

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2026 №1)

УТВЕРЖДАЮ
приказ от 31.08.2026 №226-О
Директор _____ И.И.Боякова

ПРИНЯТА
С учетом мнения совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
(протокол от 31.08.2026 №1)



**Дополнительная
общеразвивающая программа
«ОСЬМИНОЖКИ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 3-7 лет

Разработчик программы:
Синодалова Елена Игоревна
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность

Физкультурно-спортивная. Дополнительная общеразвивающая программа «Осьминожки» представляет собой нормативно методический документ, регламентирующий содержание и организационно-методические формы обучения детей плаванию.

Актуальность

Актуальность программы «Осьминожки» обусловлена благоприятным для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, укрепление стопы ребенка и предупреждение развития плоскостопия, совершенствуются органы кровообращения и дыхания, улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания. Плавание благоприятно влияет на физическое развитие ребенка, помогает преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Адресат

Программа адресована детям дошкольного возраста.

Уровень освоения

Общекультурный

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 1 год обучения - 32 учебных часа.

Отличительные особенности, новизна программы

Отличительной особенностью программы является содержание занятий выстраивается по принципу постепенности: от простых задач к более сложным, с учётом физической, координационной и психологической готовности ребёнка, а так же акцент на игровом методе.

Новизна программы заключается в использование элементов, которые связывают плавание с развитием других навыков: сенсорного воспитания (работа с текстурами, цветами игрушек в воде), речи (стихи, считалки во время упражнений).

Цель и задачи программы

Цель: создать благоприятные условия для оздоровления, закаливания детей и их всестороннего развития (физического, психического, нравственного) с учётом возрастных и индивидуальных особенностей в процессе обучения плаванию, а также навыков саморегуляции и сотрудничества в условиях игровой и продуктивной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Планируемые результаты освоения

Личностные результаты:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Правила санитарии, гигиены и техники безопасности.

Метапредметные результаты (предпосылки УУД):

- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Предметные результаты:

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Результатом деятельности коллектива могут служить соревнования, а также активное участие в различных конкурсах.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации программы

Программа реализуется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Особенности реализации:

Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время (осенние и весенние каникулы). Продолжительность - 32 учебных недель.

Режим занятий:

1 раза в неделю по 1 учебному часу;

Продолжительность 1 учебного часа составляет:

- дети 3-4 года - 15 минут;
- дети 4-5 лет - 20 минут;
- дети 5-6 лет - 25 минут;
- дети 6-7 лет - 30 минут.

Условия набора и формирования групп

На обучение по программе принимаются воспитанники групп структурного подразделения ГБОУ школа №438 – отделения дошкольного образования детей. Группы разновозрастные.

Наполняемость групп

1 год обучения – от 5 человек, но не более 10 человек.

Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей.

Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Формы организации и проведения занятий

Форма организации занятий: групповая с применением парных и индивидуальных форм работы в зависимости от образовательных задач и индивидуальных особенностей обучающихся.

Формы проведения занятий: игровое занятие, интегрированное занятие, итоговое игровое занятие (диагностика).

Допускается применение информационно-коммуникационных технологий (просмотр коротких видеоинструкций, цифровые карточки для сортировки) в объеме, не превышающем 20% учебного времени, при условии соблюдения санитарно-эпидемиологических требований и возрастных норм работы с экраном.

Материально-техническое оснащение:

Для реализации программы требуются:

- Бассейн с теплой водой (31-32 градуса), стеллажами для хранения пособий и оборудования;
- Зона бассейна, которую можно использовать для разминки;
- 2 раздевалки, с санузлом;
- 2 душевые;
- Обходные резиновые дорожки;
- Таймер;
- Термометр комнатный;
- Термометр для воды;
- Секундомер;
- Судейский свисток;

- Магнитофон;
- Корзина/сетка для мячей, игрушек;
- Пластмассовый шест длиной 2-2,5 м;
- Плавательные доски разных размеров и форм;
- Нудлы;
- Резиновые надувные круги;
- Нарукавники ;
- Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д.);
- Тонущие игрушки, предметы (шайбы, кольца, утяжеленные палочки и пр.)
- Надувные резиновые мячи разных размеров;
- Наглядные пособия, карточки-схемы.

Форма одежды для обучающихся:

Одежда должна быть гигиеничной, удобной, подобрана по росту и размеру ребёнка. Специальные требования:

- Слитный спортивный купальник для девочек;
- Плавки для мальчиков,
- Резиновая шапочка;
- Сменная резиновая обувь (шлепки);
- Мыло и мочалка;
- Полотенце;
- Мешок для мокрых вещей.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом, имеющим высшее или среднее профессиональное образование в области педагогического образования, в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н).

Учебный план (группа 3-4 года)

1 год обучения (32 часа)

№ п/п	Название <u>раздела</u>	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы безопасности и знакомство с водной средой	3	1	2	Беседа

2	Адаптация к воде и развитие ориентировки в водной среде	4	1	3	Текущий
3	Передвижение в воде и развитие равновесия	6		6	Текущий
4	Формирование базовых плавательных навыков (дыхание, погружения, ориентировка под водой)	9	1	8	Текущий
5	Освоение элементов техники плавания	9		9	Текущий
6	Закрепление навыков и итоговая демонстрация	1		1	Итоговый
Итого:		32	3	29	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 октября	31 мая	32	32	32	1 раз/нед

Рабочая программа

Задачи

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Планируемые результаты

- Безбоязненно входить в воду и передвигается в ней различными способами (бег ходьба, прыжки).
- Умеет погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания.
- Выполняет выдох в воду у неподвижной опоры.
- Пробует лежать на груди и на спине.
- Выполняет несложные упражнения и играет в воде.
- Формирование гигиенических навыков (с помощью взрослых)
- Развитие двигательной активности, координации, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
- Воспитание нравственно-волевых качества: смелость, настойчивость, выдержка.
- Преодоление водобоязни, сформировать положительное отношение к двигательным действиям в водной среде.
- Развивать интерес к занятиям плаванием.

Содержание программы

1. Вводное занятие «Основы безопасности и знакомство с водной средой»

Теория: Инструктаж по ТБ и правилам поведения. Знакомство с устройством бассейна: раздевалка, душ, зона хранения, бортик. Знакомство с оборудованием: нудлы, доски, нарукавники, игрушки, мячи, наглядные пособия. Места хранения. Повтор правил взаимодействия в группе. Алгоритм «Готовимся к бассейну» с карточками. Повтор ТБ в формате «вопрос-ответ». Правила взаимопомощи.

