

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида «Южный» г. Всеволожска

Программа
по физическому развитию дошкольников
(обучение плаванию)
для детей от 5 до 7 лет с задержкой психического развития

г. Всеволожск

Оглавление

1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи реализации Программы	4
1.3 Принципы и подходы к формированию программы	6
1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	7
1.5 Планируемые результаты освоения программы	9
1.6 Условия, необходимые для реализации Программы	10
1.7 Особенности организации педагогического процесса	11
1.8 Используемые образовательные технологии	13
1.9 Временная продолжительность реализации программы, срок реализации	14
1.10 Определения эффективности освоения детьми содержания программы	14
2. Содержательный раздел	15
2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	15
2.2 Структура проведения занятий	17
2.3 Объем образовательной нагрузки по плаванию в разных возрастных группах на учебный год	17
2.4 Содержание программного материала в возрастных группах	18
Старшая группа	18
Подготовительная группа	20
2.5. Нормативы плавательной подготовленности воспитанников всех возрастных групп (метры, плавание любыми способами)	22
2.6 Примерное распределение программного материала	22
Старшая, подготовительная группы	25
2.7 Планирование занятий по обучению плаванию	25
3. Информационно-методическое обеспечение программы	28
Литература	29
Приложение	31

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа по физическому развитию (обучение плаванию) детей дошкольного возраста имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития и Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения «Детский сад комбинированного вида «Южный» г. Всеволожска, составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Основное содержание программы разработано на основе учебно-методического пособия Чеменовой А. А., Столмаковой Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Особое значение занятия плаванием имеют для детей с задержкой психического развития (ЗПР). Водная среда и выполняемые в ней упражнения, действия, оказывают положительное, корригирующее воздействие на организм, позволяют ликвидировать или снизить степень эмоционально-психического напряжения у детей с ЗПР.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей с ЗПР к занятиям на всех этапах обучения, стремление к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие, радость, побуждали к самостоятельности, а также направлена на формирование ценности здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, формирование элементарных правил безопасного поведения на воде.

Правильно организованный процесс обучения плаванию окажет разностороннее развивающее влияние на обучающихся и будет иметь высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности обучающихся, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Организация занятий плаванием по данной программе будет способствовать установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения, имеющего бассейн. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов. В старших и подготовительных группах детей знакомят с элементами прикладного плавания. В Программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основные физические качества упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований образовательного стандарта по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Особенностью данной Программы является использование инновационной эффективной технологии - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным способам плавания, начиная с освоения движений руками уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель Программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся с ЗПР в процессе обучения плаванию.

Задачи:

- Формировать у дошкольников навыки плавания. Преодолевать страх перед новой водной средой. Развивать моторные функции и уровень физической подготовленности. Научить управлять своим физическим и психическим состоянием в период адаптации в водной среде.
- Формировать знания о видах и способах плавания. Об оздоровительном воздействии плавания на организм. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- Содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию.
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение,

скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде.

- Развивать интерес к спорту – к плаванию, стилей плавания, расширять представления детей о некоторых видах водного спорта.
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоемах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).
- Вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами.
- Создавать благоприятный эмоционально–психологический микроклимат на занятиях плаванию.

Коррекционные задачи:

- расширять импрессивный и экспрессивный словарь по теме спорта (плавание);
- совершенствовать диалогическую речь обучающихся;
- развивать в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- способствовать изучению в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- формировать в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- развивать эмоциональную сферу ребенка; морально-волевые качества личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр-занятий, игр, эстафет.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать нравственно-волевые качества в соответствии с возрастом;
- Формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Реализация целей и задач зависит от правильного подбора принципов и подходов в воспитании и развитии детей.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

- принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Подходы к формированию Программы:

1. *Системный подход.* Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.

2. *Личностно-ориентированный подход.* Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.

3. *Деятельностный подход.* Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

4. *Индивидуальный подход* заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.

5. *Аксиологический (ценностный) подход* предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

6. *Компетентностный подход.* Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно

развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

7. *Культурологический подход* – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру и этнические особенности.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

У детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако, при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. У большинства же детей отклонения в физическом развитии оказываются явно выраженными. Корпус у них наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе они шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. У некоторых детей при ходьбе отмечается семенящий, неритмичный, неравномерный шаг, темп ходьбы неустойчив, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе. При беге у дошкольников с ЗПР также наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, движения рук и ног несогласованны, движения неритмичны. При этом у некоторых детей отмечаются боковые раскачивания корпуса. При ходьбе и беге дети излишне напрягают мышцы тела, чрезмерно размахивают руками, недостаточно координируют движения рук и ног. Большинство детей с ЗПР совсем не могут прыгать — ни на двух, ни на одной ноге. Имеются большие затруднения при ползании, лазании и в метании. Многие дети не могут бросать мяч не только в цель, но и в стоящую непосредственно перед ними корзину, так как любой бросок нарушает равновесие тела.

