п.: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки.

**Оценка уровней:**

Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

- **Высокий** – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- **Средний** – подбородок лежит на поверхности воды.
- **Низкий** – плечи находятся над поверхностью воды.

	<b>Скольжение на груди с работой ног.</b>	
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>

<b>Высокий</b>	3,50 метра	3,00 метра
<b>Средний</b>	3,00 метра	2,50 метра
<b>Низкий</b>	2,50 метра	2,00 метра

**Методика выполнения:** И.п.: стоя, спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

**Оценка уровней:**

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

- Высокий - на поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду, самостоятельное выполнение.
- Средний – на поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги, выполнение с опорой.
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

<b>Скольжение на спине с работой ног.</b>		
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	3,00 метра	2,50 метра
<b>Средний</b>	2,50 метра	2,00 метра
<b>Низкий</b>	2,00 метра	1,50 метра

**Методика выполнения:** И.п.: стоя, лицом к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на спине выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

**Оценка уровней:**

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду. Упражнение выполняется самостоятельно, без опоры.
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги. Упражнение выполняется с опорой.
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

<b>Скольжение на груди с помощью работы ног и рук с выдохом в воду.</b>		
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	4,00 метров	3,50 метров
<b>Средний</b>	3,50 метров	3,00 метров
<b>Низкий</b>	3,00 метров	2,50 метра

**Методика выполнения.** И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди, одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

**Оценка уровней:**

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

- Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду.

- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

Скольжение на спине с помощью работы ног и рук с выдохом в воду.		
	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	3,00 метра	2,50 метра
<b>Средний</b>	2,50 метра	2,00 метра
<b>Низкий</b>	2,00 метра	1,50 метра

**Методика выполнения:** И.п.: стоя лицом к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на спине, одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

**Оценка уровней:**

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

- Высокий - вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.**

Вдох и выдох в воду.				
	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Высокий</b>	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
<b>Средний</b>	3,0 сек	2,5 сек	6 раз	5 раз
<b>Низкий</b>	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

**Методика выполнения:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

**Оценка уровней:**

Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

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

Скольжение на груди и на спине.				
	Скольжение на груди.		Скольжение на спине.	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	3,50 метра	3,50 метра	3,00 метра	3,00 метра
<b>Средний</b>	3,00 метра	3,00 метра	2,50 метра	2,50 метра
<b>Низкий</b>	2,50 метра	2,50 метра	2,00 метра	2,00 метра

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

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

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки.

**Оценка уровней:**

Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

	Скольжение на груди с движениями ног.		Скольжение на спине с движениями ног.	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	4,00 метра	4,00 метра	3,50 метра	3,00 метра
<b>Средний</b>	3,50 метра	3,50 метра	3,00 метра	2,50 метра
<b>Низкий</b>	3,00 метра	3,00 метра	2,50 метра	2,00 метра

**Методика выполнения:** И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

**Оценка уровней:**

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

	Кроль на груди		Кроль на спине	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	5,50 метра	5,00 метра	4,00 метра	3,50 метра
<b>Средний</b>	5,00 метра	4,50 метра	3,50 метра	3,00 метра
<b>Низкий</b>	4,50 метра	4,00 метра	3,00 метра	2,50 метра

**Методика выполнения:** И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок.

**Оценка уровней:**

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

- Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами. Плавает, задерживая дыхание или на выдохе в воду. Вдох выполняется, поднимая лицо над водой.
- Средний – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами. Плавает, задерживая дыхание или на выдохе в воду. Дыхание сбивается.
- Низкий – несогласованная, попеременная работа рук, ног, дыхание сбивается.

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

## Список литературы

- Булгакова И. Ж. Игры и развлечения на воде: Методические рекомендации. М., 2008.
- Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду», М. «Просвещение», 1991
- Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург «Детство- Пресс», 2003
- Т.А. Протченко, Ю. А. Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М. «Айрис Пресс», 2003
- Н.Г.Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста», М. – 2008
- Н.Ж.Булгакова «Игры у воды, на воде, под водой», М.: «Физкультура и спорт» - 2000
- В.Велитченко «Как научиться плавать», М.: «ТЕРРА-СПОРТ» - 2000