Практика: Мини-экскурсия по зонам. Вход/выход по лестнице. Тактильные пробы у бортика. Игра «Стоп-шаг». Пробы с предметами у бортика. Игра «Найди место». Игра «Передай доску». Приседания с нудлом у бортика. Отработка алгоритма переодевания. Ролевая игра «Помоги другу». Вход/выход с соблюдением дистанции. Умывание, «дождик», «фонтанчик». Игра «Тихие шаги».

2. Адаптация к воде и развитие ориентировки в водной среде:

Теория: Снять страх намокания, сформировать спокойное и уверенное взаимодействие с водой, развить пространственную ориентировку в бассейне (где бортик, направление движения), закрепить базовые правила безопасности через практику. Правила контакта с водой: не глотать воду, не брызгать в лицо другим, не кричать в бассейне (чтобы слышать команды). Повторяем нормы взаимодействия: «слушаем», «не толкаемся», «держим дистанцию».

Практика: Все упражнения выполняются под контролем инструктора, с опорой у бортика, Дозировка: 2–3 повтора каждого действия, чередуя с паузами и играми.: «Умывание в воде», «Обливание», «Дождик», «Волна здороваются»; Плескания и контроль брызг (Хлопки по воде разными способами, Создание брызг, Игра «Тише волна»; Ходьба вдоль бортика с касанием рукой, обучение самостоятельному входу/выходу из бассейна).

3. Передвижение в воде и развитие равновесия:

Теория: Научить уверенно стоять и передвигаться по дну бассейна, чувствовать опору, тренировать координацию и баланс в условиях сопротивления воды.

Практика: Все упражнения выполняются под контролем инструктора, на безопасной глубине, чередуя способы передвижения и игры: Базовое передвижение по дну бассейна: шагом, бегом прыжками, приставные шаги, с опорой за бортик, с подвижной опорой, в парах, колонне, змейкой.

4. Формирование базовых плавательных навыков (дыхание, погружения, ориентировка под водой):

Теория: Освоить контролируемые погружения, выдох в воду, открывание глаз под водой — через короткие игровые пробы, без стресса и давления. Научить плавному выдоху в воду, сформировать навык опускания лица в воду и открывания глаз, развивать зрительную ориентировку под водой, закрепить погружения через игровые задания.

Практика: Все упражнения — у бортика или с опорой, длительность каждого задания: 1–2 минуты, 2–3 коротких повтора. Обязательны паузы и похвала после каждого действия: Выдохи в воду; Опускание лица в воду, Приседания с погружением Рассматривание предметов под водой.

5. Освоение элементов техники плавания:

Теория: Научить принимать горизонтальное положение на груди и на спине у неподвижной опоры, освоить имитационные движения ногами (кроль на груди, кроль на

спине) у бортика, отработать упражнение «звёздочка» на груди и на спине с опорой, закрепить навыки через игры с мячом и подвижной опорой

Практика: Все упражнения — у бортика или с опорой (нудл, доска), на безопасной глубине. Длительность каждого задания: 1–2 минуты, 2–3 коротких повтора. Обязательна подстраховка инструктора: Имитационные движения ногами «кроль» на груди, на спине; Горизонтальное положение на груди у жесткой опоры, с подвижной опорой; «Звёздочка» на груди (стоя на дне, с опорой о бортик одной рукой, с опорой 2 руками с нудлом под животом), «Звёздочка» на спине - выполняется только с подстраховкой, начинать с поддержки и нудла; Игры с мячом (закрепление координации).

6. Итоговое занятие «Закрепление навыков и итоговая демонстрация»:

Теория: В игровой форме закрепить освоенные навыки (дыхание, опускание лица в воду, имитационные движения ногами, горизонтальное положение, ориентировка в воде), показать прогресс ребёнка и создать положительный эмоциональный финал цикла

Практика: Проводится на бортике, в кругу, с опорой на карточки и игровые фразы, Разминка (3-4 мин): Ходьба по бортику с чередованием шага и приставного шага, Дыхательная гимнастика, Самомассаж и разогрев. Основная часть (в воде, 8-10 минут): Игра «Теремок» (с имитацией движений животных, выдохами, опусканием лица, передвижениями), Игра «Аквалангисты» (поиск и сбор тонущих игрушек со дна бассейна); Заключительная часть (3–5 минут): Упражнение «Пузырь»: стоя у бортика, выдох в воду 3–4 раза. Спокойный темп, без спешки. Самостоятельный выход из воды: по одному, держась за поручень, шаг за шагом., Рефлексия: 2–3 вопроса: «Что сегодня получилось?», «Какое животное тебе понравилось?», «Что было самым интересным?»

Календарно-тематическое планирование

(группа 3-4 года)

№ п/п	Тема <u>занятия</u>	Количество часов	Дата проведения занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие «День знакомств». ТБ на занятиях.	1		
2	Расширение представлений о	1		

	плавании.			
3	Ознакомление с водой. Учить не бояться самостоятельно входить в воду и выходить из нее.	1		
4	Умывание в воде.	1		
5	Плескание в воде.	1		
6	Игры связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.	1		
7	Передвижение про дну бассейна шагом вдоль бортика.	1		
8	Выполнение произвольных движений руками: стоя на месте, с передвижением по дну бассейна.	1		
9	Передвижение по дну вдоль бортика, поперек бассейна.	1		
10	Передвижения по дну бассейна шагом, в полуприседе, боком, прыжками.	1		
11	Передвижения по дну бассейна прыжками, бегом.	1		
12	Передвижения по дну бассейна с подвижной опорой.	1		
13	Обучение опускания лица в воду.	1		
14	Опускание лица в воду стоя на дне.	1		
15	Открывание глаз в воде.	1		