Для детей с ЗПР характерно наличие патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности. На занятиях по физкультуре у детей данной категории выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести

инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал.

В физическом развитии ребенка с ЗПР, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Наряду с этим наблюдается и множество отклонений, которые находят свое выражение в ослабленности организма, в большей подверженности простудным и инфекционным заболеваниям, в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия и др. У детей с органическим поражением центральной нервной системы нарушена нервная регуляция мышечной деятельности. В результате своевременно не формируется контроль за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координированности, пространственной ориентировки. У многих детей с ЗПР возникают сопутствующие движения — синкенезии. При этом нарушаются и моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием моторики (крупной и мелкой). Однако у разных детей изучаемой категории нарушения в физическом развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности, выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но это кажущееся благополучие. У этих детей отклонения в физическом развитии проявляются при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов.

У детей данной категории наблюдается ярко выраженная недостаточность статической координации. Они испытывают большие затруднения в принятии определенной позы, не могут выдержать ее более 1 — 2 с. Во время удержания позы они качаются, падают, сходят с места и т. п. У них наблюдается общая напряженность мышц.

Возрастные особенности психофизического развития старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы

дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Возрастные особенности психофизического развития старшего дошкольного возраста (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.
- Расширение адаптивных возможностей детского организма.
- Повышение показателей физического развития детей.
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде.
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения.
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Старшая группа

- Знать правила поведения в воде и на суше.

- Знать названия способов плавания.
- Знать значение прикладного и оздоровительного плавания.
- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Выполнять серии выдохов в воду 8-10 раз
- Выполнять упражнение на задержку дыхания (10-15 сек.).
- Выполнять скольжение в разных положениях (на груди и спине с плавательной доской).
- Плавать с плавательной доской с работой ног на груди и спине.
- Выполнять упражнения «Поплавок», «Стрела», «Медуза», «Звёздочка».

Подготовительная группа

- Знать правила поведения в воде и на суше.
- Совершенствовать дыхание с поворотом головы.
- Выполнять многократные выдохи в воду (10-12 раз).
- Задерживать дыхание на 15-20 секунд.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде.
- Скользить на груди и спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»).
- Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка» на спине и груди.
- Знать способы плавания «брасс» и «дельфин».
- Пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».
- Уметь оказывать помощь тонущему в воде.

1.6. Условия, необходимые для реализации Программы

Занятия по обучению плаванию обучающихся с ЗПР дошкольного возраста организуются в бассейне.

Геометрические параметры бассейна:

Длина L, м = 8,05

Ширина B, м = 3,05

Глубина h1, м = 0,7

Глубина h2, м = 0,9

Площадь зеркала воды, м² = 27,0

В составе помещений бассейна предусмотрены:

- зал с чашей;
- две раздевалки с душевыми и туалетом;
- комната тренера;
- комната медсестры;
- лаборатория анализа воды;
- узел управления;
- технические помещения, связанные с обслуживанием бассейна.

В помещении бассейна имеются приспособления для сушки волос детей.

1.7. Особенности организации педагогического процесса

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы определяется чёткой организацией жизни детей в период их пребывания в детском саду, правильным распределением нагрузки в течение дня, координацией и преемственностью в работе всех субъектов физкультурно-оздоровительного процесса.

Заведующий детским садом осуществляет общее руководство воспитательно-образовательной работой дошкольного учреждения. Он включает обучение детей плаванию в общий план работы дошкольного учреждения; обеспечивает условия проведения занятий по плаванию в детском саду; определяет обязанности сотрудников при проведении занятий по плаванию и контролирует их выполнение; совместно с медицинским персоналом дошкольного учреждения и инструктором по физической культуре несет ответственность за безопасность детей и соблюдение всех требований, предъявляемых к условиям и организации занятий плаванием.

Заместитель заведующего по воспитательной работе совместно с заведующим, инструктором по физической культуре, воспитателем и медицинским персоналом участвует в разработке графика работы бассейна, определяет время занятий плаванием в режиме дня каждой возрастной группы; оказывает помощь воспитателям в организации педагогического процесса в группах, занимающихся плаванием, при необходимости вносит изменения в режим дня, помогает воспитателям в работе с родителями. Важной обязанностью заместителя заведующего по воспитательной работе является контроль за проведением занятий по обучению детей плаванию.

Инструктор по физической культуре организует образовательный процесс по плаванию в бассейне, проводит занятия по плаванию в соответствии с программой.

Инструктор по физической культуре беседует с воспитателями групп и обслуживающим персоналом, с родителями, с детьми, впервые начинающими

заниматься, разъясняет им правила поведения в помещении бассейна. Он оказывает необходимую помощь детям при раздевании, принятии душа.

Вместе с медсестрой бассейна инструктор по физической культуре проверяет условия проведения занятий, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены. Он полностью отвечает за порядок во время занятий и безопасность детей.

Воспитатель ведет работу в своей группе, следит за выполнением расписания занятий по физическому развитию (обучение плаванию) группы.

Воспитатель вместе с родителями готовит детей к занятиям плаванием: проводит закаливающие процедуры; показывает детям все помещения бассейна, знакомит с правилами поведения в бассейне и непосредственно во время занятий, учит быстро раздеваться и одеваться.

Воспитатель следит за тем, чтобы у детей были все купальные принадлежности, перед каждым занятием проверяет их наличие, помогает детям подготовить все необходимое.

Младший воспитатель следит за чистотой и порядком в раздевальной, помогает детям при раздевании и одевании, вместе с воспитателем проветривает помещения, создает такие условия в групповой комнате, чтобы дети после посещения бассейна не простужались. В день проведения занятий приводит детей в бассейн и отводит их после плавания в групповую комнату. После занятий по плаванию помогает детям убрать купальные принадлежности (шапочки, губки, мыло, полотенце).

Медицинская сестра бассейна контролирует санитарное состояние всех помещений, бассейна, оборудования, купальных принадлежностей; следит за температурным режимом в помещении бассейна, влажностью воздуха, состоянием воды. Обнаружив недоброкачественность воды, медсестра должна связаться с санитарной службой, которая проведет дополнительные анализы. В случае необходимости медсестра может запретить проведение занятий.

Перед каждым занятием медсестра осматривает детей, освобождает от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие.

Во время занятий в бассейне медсестра наблюдает за состоянием каждого ребенка, оказывает необходимую помощь.

Медицинская сестра детского сада участвует в проведении плановых медицинских осмотров детей, в течение года систематически контролирует состояние их здоровья и физическое развитие. Медсестра ведет учет и регистрацию физического развития, состояния здоровья и заболеваемости детей, занимающихся плаванием, а также организует санитарно-просветительную работу с родителями, воспитателями и обслуживающим персоналом.

Одним из важнейших условий реализации Программы является сотрудничество педагогов с **семьями** воспитанников.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по физкультуре с родителями:

- родительские собрания,
- конференции,
- беседы,
- индивидуальные и групповые консультации,
- анкетирование родителей,
- дни открытых дверей.

1.8. Используемые образовательные технологии

Технология развивающего обучения направлена на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, на познание себя личностью, на самоопределение и самореализацию в процессе обучения; формирование теоретического мышления и сознания.

Результатом использования данной технологии является: усвоение новых знаний и приобретение умений творческой деятельности. Развитие внимания, наблюдательности, активного мышления, активизация познавательной деятельности. Технология развивающего обучения рассматривают ребенка как самостоятельного субъекта процесса обучения, взаимодействующего с окружающим миром.

Игровые технологии (подвижные и спортивные игры) направлены на включение детей в образовательную деятельность, коллективную деятельность и общение, организацию заинтересованной познавательной деятельности дошкольников. Спортивные игры, применяемые в бассейне, могут использоваться не только как средство повышения двигательной активности детей, совершенствования умений и навыков, развития двигательных качеств, но и как форма развития способностей, наклонностей и природных задатков ребенка.

Технология сотрудничества направлена на реализацию равенства, партнерства в отношениях педагога и ребенка, гуманно-личностный подход к ребенку.

Применение в учебном процессе: совместно с детьми вырабатываются цели, содержание занятий, дается оценка, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Важнейшее место в нем занимают отношения "педагог - ребёнок".

Результатом использования данной технологии является: развитие навыков культуры общения, создание атмосферы сотрудничества и равенства, развитие самостоятельного критического мышления.

Здоровьесберегающие технологии направлены на сохранение и укрепление здоровья детей (босохождение, дыхательная гимнастика, водный массаж, гигиенический душ)

Результатом использования данной технологии является: снижение уровня заболеваемости; повышение работоспособности, выносливости; развитие психических процессов; развитие общей и мелкой моторики; увеличение уровня социальной адаптации.

1.9. Временная продолжительность реализации программы, срок реализации

Программа предусмотрена для детей 3 -7 лет. Срок реализации программы 4 года.