16	Совершенствование техники погружения лица в воду с открыванием глаз.	1		
17	Учим окунаться по плечи, по нос.	1		
18	Обучение плавному выдоху без жесткой опоры.	1		
19	Приседания у бортика с опусканием лица в воду, с погружением под воду.	1		
20	Рассматривание предметов под водой у опоры.	1		
21	Рассматривание предметов с погружением лица в воду у опоры	1		
22	Имитационное движение ног «кроль» у неподвижной опоры.	1		
23	Имитационное движение «кроль на спине» у неподвижной опоры.	1		
24	Обучение принимать горизонтальное положение на груди у неподвижной опоры.	1		
25	Совершенствование различных видов передвижения в воде, с подвижной опорой и без.	1		
26	Игры с мячом в воде	1		
27	Обучение техники выполнения упражнений: «звездочка» на груди, на спине, у неподвижной опоры.	1		
28	Лежание на груди, на спине у	1		

	неподвижной опоры.			
29	Игры связанные с погружением в воду	1		
30	Совершенствование погружения в воду.	1		
31	Закрепление пройденного материала	1		
32	Итоговое занятие «Теремок»	1		
	ИТОГО:	32		

Учебный план

(группа 4-5 лет)

1 год обучения (32 часа)

№ п/п	Название <u>раздела</u>	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие: «День знакомств» безопасность и первые шаги в воде	5	1	4	Беседа
2	«Мы шагаем по дну»: осваиваем разные способы передвижения	6	1	5	Текущий
3	«Дышим и погружаемся»: учимся контролировать дыхание в воде	7	1	6	Текущий
4	«Ловим горизонталь»: положение тела и работа ног у опоры	6		4	Текущий

5	«Скользим и держимся»: упражнения на плавучесть и скольжение	7		4	Текущий
6	«Наши успехи» итоговое игровое занятие	1		1	Итоговый
Итого:		32	3	29	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 октября	31 мая	32	32	32	1 раз/нед

Рабочая программа

Задачи

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям;
- Познакомить детей с базовыми правилами безопасного поведения в бассейне и на воде;
- Дать начальные представления об оздоровительном эффекте плавания;
- Учить осознанно относиться к своим движениям в воде.

Развивающие:

- Укрепление мышечного корсета и опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
- Развитие координации и чувства равновесия в воде.
- Совершенствование дыхательной системы.

Воспитательные:

- Воспитывать организованность, умение действовать в коллективе, помогать товарищам.
- Развивать нравственно-волевые качества: смелость, выдержку, настойчивость.
- Формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием и потребность в здоровом образе жизни.
- Способствовать эмоциональному раскрепощению, появлению чувства радости от движений в воде.

- Закреплять бытовые навыки: самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду, мыться под душем с мылом и мочалкой, насухо вытираться и с небольшой помощью взрослого сушить волосы.

Планируемые результаты

- Безбоязненно передвигаться в воде разными способами: ходить, бегать, прыгать, приседать, ходить по дну.
 - Погружаться в воду — сначала до подбородка, затем до глаз, а позже и с головой.
 - Контролировать дыхание: делать выдох в воду (пускать пузыри), задерживать дыхание.
 - Ориентироваться в воде: открывать глаза в воде, находить и доставать со дна мелкие предметы.
 - Лежать на поверхности воды — на груди и на спине.
 - Скользить по воде — сначала с опорой (например, у бортика), а затем и в безопорном положении (отталкиваясь от дна).
 - Выполнять плавательные движения ногами — например, имитировать работу ног, как при плавании кролем на груди или на спине, с подвижной опорой (плавательной доской).
 - Выполнять простые упражнения, помогающие почувствовать воду: «Звёздочка», «Медуза», «Поплавок».
- Развитие двигательной активности, координации, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
 - Воспитание нравственно-волевых качества: смелость, настойчивость, выдержка.
 - Преодоление водобоязни, сформировать положительное отношение к двигательным действиям в водной среде.
 - Развивать интерес к занятиям плаванием.

Содержание программы

1. Вводное занятие «День знакомств» безопасность и первые шаги в воде:

Теория: Инструктаж по ТБ и правилам поведения. Знакомство с устройством бассейна: раздевалка, душ, зона хранения, бортик. Знакомство с оборудованием: нудлы, доски, нарукавники, игрушки, мячи, наглядные пособия. Места хранения. Повтор правил взаимодействия в группе. Алгоритм «Готовимся к бассейну» с карточками. Повтор ТБ в формате «вопрос-ответ». Правила взаимопомощи.

Практика: Мини-экскурсия по зонам. Вход/выход по лестнице. Тактильные пробы у бортика. Игра «Стоп-шаг». Пробы с предметами у бортика. Игра «Найди место». Игра «Передай доску». Приседания с нудлом у бортика. Отработка алгоритма переодевания. Ролевая игра «Помоги другу». Вход/выход с соблюдением дистанции. Умывание, «дождик», «фонтанчик». Игра «Тихие шаги».

2. «Мы шагаем по дну»: осваиваем разные способы передвижения:

Теория: Снять страх передвижения в воде, сформировать спокойное и уверенное взаимодействие с водой, развить пространственную ориентировку в бассейне, чувствовать опору, тренировать координацию и баланс в условиях сопротивления воды, снимать напряжение, закрепить базовые правила безопасности через практику.

Практика: Все упражнения выполняются под контролем инструктора, чередуя с паузами и играми, «Ходьба», «Бег», «Прыжки» (все возможные варианты с опорой, без опоры, в паре, в колонне, змейкой, с изменением направления, с различным положением рук и

тела), использование имитацию движений животных, Игровые упражнения : «Поезд в туннель», «Теремок», «Веселые ребята»

3. «Дышим и погружаемся»: учимся контролировать дыхание в воде

Теория: сформировать базовое понимание: вдох — над водой, выдох — в воду; научить не бояться опускать лицо и выпускать воздух под водой, снять страх полного погружения, научиться открывать глаза под водой, автоматизировать выдох и короткие погружения в безопасной игровой форме.

Практика: Подготовительные упражнения на суше: «Сдуем перышко», «Надуем шарик»; Все упражнения в воде выполняются под контролем инструктора, на безопасной глубине Привыкание к воде: «Пузыри у бортика», «Нос в воде - пузыри», «Лицо в воде - длинный выдох»; Короткие погружения: «Ухо в воду», «Глаз в воду», «Достань игрушки с открытыми глазами»; игровые упражнения для закрепления: «Кто дольше пускает пузыри», «Спасатели», «Одуванчики в воде»

4. «Ловим горизонталь»: положение тела и работа ног у опоры:

Теория: Освоить контролируемые погружения, выдох в воду, открывание глаз под водой — через короткие игровые пробы, без стресса и давления. Научить плавному выдоху в воду, сформировать навык опускания лица в воду и открывания глаз, развивать зрительную ориентировку под водой, закрепить погружения через игровые задания.