1.10. Определения эффективности освоения детьми содержания программы

Педагогический мониторинг выступает как механизм, позволяющий выявить индивидуальные особенности развития обучающегося, на основе чего определить его перспективы и в направлении их достижения индивидуализировать образовательную деятельность. Педагогический мониторинг необходима для того, чтобы оказать помощь в выборе для каждого ребенка оптимальных благоприятных условий для обучения и развития, то есть педагогическая диагностика позволяет педагогу понять, в верном ли направлении он осуществляет свою деятельность с детьми, все ли образовательные потребности ребенка удовлетворяет, обеспечивает ли переход в процессе образования «зоны ближайшего развития» конкретного ребенка в «уровень актуального развития».

Педагогический мониторинг проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию)

При обучении детей плаванию используется групповой метод обучения, когда занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям сначала поперек бассейна, т.е. по его ширине, затем по длине бассейна. Осваивают они их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда дети еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех. Впоследствии для освоения движений используется поточный метод – по периметру бассейна.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается два месяца – октябрь, ноябрь детям предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получающегося способа помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные **задачи**.

Оздоровительные:

1. Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию.
2. Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.
3. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма.
4. Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде.
5. Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

1. Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.

2. Учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде.
3. Развивать физ. качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли.
2. Формировать стойкие гигиенические навыки.
3. Формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию.
4. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Методы обучения

- *Словесный:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядный:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практический:* многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных **средств обучения плаванию**.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;

- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

2.2. Структура проведения занятий

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения).

2.3. Объем образовательной нагрузки по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Образовательная нагрузка / Возрастная группа	Младшая группа (с 3 до 4 лет)	Средняя группа (с 4 до 5 лет)	Старшая группа (с 5 до 6 лет)	Подготовительная группа (с 5 до 6 лет)
Количество подгрупп	2	2	2	2
Число детей в подгруппе	8-12	10-14	10-14	10-14
Количество занятий в неделю	2	2	2	2
Количество занятий в год	72	72	72	72
Длительность занятий в одной подгруппе, мин.	15	20	25	30

2.4. Содержание программного материала в возрастных группах

В основе работы по физическому воспитанию детей с задержкой психического развития лежит постоянное взаимодействие педагогов группы и инструктора по физической культуре, как на занятии, так и вне его. Также оно имеет свои особенности:

- в работе с детьми использовать индивидуальный подход к каждому ребенку, основное внимание уделять его физическому развитию;
- физкультурные занятия строить по четко распланированному, стереотипному, насколько это возможно, распорядку;
- эмоционально насыщать занятия, используя игровые приемы и игры;
- задания, предлагаемые к выполнению, повторять несколько раз, выделяя самые важные места голосом и жестами, сопровождая показом или совместными действиями;
- во время проведения занятий ограничивать до минимума отвлекающие факторы;
- в работе по физическому развитию использовать игры на развитие волевой регуляции, внимания;
- по возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка, поощрять его старание и хорошее поведение;
- оказывать помощь детям в случаях затруднения;
- дозировать выполнение упражнений, использовать релаксационные тренировки для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на занятии;
- во избежание травматизма детей использовать страховку.

Старшая группа (5-6 лет)

Задачи	Знания	Умения
<ul style="list-style-type: none"> - знать об оздоровительном и прикладном значении плавания; - учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот; - выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры); - доставать игрушки со дна при нырянии на дальность; - совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния; - учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами. - Для детей с ЗПР рекомендуются упражнения в воде с добавлением заданий математического характера, запоминанием слов, терминов и словосочетаний, пальцевой гимнастики - доставание мелких предметов со дна бассейна, сборка или разборка деталей конструктора в воде и т.п. Рекомендуются психотехнические игры в воде и упражнения для развития познавательных процессов (восприятие, память, внимание, воображение, 	<p>Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).</p> <p>Гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.</p> <p>Простейшие сведения из истории плавания</p>	<p style="text-align: center;">Упражнения на суше</p> <p>Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.</p> <p>Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.</p> <p>Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.</p> <p>Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p style="text-align: center;">Упражнения для освоения с водой</p> <p>Повторить упражнения предыдущей возрастной группы.</p> <p>Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.</p>

мышление и др.), а также упражнения, способствующие развитию физических качеств		<p>Выполнять скольжение на груди на дальность. ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна. Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.</p> <p>Упражнения в воде</p> <p>Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в глубоком наклоне.</p> <p>Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.</p>
<p>Целевые ориентиры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.; - выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.; - доставать игрушки со дна при нырянии на дальность; - выполнять 9-12-15 выдохов в воду; - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.; - выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м; - при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна; - плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна; - оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию; - плавание при помощи работы ног со вспомогательными средствами для 16 м; - плавание способом кроль на груди и кроль на спине 8 м. 		
<p>Подготовительная группа (6-7 лет)</p>		
<p>Задачи</p>	<p>Знания</p>	<p>Умения</p>
<p>- научить плавать на расстояние до 15-25 метров;</p>	<p>- сведения об организме, гигиене, санитарии; - физических качествах, частоте сердечных сокращений</p>	<p>Упражнения на суше.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - закрепить знания о правилах безопасности на воде; - учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания; - совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания (плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; - плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них); - совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания при плавании различными способами; - совершенствовать спад в воду из разных положений; - совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине; - учить использованию элементов прикладного плавания. - Для детей с ЗПР рекомендуются упражнения в воде с добавлением заданий математического характера, запоминанием слов, терминов и словосочетаний, пальцевой гимнастики - доставание мелких предметов со дна бассейна, сборка или разборка деталей 	<ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по-осеннему и весеннему льду; - простейшие способы транспортировки пострадавшего; - температуру воды и воздуха, правила поведения при занятиях в бассейне. 	<p>Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.</p> <p>Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.</p> <p>Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.</p> <p>Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>Упражнения для освоения с водой</p> <p>Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.</p> <p>Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.</p> <p>Эстафеты, игры в воде.</p> <p>Упражнения в воде</p> <p>Плавание по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.</p>
--	--	---

<p>конструктора в воде и т.п. Рекомендуются психотехнические игры в воде и упражнения для развития познавательных процессов (восприятие, память, внимание, воображение, мышление и др.), а также упражнения, способствующие развитию физических качеств</p>		<p>Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания. Совершенствование различных вариантов дыхания. Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами. Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой. Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди и на спине. Примечание. Все упражнения выполняются с использованием вспомогательных средств и без них.</p>
<p>Целевые ориентиры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять требования программ предыдущих возрастных групп; - выполнять 15-20-25 выдохов в воду; - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10 - 15 сек; - выполнять скольжение на груди 4-5-6 м; - при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки; - плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска,) 8 - 16 м; - плавать со сменой способов - 10-15-25 м; - буксировать предметы на воде - 3-4-5 м; - проплыть любым способом без остановки 8 - 16 и более метров. 		

2.5. Нормативы плавательной подготовленности воспитанников всех возрастных групп (метры, плавание любыми способами)

Условия проплывания	Вторая младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Со вспомогательными средствами	2 - 3	4 - 5	8 - 16	
Без вспомогательных средств		2 - 3	5 - 8	8 - 16

2.6. Примерное распределение программного материала

Старшая и подготовительная группы (5-7 лет) (54-72 занятия)

№ п/п	Наименование упражнений	№№ занятий																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	13-15	16-18	19-23	24	25 -26	27-31	32 -34	35-36	37-40	41-45	46-50	51-55	56-72	
1	Общеразвивающие, специальные плавательные упражнения на суше.	+	+	+	+	+	+	+																	
2	Вход в воду:																								
	- спуск, держась одной рукой за борт, лицом к борту	+	+																						
	- прыжком вниз ногами			+	+	+																			
	- спад в воду, сидя, лежа на борту						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Выдохи в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине и кролем на груди шагом по дну с произв. дыханием	+	+	+																					
	С выдохами в воду		+	+	+																				
5	Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания	+	+	+	+	+																			
	- со вспомогательными средствами с выдохами в воду				+	+	+																		
	- без вспомогательных средств с задержкой дыхания и выдохами в воду						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду																								
	- держась руками за поручень	+	+																						

	- с плавательной доской и выдохами в воду		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
	- без вспомогательных средств с выдохами в воду							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Плавание облегченными способами																							
	- с произвольным дыханием	+	+	+	+	+																		
	- с выдохами в воду						+	+	+	+	+	+	+											
8	Выполнение статических упражнений «поплавок», «звездочка»						+			+	+	+		+			+	+			+	+		
9	Плавание спортивными способами																							
	- с произвольным дыханием					+	+	+	+															
	- с выдохами в воду						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Плавание избранным способом					+	+	+	+	+	+													
11	Элементы прикладного плавания													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Повороты при плавании разными способами											+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+
11	Игры на воде	+	+	+	+	+	+	+																
12	Эстафеты								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Контрольные занятия – тестирование плавательной подготовленности	+				+					+		+				+						+	

2.7. Планирование занятий по обучению плаванию Старшая и подготовительная группа (5-7 лет)