Практика: Все упражнения — у бортика или с опорой, длительность каждого задания: 1–2 минуты, 2–3 коротких повтора. Обязательны паузы и похвала после каждого действия: Выдохи в воду; Опускание лица в воду, Приседания с погружением Рассматривание предметов под водой.

5. «Скользим и держимся»: упражнения на плавучесть и скольжение:

Теория: Сформировать у ребёнка ощущение горизонтального положения тела в воде и научить базовым движениям ног, которые пригодятся при плавании; научить принимать и удерживать горизонтальное положение тела (на груди или на спине), держась за опору; развить чувство баланса и расслабленности в воде; познакомить с попеременной работой ног (как при плавании кролем).

Практика: Знакомство с горизонталью, с опорой на бортик: «Подушечка», «Звездочка» на груди, на спине; Работа ног у опоры: «Моторчики», «Фонтан», «Скольжение с опорой»; Интеграция - соединить положение тела и движения, добавив игровой сюжет «поезд в туннель», «Плывем за игрушкой» «Догоняем пузырь».

6. «Наши успехи» итоговое игровое занятие:

Теория: закрепить и продемонстрировать освоенные навыки (дыхание, горизонтальное положение, работа ног, передвижения по дну), создать у детей ощущение «я умею» и позитивный эмоциональный фон.

Практика: Дети — «юные пловцы», которые отправляются в морское путешествие по 4 станциям. Игровая эстафета-квест «Морское путешествие» На каждой станции — одно знакомое упражнение и одно мини-задание на результат. («Пузырики и дыхание», «Ножки фонтанчики», «Ловим горизонталь», «Мы шагаем по дну», «Круг успеха»)

Рефлексия: Закрепление чувства успеха, подведение итогов (Что сегодня получилось лучше всего?»; «Какое правило безопасности ты запомнил?», «Какой значок ты бы себе поставил: “Пузырьки”, “Горизонталь”, “Ножки-фонтан” или “Капитан”? Почему?»).

Календарно-тематическое планирование

(группа 4-5 лет)

№ п/п	Тема <u>занятия</u>	Количество часов	Дата проведения занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие «День знакомств». ТБ на занятиях.	1		
2	Расширение представлений о плавании (Ознакомление с передвижениями по дну, дыхание в воде, погружениями в воду, скольжениями)	1		
3	Самостоятельный заход в воду (ознакомление с бассейном с водой).	1		
4	Умывание в воде.	1		
5	Плескание в воде.	1		
6	Игры связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.	1		
7	Передвижение по дну бассейна в доль бортика и поперек бассейна.	1		
8	Передвижение по дну бассейна в парах, в колонне, змейкой, по одному. Игровые упражнения с мячом.	1		
9	Передвижение по дну бассейна шагом, в полуприседе, боком,	1		

	прыжками с выдохом в воду, бегом			
10	Передвижения по дну бассейна с подвижной опорой.	1		
11	Обучение опускания лица в воду.	1		
12	Дыхательные упражнения в воде.	1		
13	Выполнение плавного выдоха в воду, действие по сигналу.	1		
14	Совершенствование техники погружения лица в воду.	1		
15	Обучение плавному выдоху у опоры.	1		
16	Обучение плавному выдоху без опоры.	1		
17	Закрепление умения делать выдох в воду.	1		
18	Совершенствование погружения с выдохом в воду.	1		
19	Обучение работе ног «Кроль» у неподвижной опоры.	1		
20	Обучение принимать горизонтальное положение на груди у неподвижной опоры.	1		
21	Обучение принимать горизонтальное положение на спине у неподвижной опоры.	1		

22	Лежание на груди, на спине с неподвижной опорой, с работой ног «Кроль».	1		
23	Лежание на груди, на спине с подвижной опорой.	1		
24	Скольжение на груди с подвижной опорой.	1		
25	Скольжение на спине с подвижной опорой.	1		
26	Обучение выполнения упражнений: «Звездочка», на груди, на спине у неподвижной опоры.	1		
27	Обучение выполнения упражнений: «Звездочка», на груди, на спине без опоры.	1		
28	Обучение выполнения упражнений: «Поплавок».	1		
29	Скольжение на груди на дальность.	1		
30	Совершенствования различных передвижений в воде.	1		
31	Закрепление пройденного материала	1		
32	Итоговое занятие, Игровые упражнения	1		
	ИТОГО:	32		

Учебный план
(группа 5-6 лет)

1 год обучения (32 часа)

№ п/п	Название <u>раздела</u>	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие: «Вхождение в воду и безопасность: привыкаем к бассейну»	1	1		Беседа
2	«Дыхание, плавучесть и базовые позы: учимся держаться на воде»	5	1	4	Текущий
3	«Скольжение и ориентирование: чувствуем движение в воде»	6	1	5	Текущий
4	«Работа ног кролем и координация с дыханием»	7	1	6	Текущий
5	«Ныряние и игровые задания: закрепляем навыки в движении»	6		4	Текущий
6	Итоговое занятие: «Играем и показываем, чему научились»	7		4	Текущий
Итого:		32	3	29	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	32	32	32	1 раз/нед

обучения						
----------	--	--	--	--	--	--

Рабочая программа

Задачи

Образовательные:

- Освоение базовых плавательных навыков;
- Овладение техникой плавания кроль на груди на спине;
- Расширение представлений о значении плавания;
- Изучение прикладных навыков (Упражнения: «Звездочка», «Медуза», «Поплавок»)
- Формировать осознанное выполнение правил поведения в бассейне и на воде;
- Учить осознанно относиться к своим движениям в воде.

Развивающие:

- Совершенствовать силу, быстроту, выносливость, гибкость и, прежде всего, ловкость.
- Улучшение координации и чувства равновесия в воде.
- Через освоение плавательных движений развивать внимание, память и мышление.
- Учить ориентироваться в пространстве бассейна (верх-низ, вперёд-назад).

Воспитательные:

- Развивать смелость, настойчивость, выдержку, умение преодолевать трудности при освоении новых движений.
- Формирование культурно-гигиенических навыков. Учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеваться, готовить вещи для душа), мыться под душем, аккуратно одеваться после занятия.
- Формировать привычку к регулярным занятиям плаванием и понимание их пользы.
- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной деятельности.

Планируемые результаты

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- Нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- Выполнять серии выдохов в воду (например, упражнение «Кто дольше» на задержку дыхания);
- Скользить на груди и спине, в том числе с плавательной доской;
- Продвигаться с плавательной доской, работая ногами (на груди и спине);
- Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка» (на спине).

Содержание программы

1. Вводное занятие: «Вхождение в воду и безопасность: привыкаем к бассейну»

Теория: Инструктаж по ТБ и правилам поведения. Знакомство с устройством бассейна: раздевалка, душ, зона хранения, бортик. Знакомство с оборудованием: нудлы, доски, надувные игрушки, мячи, наглядные пособия. Места хранения. Сформировать у детей чувство безопасности в бассейне, снять первичный страх воды, освоить базовые правила поведения и первые навыки вхождения/выхода из воды и взаимодействия с водой

Практика: Мини-экскурсия по зонам; Адаптация у бортика и вхождение в воду (Ходьба по бортику, знакомство со ступенями, стояние на дне); Привыкание к воде (Умывание, плескание, пузыри); первое ощущение поддержки («Звездочка», «Поплавок»); Игрровые упражнения («Собери сокровища», «Тихие брызги»)

2. «Дыхание, плавучесть и базовые позы: учимся держаться на воде»:

Теория: Сформировать у ребёнка ощущение поддержки воды, освоить контролируемый выдох в воду и уверенно принимать базовые позы («звездочка», «поплавок», скольжение), чтобы тело чувствовало себя в воде безопасно и устойчиво; развить чувство плавучести; автоматизировать навык входа/выхода и поведения у бортика

Практика: Снять страх воды поставить длинный выдох («Пузырики у бортика», «Кто дольше пускает фонтанчик», «Дуем на игрушку»); Плавучесть и «Поплавок» (Лежание на воде, «Поплавок»); Базовые позы(«Звездочка» на груди, на спине; скольжение с опорой); Игрровые упражнения («Собери сокровища», «Тихие брызги»)

3. «Скольжение и ориентирование: чувствуем движение в воде»

Теория: Научить ребёнка ощущать движение тела в воде, уверенно выполнять скольжение в разных положениях и ориентироваться в пространстве бассейна (понимать «вперёд», «к бортику», «рядом с другом»), сохраняя базовые правила безопасности; отработать устойчивое скольжение на груди и на спине; сформировать навык ориентирования в воде; закрепить контроль дыхания во время скольжения (вдох перед толчком, спокойный выдох в воду); развить координацию и чувство баланса при смене положений; поддерживать уверенность и самостоятельность в воде при минимальной поддержке инструктора.

Практика: Скольжение на груди с ориентирами(«Плывем к флажку», «»проскользи в обруч»); скольжение на спине и смена положений («Скользим на спине», «переворот рыбки»); ориентирование и реакция на сигнал («Найди цвет», «Стоп сигнал», «Вернись к бортику»); Игрровые упражнения («Доставь послание», «Тихие гонщики»)

4. «Работа ног кролем и координация с дыханием»:

Теория: сформировать у ребёнка навык попеременных движений ногами в стиле «кроль», научить сочетать работу ног с контролируемым дыханием (выдох в воду), закрепить устойчивое горизонтальное положение тела при минимальной опоре,; закрепить длинный выдох в воду во время работы ног у опоры и в движении; развить чувство ритма: связать темп ударов ног с циклом дыхания (вдох — над водой, выдох — в воде); сформировать уверенность при работе ног без жёсткой опоры (с доской/в скольжении).

Практика: Имитационные упражнения на суше («Моторчики», «Мягкие удары»); Работа ног у неподвижной опоры («Мотор у бортика», «Тихие удары»); Работа ног с подвижной опорой; координация дыхания и ритма («Считаем удары», «Пузырики по счету»); игровые упражнения («Достать флажок», «Самый тихий мотор»)

5. «Нырание и игровые задания: закрепляем навыки в движении»:

Теория: Закрепить базовые плавательные навыки (скольжение, горизонтальное положение, выдох в воду) через игровые задания с элементами ныряния; сформировать

уверенное короткое погружение по команде и ориентирование под водой (открытые глаза, поиск предмета), сохраняя правила безопасности и позитивный настрой.

Практика: Подготовка к погружению («Пузырики и взгляд», «Посчитаем пальчики»); короткие погружения и доставание предметов («Достань сокровище»); Ныряние под ориентир и скольжение («Пронырни под обруч», «Поезд в туннель»); Игровые упражнения («Почтальон», «Тихие пузыри»).

6. Итоговое занятие: «Играем и показываем, чему научились»:

Теория: В игровой соревновательной форме продемонстрировать и закрепить освоенные плавательные навыки (скольжение, работа ног, дыхание, ныряние, ориентирование), оценить индивидуальный прогресс каждого ребёнка, сформировать чувство успеха и мотивацию к дальнейшим занятиям.

Практика: Организуем занятие как «Фестиваль водных навыков» («Стрелочка летит точно», «Моторчик работает ровно», «Водолаз: вижу и достаю», «Пронырни и найди»)

Итоговая эстафета «Команда спасателей».

Рефлексия: Раздайте каждому ребёнку 3 наклейки-медальки: «Смелость», «Точность», «Помощь другу». Попросите приклеить: одну — на карточку «Что у меня сегодня лучше всего получилось»; вторую — на «Где мне ещё нужна помощь»; третью — отдать товарищу «Кому я хочу сказать спасибо за поддержку».