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий
Сентябрь	8	Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения в спортивном зале, на улице, на спортивной площадке, на бортике бассейна для подготовки к упражнениям в воде
Октябрь ноябрь декабрь	18	<u>В бассейне детского сада:</u> - одновременное обучение сначала облегченным, неспортивным, а затем спортивным способам плавания по элементам техники и с полным согласованием движений руками, дыханием; - обучение спадом, прыжкам в воду, поворотам; - 2-3 раза в каждом месяце – тестирование плавательной подготовленности с проплыванием максимально возможных дистанций избранным способом и со сменой способов.
Январь февраль март апрель май	38	<u>В бассейне детского сада:</u> - совершенствование плавания спортивными способами; - совершенствование соскоков, спадов, прыжков в воду, поворотов; - 2-3 раза в каждом месяце – тестирование плавательной подготовленности с проплыванием максимально возможных дистанций избранным способом и со сменой способов.
Май	8	Проведение водно-спортивного праздника «Золотая рыбка»

Упражнения коррекционной направленности на занятиях по обучению плаванию детей с ЗПР

1) Упражнения на координацию движений и речи

- Игра «Медвежонок Умка»
- Игра «Сердитая рыбка»

2) Упражнения на регуляцию мышечного тонуса (под сопровождение музыки или бубна, звуковые ориентиры свистка);

- дети лежат на спине, на шею, под головой «нудл», или в нарукавниках, или в кругах. Напрягают мышцы (живота) под счет 1-2-3-4, на счет 5 расслабляют 5-4-3-2-1

3) Упражнения на развитие произвольного внимания;

- 2 команды (4+4) вдоль дорожки лицом друг к другу. Инструктор показывает одной команде упражнение (другая не видит), дети первой команды повторяют упражнение инструктора детям второй команды, а вторая-выполняют противоположное действие (вдох-выдох; руки влево- вправо; закрыть правый глаз-....., поднять левую ногу-...). Если команда ошибается, то выполняет 10 выдохов

4) Упражнения на умение работать по схеме. Развитие внимания последовательности действий в пространстве (по предлагаемой схеме выполнить ряд последовательных движений: от красного бортика нырнуть за игрушкой -кольцом, найти у синего бортика синие кольцо, проплыть к зелёному бортику -поставить игрушку и приплыть на место к красному бортику)

3. Информационно-методическое обеспечение программы

ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ БАССЕЙНА Невская,2

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	ПРИМЕЧАНИЕ
1.	Плавательный круг: Надутые спущенные	23 шт. 12	
2.	Обруч: большой малый обруч	3 шт. 2 шт. 4 шт.	
3.	Тонущие игрушки: рыбки палочки диски	10 шт. 7 шт. 6 шт.	
4.	Плавательные доски: белая розовая	9 шт. 9 шт.	
5.	Подвесные игрушки	15 шт.	
6.	Баскетбол водный	1 кор.	
7.	Палка для плавания	12 шт.	
8.	Мячи	9 шт.	
9.	Матрешка надувная	2 шт.	
10.	Резиновые игрушки	8 шт.	
11.	Разделительные буйки	1 шт.	
12.	Диски пластмассовые	6 шт.	
13.	Кольцо мал.	11 шт.	

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ БАССЕЙНА
Невская, 16**

№ п\п	Наименование	Кол-во	Примечание
1	Коврик Сложи тропинку	1	
2	Баскетбольное кольцо	1	
3	Радужные подводные обручи	1	
4	Сложи тропинку	1	
6	Мяч надувной 45 см.	3	
7	Мяч надувной 30 см	3	
8	Мяч надувной 20 см	3	
9	Мяч мягкий	1	
10	Доски для плавания	13	
11	Палки цветные	11	
12	Спасательные круги	15	
13	Матрас надувной	2	
14	Ворота ватерпола	1	
15	Кольцеброс	1	
16	Мелкие резиновые игрушки	18	
17	Мелкие пластмассовые игрушки	44	
18	Поролоновые игрушки морские животные	6	
19	Мягкие игрушки	2	
20	Кораблик пластмассовый	3	

Литература

Основная литература:

1. Булгакова Н.Ж., Никитина С.М., Павлова Т.Н. Плавание: учебник. - Издательство: ИНФРА - М, 2018 г.
2. Булгакова Н.Ж., Никитина С.М., Павлова Т.Н. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями. - Издательство: ИНФРА - М, 2020 г.
3. Чеменева, Столмакова. Система обучения плаванию обучающихся дошкольного возраста. - Издательство: Детство-Пресс, 2019 г.