Календарно-тематическое планирование

(группа 5-6 лет)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие «День знакомств». ТБ на занятиях; Освоение с водой (Ознакомление с передвижениями по дну, дыхание в воде, погружениями в воду, скольжениями)	1		
2	Передвижение по дну бассейна по одному, в колонне, в парах.	1		
3	Обучение Лежания на воде,	1		

	выполнение выдоха.			
4	Ходьба бег по дну бассейна с интенсивной работой рук.	1		
5	Совершенствование передвижения по дну бассейна; Лежание на воде; Выполнение выдоха в воду.	1		
6	Совершенствование техники выдоха в воду.	1		
7	Погружение в воду с головой, на месте, с передвижением.	1		
8	Выполнение упражнений «звездочка» на груди, на спине с опорой.	1		
9	Обучение нырянию.	1		
10	Выполнение упражнений «звёздочка» на груди, на спине без опоры.	1		
11	Передвижения по дну бассейна прыжками, бегом, с подвижной опорой, без опоры.	1		
12	Обучение работе ног «Кроль» у неподвижной опоры, с подвижной опорой	1		
13	Обучение работе ног «Кроль» у неподвижной опоры, в сочетании с дыханием.	1		
14	Ныряние, плавание под водой. Упражнение «Поплавок», «Звёздочка»	1		

15	Совершенствование техники работы ног «Кроль» у неподвижной опоры, с подвижной опорой..	1		
16	Обучение скольжению на груди с работой ног; с вспомогательными предметами	1		
17	Обучение передвижению и ориентированию под водой, Совершенствование скольжения на груди с работой ног.	1		
18	Игры на воде с нырянием, передвижением	1		
19	Обучение технике скольжения на груди, без вспомогательных средств.	1		
20	Обучение принимать горизонтальное положение на груди, на спине у неподвижной опоры.	1		
21	Лежание на груди, на спине с неподвижной опорой, с работой ног «Кроль».	1		
22	Обучение технике скольжения на спине с вспомогательными средствами.	1		
23	Обучение технике скольжения на спине без вспомогательных средств.	1		
24	Скольжение на груди с работой ног кроль	1		
25	Скольжение на спине с работой ног	1		

	кроль			
26	Обучение выполнения упражнений: «Звёздочка», на груди, на спине без опоры.	1		
27	Обучение выполнения упражнений: «Звёздочка», на груди, на спине с работой ног кроль	1		
28	Обучение выполнения упражнений: «Поплавок».	1		
29	Скольжение на груди на дальность.	1		
30	Совершенствования различных передвижений в воде.	1		
31	Закрепление пройденного материала	1		
32	Итоговое занятие, Игровые упражнения	1		
	ИТОГО:	32		

Учебный план

(группа 6-7лет)

1 год обучения (32 часа)

№ п/п	Название <u>раздела</u>	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие: «Знакомство с бассейном и правила безопасности на воде»	3	1	2	Беседа

2	«Погружение и дыхание: учимся чувствовать воду»	6	1	5	Текущий
3	«Скольжение на груди и спине: первые шаги к плаванию»	6	1	5	Текущий
4	«Работа ног кролем: ритм и согласованность»	8		8	Текущий
5	«Кроль: техника рук и целостное движение»	8		8	Текущий
6	«Испытание техникой: играем по правилам»	1		1	Итоговый
Итого:		32	3	29	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 октября	31 мая	32	32	32	1 раз/нед

Рабочая программа

Задачи

Образовательные:

- Обучать движениями ног в кроле на груди и на спине. Закреплять и совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания — сначала в облегчённых вариантах, затем в полной координации.

- Учить плавать под водой, поддерживать желание нырять и осваивать правильную технику.
- Учить расслабляться на воде.
- Формировать осознанное понимание правил поведения в бассейне и на открытых водоёмах, закладывать основы самопомощи и помощи тонущему.
- Расширять кругозор. Давать базовые знания о разных водных видах спорта.

Развивающие:

- Развивать двигательные качества и координацию.
- Способствовать развитию костно-мышечного аппарата, работать над формированием правильной осанки и свода стопы.
- Стимулировать осознанность. Помогать детям понимать связь между своими действиями и результатом, развивать внимание, мышление и память в процессе занятий. Развивать творческое начало. Поощрять самовыражение через игровые действия в воде.

Воспитательные:

- Развивать целеустремлённость, настойчивость, смелость, выдержку.
- Учить детей самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи), соблюдать гигиенические процедуры.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и интерес к занятиям в бассейне.
- Создавать на занятиях атмосферу радости и удовольствия, чтобы у детей формировалось положительное отношение к воде.

Планируемые результаты

- Погружаться в воду с головой и открывать глаза под водой.
- Нырять в обруч, проплывать через тоннель или под мостом.
- Выполнять серии выдохов в воду.
- Скользить на груди и на спине, работая ногами «кроль».
- Поднимать со дна предметы, не выходя из воды.
- Плавать произвольным стилем на дистанцию 10–15 метров.
- Выполнять упражнения «Звёздочка», «Поплавок», «Медуза»
- Пытаться согласовывать движения рук, ног и дыхания при плавании способами «кроль» и на груди и на спине

Содержание программы

1. Вводное занятие: «Знакомство с бассейном и правила безопасности на воде»:

Теория: Инструктаж по ТБ и правилам поведения. Знакомство с устройством бассейна: раздевалка, душ, зона хранения, бортик. Знакомство с оборудованием: нудлы, доски, нарукавники, игрушки, мячи, наглядные пособия. Места хранения. Повтор правил взаимодействия в группе. Алгоритм «Готовимся к бассейну» с карточками. Повтор ТБ в формате «вопрос-ответ». Правила взаимопомощи.

Практика: Мини-экскурсия по зонам. Адаптация к воде (безопасный вход/ выход), Передвижения по дну ходьба, бег, прыжки), Игры на привыкание к воде и взаимодействие с ней, Базовые навыки (вдо/ выдох в воду, лежание на воде, работа ног с жесткой опорой).

2. «Погружение и дыхание: учимся чувствовать воду»:

Теория: Сформировать у детей понимание механики дыхания в воде, свойств воды и правил безопасности при погружениях, закрепить правила безопасности при погружениях и ныряниях; научить различать «вдох над водой» и «выдох в воду»,

понимать, что выдох должен быть длиннее вдоха; развить осознанность: ребёнок должен уметь назвать 3–4 правила и объяснить, зачем они нужны.

Практика: Постановка длинного выдоха, погружения под воду - по сигналу педагога; контроль безопасности (пузыри у бортика, «Насос», «Поплавок», «Звездочка», «Торпеда с доской», «пятнашки с погружением», «Спрячься в воду»).

3. «Скольжение на груди и спине: первые шаги к плаванию»:

Теория: Сформировать навык безопорного горизонтального положения, научить принимать обтекаемую позу и согласовывать движения с дыханием, освоить исходное положение для скольжения на груди и спине; научиться выполнять толчок и скользить до полной остановки; постепенно добавлять работу ног; закрепление навыка в игровых ситуациях.

Практика: Подготовительные упражнения на суше и у бортика («Стрелочка» - контроль правильности положения тела); Игровые задания: «Кто дальше проскользит», «Торпеда», Стрела», без работы и с работой ног «Кроль».

4. «Работа ног кролем: ритм и согласованность»:

Теория: Сформировать у детей понимание механики работы ног в кроле и связи ритма с продвижением в воде; научить различать; связать ритм работы ног с дыханием и скольжением; закрепить правила ТБ при работе у бортика и с доской.

Практика: Подготовительные упражнения на суше и сидя на краю бортика («Метелка», «Фонтан»); отработка движения ног с жесткой опорой у бортика, с подвижной опорой (доска, нудл) с изменением ритма и дыханием; Работа ног без опоры, с продвижением, с согласованием дыхания, Использование Игровых упражнений («Фонтаны», «Доплыви до игрушки», «Ритм по свистку»)

5. «Кроль: техника рук и целостное движение»:

Теория: Научить принимать горизонтальное положение на груди и на спине, освоить имитационные движения на суше, обучить согласованию движений: ноги - дыхание, руки - дыхание, полному согласованию движения, закрепить навыки через игровые упражнения.

Практика: Имитационные упражнения на суше, в воде (стоя, в ходьбе «Мельница», «Гребцы») у бортика или с опорой (колобашка), с подвижной опорой (с доской, с колобашкой).

6. Итоговое занятие: «Испытание техникой: играем по правилам»:

Теория: Закрепить и продемонстрировать освоенные элементы плавания (скольжение, кроль на груди и на спине) в игровой соревновательной форме; отработать скольжение «Стрелочка», работу ног кролем, согласование рук и ног на задержке дыхания; повторить правила безопасности; сформировать уверенность в воде, умение действовать по правилам, доброжелательное отношение к результатам других.

Практика: Разминка и напоминание ТБ (3–5 минут на подводящие упражнения: скольжение, работа ног у бортика, имитация гребка на суше); Основная часть: Соревновательные задания («Самый ровный кроль» - акцент на вытянутое тело, минимум брызг; «Эстафета ногами» - передача доски как эстафетной палочки, «Точный гребок» - проплывание короткого отрезка с контролем гребков, ритма движения)

Заключительная часть: Дыхательные упражнения, сбор инвентаря, построение на бортике, подведение итогов, награждение (значки:«Самый ровный гребок», «Лучший ритм», «Самый смелый»)

Рефлексия: «Какое правило помогло тебе сегодня плыть лучше?», «Что значит “играть по правилам” в бассейне?», «Какой элемент у тебя получился лучше всего?»

Календарно-тематическое планирование

(группа 6-7 лет)

№ п/п	Тема <u>занятия</u>	Количество часов	Дата проведения занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие «День знакомств». ТБ на занятиях; освоение с водой (ознакомление с передвижением по дну, дыхание в воде, погружение в воду, скольжения)	1		
2	Передвижение по дну по одному, в колонне, в парах.	1		
3	Совершенствование передвижения по дну бассейна, лежание на воде, обучение выполнения выдоха.	1		
4	Ходьба, бег по дну бассейна с имитацией работы рук «кроль» на груди.	1		
5	Совершенствование передвижения по дну бассейна, лежание на воде, выполнение выдоха в воду.	1		
6	Погружение в воду с головой, выдох в воду на месте, с подвижной опорой.	1		
7	Выполнение упражнений: «поплавок», «звёздочка» на груди.	1		

8	Обучение нырянию, плавание под водой, выполнение упражнений: «поплавок», «звёздочка» на груди, на спине.	1		
9	Открытие глаз в воде, скольжение на груди со вспомогательными предметами.	1		
10	Обучение скольжению на груди с работой ног.	1		
11	Обучение передвижению и ориентированию под водой, совершенствование скольжения на груди с работой ног, выдох в воду в горизонтальном положении.	1		
12	Обучение скольжению на груди без вспомогательных средств.	1		
13	Обучение техники скольжения на спине с вспомогательными средствами и без них.	1		
14	Обучение скольжению на груди с выдохом в воду.	1		
15	Совершенствование умения свободно лежать на воде: на груди, на спине с работой ног.	1		
16	Работа ног в плавании «кролем» на спине с вспомогательными средствами.	1		
17	Совершенствование техники работы ног в плавании «кроль» на груди с	1		

	вспомогательными средствами.			
18	Совершенствование работы ног в «кроль» на спине без вспомогательных средств.	1		
19	Обучение работе ног «Кроль» на спине с различным положением рук.	1		
20	Обучение техники работы рук «кроль» на спине с вспомогательными средствами.	1		
21	Обучение техники работы рук «кроль» на спине без вспомогательных средств.	1		
22	Согласование движений ног и рук в «кроль» на спине.	1		
23	Игровые упражнения в воде с нырянием и передвижением под водой.	1		
24	Обучение движению ног «кроль» на груди с подвижной опорой.	1		
25	Обучение движению рук «кроль» на груди у неподвижной опоры.	1		
26	Совершенствование движения рук «кроль» на груди с неподвижной, подвижной опорой.	1		
27	Обучение согласованию движений рук и ног в «кроль» на груди на задержке дыхания у неподвижной опоры.	1		

28	Обучение согласованию движений рук и ног в «кроль» на груди на задержке дыхания с подвижной опорой.	1		
29	Совершенствование согласования движений рук и ног на задержке дыхания.	1		
30	Закрепление пройденного материала.	1		
31	Совершенствование движения «кроль» на спине, на груди (с задержкой дыхания)	1		
32	Итоговое занятие, Игровые упражнения	1		
	ИТОГО:	32		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

дидактические средства

– сборники упражнений и методических рекомендаций

1. Пособие для дошкольно образовательных учреждений.-М.: Обруч, 2010 5. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду. _СПб.: «Детство-Пресс»;
2. Столмокова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие.- СП-2011 г;
3. Петрова Н.Л., Баранова В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом.-М.: Человек, 2013.-148 с.;
4. М.В. Рыбак. Раз, два три плыви: метод. Пособие для дошкольно образовательных учреждений.-М.: Обруч, 2010;
5. Т. Рыбьякова «Плавание уроки профессионала» (с обучающим видеокурсом). – СПб: Питер 2016. – 96 с: ил.