Дополнительная литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физической культуры. М., Просвещение, 1990
2. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика «Сфера», М, 2007
3. Блайт Люсеро, Плавание. 100 лучших упражнений, «Эскимо», М., 2010
4. Булгакова Н.Ж. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. «Академия», М., 2008
5. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе, 1974
6. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию, 1973
7. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2006
8. Гончар И.Л. Методика преподавания плавания, технологии обучения и совершенствования. Всероссийская Федерация плавания, Федерация плавания Украины, Федерация плавания Молдовы, Белорусская Федерация плавания. Часть II, Одесса «Друк»
9. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 1978
10. Дэбби Лоуренс. Акваэробика. Упражнения в воде. М., «Гранд», 2000
11. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология «СпортАкадемПресс», М., 2001
12. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград. Издательство «Учитель», 2007
13. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976
14. Колмогоров С.В. Особенности обучения детей плаванию в период адаптации к водной среде, 1973
15. Лях В.И. Двигательные способности школьников., М., «Тера - спорт», 2000
16. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов. Просвещение, 2004
17. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2000
18. Макаренко Л.П. Юный пловец, 1983

19. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАккдемПресс, 2008
20. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. ООО «Издательство Владос-Пресс», М., 2008 по физической культуре 1-4 и 5-11 классов, М. 2006.
21. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика М., «ФиС», 2006
22. Методические рекомендации № 51. Оценка методической группы для занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья. Составитель С.В. Хрущев. М. 2002
23. Мотылянская Р.Е. Плавание - спорт юных, 1976

**Мониторинг освоения основной образовательной программы
по плаванию
для обучающихся старшей группы**

- Требования:**
1. До 10 раз подряд выполнять выдохи в воду.
 2. Нырять под воду.
 3. Выполнять скольжения на груди и на спине.
 4. Работать ногами как при плавании кролем на груди и на спине.
 5. Проплыть удобным для себя способом до 8 метров.

Контрольные упражнения:

I Группа упражнений на всплытие и лежание на воде.

1. «Медуза» Стоя возле бортика бассейна, руками держаться за поручень. Присесть, плечи погрузить в воду, выполнить вдох, лицо опустить в воду, принять горизонтальное положение.
2. «Поплавок» На глубокой части бассейна. Выполнить вдох, задержать дыхание, присесть, руками обхватить колени, нос спрятать в колени. Происходит всплытие, спина показывается на поверхности воды. Сосчитать до 5.
3. «Звездочка» Выполнить вдох, лечь на воду, Ноги в стороны, руки вперед и чуть в стороны.

II Группа упражнений на скольжение.

1. «Стрелочка» Стоя спиной к бортику, согнуть одну ногу, приставив стопу к бортику. Выполнить вдох, задержать дыхание, наклониться, положить руки на поверхность воды, оттолкнуться. Скользить не менее 4 метров.
2. «Буксир» Скольжение на груди, взявшись за шест двумя руками. Лицо опустить в воду.

III Группа упражнений на согласование работы ног и дыхания.

«Торпеды»

1. На груди с доской в руках.
2. На спине с доской, прижатой к груди.
3. На спине без поддерживающих средств, руки внизу.
4. На груди с доской, выполняя выдохи в воду.

IV Группа упражнений на согласование работы рук ног и дыхания.

1. «Мельница на спине» Плыть на спине, работая руками и ногами. Не менее 8 метров.

Таблица оценки уровня подготовки обучающихся в старшей группе

Группа упражнений	I			II		III				IV
Номер упражнения	1	2	3	1	2	1	2	3	4	1
Баллы за упражнение	2	3	3	4	3	3	4	5	5	5
Уровень: Низкий 2 – 17; Средний: не меньше 18; Высокий: не меньше 27.										

Критерии диагностики:

<p><u>Низкий уровень подготовки:</u> Необходимо выполнить первую группу упражнений. Из второй группы упражнений – «буксир»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уметь лежать на воде. - Скользить, взявшись руками за спасательный шест. 	<p><u>Средний уровень подготовки:</u> Необходимо выполнить первую и вторую группу упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уметь лежать на воде. - Скользить не менее 4 метров, без вспомогательных средств. - Работать ногами как кролем на груди с плавательной доской. 	<p><u>Высокий уровень подготовки:</u> Необходимо выполнять первую и вторую группу упражнений. Из третьей группы – три первых упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уметь лежать на воде. - Скользить не менее 4 метров, без вспомогательных средств. - Работать ногами кролем на груди и на спине с плавательной доской. - Работать ногами кролем на груди или на спине без доски (не менее 8 метров)
--	--	--

Мониторинг уровня подготовки освоения основной образовательной программы для обучающихся подготовительной группы

Требования:

1. Погружаться в воду с головой, открывать глаза.
2. Скользить на груди и на спине не менее 4 метров.
3. Плавать без поддерживающих средств, при помощи работы ног на груди и на спине.
4. Работать ногами как при плавании кролем на груди в сочетании с дыханием.
5. Проплыть способом, приближенным по форме к спортивному, не менее 8 метров.

Контрольные упражнения:

I Группа упражнений на ориентирование под водой.

1. «Поиски клада» Собирать предметы, которые находятся на дне бассейна.
2. «Водолазы» Нырять в обруч, который находится в вертикальном положении на глубокой части бассейна.

II Группа упражнений на скольжение.

1. «Стрелочка на груди» Стоя спиной к бортику, согнуть одну ногу, приставив стопу к бортику. Выполнить вдох, задержать дыхание, наклониться, положить руки на поверхность воды, оттолкнуться. Скользить не менее 4 метров.
2. «Стрелочка на спине» Зацепиться стопами за поручень, лечь на воду в исходное положение – руки вверх. По команде согнуть ноги и оттолкнуться.

III Группа упражнений на передвижения в воде при помощи работы рук и ног в согласовании с дыханием.

«Торпеды»

1. На спине, с доской, прижатой к груди.
2. На спине без доски.
3. На груди с доской, выполняя выдохи в воду.
4. На груди без доски (не менее 8 метров)
5. «Мельница на спине» Плыть способом, приближенным по форме движения к способу плавания кроль на спине.
6. «Мельница на груди» Плыть способом, приближенным по форме движения к способу плавания кроль на груди.

Таблица оценки уровня подготовки обучающихся в подготовительной группе

Группа упражнений	I		II		III					
Номер упражнения	1	2	1	2	1	2	3	4	5	6
Баллы за упражнение	2	2	3	4	3	4	3	5	5	5
Уровень: Низкий 2 – 13; Средний 14 – 21; Высокий 26 - 36										

Критерии диагностики:

<p><u>Низкий уровень подготовки:</u> Необходимо выполнить первые две группы упражнений. - Уметь нырять и ориентироваться под водой. - Выполнять скольжения на груди и на спине не менее 4 метров.</p>	<p><u>Средний уровень подготовки:</u> Необходимо выполнить первые две группы упражнений. Из третьей группы, выполнить упражнения на передвижения при помощи работы ног с доской. - Уметь нырять и ориентироваться под водой. - Выполнять скольжения на груди и на спине не менее 4 метров. - Проплывать с доской не менее 8 метров на груди и на спине.</p>	<p><u>Высокий уровень подготовки:</u> Необходимо выполнять все предложенные упражнения. На конец учебного года проплыть любым способом не менее 8 метров. В сочетании с дыханием.</p>
---	---	---

Ошибки при выполнении плавательных движений элементов способов плавания, плавания спортивными способами в полной координации

№	Наименование упражнений	Ошибки при выполнении
1	Скольжение на груди	Чрезмерное прогибание туловища. Высокое расположение головы. Толчок одной ногой от бортика.
2	Скольжение на спине	Скольжение сидя. Голова сильно отклонена назад. Толчок одной ногой от бортика.
3	Движения руками при плавании кролем на груди	«Глажение» рукой. Широкий гребок. Неполный, короткий гребок. Рука опускается в воду с локтя
4	Движения руками при плавании кролем на спине	Неполный гребок. Широкий гребок. Поворот туловища за рукой.
5	Движения руками при плавании брассом	Широкий гребок. Руки не до конца выходят вперед после гребка.
6	Движения руками при плавании дельфином	Короткий гребок. Руки опускается в воду с локтя. При выходе из воды руки касаются воды.
7	Движения ногами при плавании кролем на груди	Сильное сгибание в коленях. Глубокое положение ног. Широкое положение ног. Большая амплитуда движений.
8	Движения ногами при плавании кролем на спине	Ноги низко. Ноги высоко. Перекачивание с бока на бок.
9	Движения ногами при плавании брассом	Несимметричные движения. Подтягивание коленей к груди. Недостаточное разведение стоп в стороны.
10	Движения ногами при плавании дельфином	Сгибание только в коленях.
11	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди	Отклонения от средней линии. Неполный выдох, ранний вдох. Низкое или высокое положение головы.

		Голова для вдоха поднимается вверх, а не поворачивается в сторону.
12	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине	Остановка рук у бедра. Широкое вкладывание рук.
13	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании брассом	Неправильная координация рук и ног. Ранний, поздний вдох
14	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании дельфином	Неправильная координация рук и ног. Заныривание после гребка. Не во время выполнен вдох.
15	Повороты при плавании кролем	«Подбирание» руки. Далекий, близкий подход к повороту. Плохая группировка во время поворота.
16	Повороты при плавании брассом, дельфином.	Касание стенки одной рукой. Слабый толчок ногами от стенки.
17	Спад в воду из положения сидя на бортике	Голова сильно откинута назад. Сильно согнуты ноги. Падение в воду близко к бортику.
18	Стартовый прыжок	Голова сильно откинута назад. Сильно согнуты ноги. Падение в воду близко к бортику.