– наглядные пособия (комплекты плакатов по различным видам плавания, техники выполнения упражнений, правилам поведения в бассейне, алгоритм действий после посещения душа);

информационные источники

для педагога

Т.И Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» Кн. для воспитателей детского сада и родителей. – М. : Просвещение 199

Оценочные материалы

Формы и способы проверки результативности

В качестве способов проверки результативности освоения программы используются такие методы, как:

- педагогическое наблюдение;
- анализ результатов (диагностика)
- анализ результатов анкетирования родителей (законных представителей обучающихся (воспитанников)).

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме наблюдения. Педагог в течение всего периода обучения постоянно отслеживает, как дети осваивают программу: как ведут себя в воде, какие двигательные навыки формируют, как усваивают технику. Для этого он наблюдает за детьми в разных ситуациях (разминка в воде, выполнение упражнений, дыхательные практики, игры), фиксирует прогресс, замечает ошибки и индивидуальные особенности.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме тестирования:

Тесты по плаванию для детей младшей возрастной группы (3-4 года)

Тестовые задания:

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.

Методика проведения диагностики:

1. Разнообразные способы передвижения в воде.

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук - произвольное, по 6 метров.

Оценка:

Высокий уровень – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде.

Средний уровень – выполняет упражнения неуверенно, осторожно;

Низкий уровень – выполняет упражнения, держась за поручень; боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка:

Высокий уровень – ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;

Средний уровень – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;

Низкий уровень – погрузившись в воду, не открывает глаза; боится полностью погрузиться в воду.

3. Выдохи в воду.

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, полным, выполняться одновременно через рот и нос.

Оценка:

Высокий уровень – ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

Средний уровень – правильно выполняет 1 выдох;

Низкий уровень – не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой; выполняет выдох, опустив в воду только губы.

4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Инвентарь: надувные круги. Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног.

Оценка:

Высокий уровень – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног;

Средний уровень – проплывает 3 м;

Низкий уровень – проплывает 2 м; приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

Тесты по плаванию для детей средней возрастной группы (4-5 лет)

Тестовые задания:

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на воде с помощью вспомогательных средств.
3. Выдох в воду.
4. Скольжение с подвижной опорой.

Методика проведения диагностики:

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы. На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3- 0,5 м друг от друга.

Оценка:

Высокий уровень – ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

Средний уровень – смог достать 2 предмета;

Низкий уровень – смог достать 1 предмет; достал предмет стопой, не опуская лица в воду, подтягивая ногу к себе.

2. Лежание на груди/ на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди/ на спине. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

Высокий уровень – ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

Средний уровень – течение 3-4 секунд;

Низкий уровень – течение 2-1 секунд; лежит на воде с поддерживающими предметами (нарукавники, надувные игрушки)

3. Выдохи в воду

Положение стоя около бортика, без опоры. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, полным, выполняться одновременно через рот и нос.

Оценка:

Высокий уровень – ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

Средний уровень – правильно выполняет 1 выдох;

Низкий уровень – не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой; выполняет выдох, опустив в воду только губы.

4. Скольжение с подвижной опорой.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед с опорой на пенопластовую доску (поперек), плечи и голова опущены в воду. Упражнение выполняется на задержке дыхания. Толчком 2 ног скользить с прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

Высокий уровня – ребенок проскользил 4 метра;

Средний уровень – ребенок проскользил 3 метра;

Низкий уровень – ребенок проскользил 2 метра; ребенок проскользил 1 метр (ноги согнуты в коленях, голова над водой)

Тесты по плаванию для детей старшей возрастной группы (5-6 лет)**Тестовые задания:**

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики:**1. Скольжение на груди.**

Стоя у бортика, руки вытянуты вверх, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребёнка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

Высокий уровень – ребенок проскользил 4 метра и более;

Средний уровень – ребенок проскользил 3 метра;

Низкий уровень – ребенок проскользил 2 метра; ребенок проскользил 1 метр.

2. Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо на поверхности воды.

Оценка:

Высокий уровень – ребенок проскользил 4 метра и более;

Средний уровень – ребенок проскользил 3 метра;

Низкий уровень – ребенок проскользил 2 метра; ребенок проскользил 1 метр.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

Высокий уровень – ребенок проплыл 6 метров;

Средний уровень – ребенок проплыл 5 метров;

Низкий уровень – ребенок проплыл 4 метра; ребенок проплыл менее 3 метров.

4 Плавание произвольным способом.

Проплыть 6 метров любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

Высокий уровень – ребенок проплыл 6 метров;

Средний уровень – ребенок проплыл 5 метров;

Низкий уровень – ребенок проплыл 4 метра; ребенок проплыл менее 3 метров.

Тесты по плаванию для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)

Тестовые задания:

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики:

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

Высокий уровень – ребенок проплыл 6 метров;

Средний уровень – ребенок проплыл 5 метров;

Низкий уровень – ребенок проплыл 4 метра; ребенок проплыл менее 4 метров.

2. Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть 12 метров (2 бассейна) кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 3,5 гребков руками.

Оценка:

Высокий уровень – ребенок проплыл 12 метров;

Средний уровень – ребенок проплыл 9 метров;

Низкий уровень – ребенок проплыл 6 метра; ребенок проплыл менее 6 метров.

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть 12 метров (2 бассейна) кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка:

Высокий уровень – ребенок проплыл 12 метров;

Средний уровень – ребенок проплыл 9 метров;

Низкий уровень – ребенок проплыл 6 метра; ребенок проплыл менее 6 метров.

4. Плавание произвольным способом.

Проплыть 6 метров брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль; руки – брасс, ноги – дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

Высокий уровень – ребенок проплыл 6 метров;

Средний уровень – ребенок проплыл 5 метров;

Низкий уровень – ребенок проплыл 4 метра; ребенок проплыл менее 4 метров.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей дошкольного возраста

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 3-4 лет.

Высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Возраст является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 4-5 лет.

Развивается моторика. Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему усложнять ранее освоенные основные движения. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 5-6.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок способен к освоению сложных движений. Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек. Ребенок способен усваивать сложные по координации движения, и именно плавание содействует их развитию. Дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения. Выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует дисциплинированности, эффективности обучения.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 6-7 лет.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Свойства центральной нервной системы таковы, что дети быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении

плаванию 4 дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений.