



*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №77 «Эрудит»*

КОПИЯ ВЕРНА

ПРИНЯТА:

на педагогическом совете №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНА:

на заседании Совета родителей
(законных представителей) ДОУ
№ 2 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий МАДОУ

г.Нижневартовска ДС №77 «Эрудит»

Е.Н. Ахтямова

Приказ № 347 от 30.08.2023 г.

Программа
дополнительного образования
«ОСЬМИНОЖКИ»
«Проведение занятий по обучению
детей плаванию»

г. Нижневартовск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи реализации Программы	4
1.3. Планируемые результаты	4
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Содержание психолого – педагогической работы по освоению детьми навыков плавания	6
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Годовой календарный учебный график	15
3.2. Объем образовательной нагрузки	17
3.3. Учебный план	17
3.4. Материально-техническое обеспечение программы	17
IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
4.1. Список литературы	19
4.2. Приложение	20

Паспорт программы

Название программы	Программа «Осьминожки» дополнительного образования детей по обучению детей плаванию
Основание для разработки проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 №373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования". 3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 21.01.2019) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; 4. Закон РФ от 07.05.1992 №2300-1 (ред. от 11.06.2021) «О защите прав потребителей». 5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. № 61573) (далее – СП 2.4.3648-20). 6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. № 62296) (далее – СанПиН 1.2.3685-21). 7. Устав МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 77 «Эрудит».
Автор	Бадахшанова Наталья Валерьевна, инструктор по физической культуре (плавание) высшей квалификационной категории
Организация исполнитель	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №77 «Эрудит»
Адрес организации исполнителя, тел./факс	Ул.Интернациональная, 45 а, город Нижневартовск Ханты – Мансийский автономный округ – Югра, Тюменская область, Россия. Телефон/факс – (3466) 26-00-68
Целевые группы	Дети 4-7 лет
Тип технологии	Социально - педагогический
Срок реализации	1 год
Цель	Создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития
Задачи	<p>учить плавательным навыкам и умениям;</p> <p>укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;</p> <p>содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;</p> <p>совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;</p> <p>расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;</p> <p>развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.</p>
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Осьминожки» дополнительного образования, которая разработана на основе программ Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богоиной «Обучение плаванию в детском саду», Р.А.Бородич, Л.А.Назаровой «Коррекционное плавание». Программы одобрены Федеральным экспертным советом по общему образованию и рекомендованы Министерством образования РФ.

Программу реализует инструктор по физической культуре (плаванию) высшей квалификационной категории в соответствии с учебным планом, в бассейне дошкольного учреждения, прошедший курсы повышения квалификации по теме: «Организация и проведение занятий по плаванию для детей дошкольного и младшего школьного возраста».

Группу могут посещать до 10 воспитанников детского сада два раза в неделю, в возрасте от 4 до 7 лет.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель: создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития.

Задачи:

- 1) учить плавательным навыкам и умениям;
- 2) укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- 3) содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- 4) совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- 5) расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- 6) развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

1.3. Планируемые результаты

Основные планируемые результаты:

- 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.

Итоги реализации дополнительной услуги подводятся в форме итоговых занятий в дошкольном образовательном учреждении.

Содержание образовательного процесса в группах "Осьминожки" определяется образовательной программой дошкольного учреждения, на базе которого они открыты.

Подготовительная часть (3-5 минут). Построение детей, объяснение задач по плаванию в доступной форме, выполнение обще развивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть (15-30 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов работы.

Дополнительная платная услуга «Проведение занятий по обучению детей плаванию» поводится два раза в неделю. Для детей 4 года жизни - 15 минут, для детей 5 года жизни - 20 минут, для детей 6 года жизни - 25 минут, для детей 7 года жизни - 30 минут.

Оценка усвоения программного материала по плаванию осуществляется 2 раза в год. Инструментарий диагностики прилагается.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого – педагогической работы по освоению детьми навыков плавания

Методы обучения

Метод обучения - это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические. *Наглядные методы* создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

Словесные методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений.

Контроль за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) оставляет физическую нагрузку.

Метод изучения движения в целом - имеется в виду плавание одним из способов в полной координации. Этот метод не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

Соревновательный и контрольный методы.

Методические приемы

Выполнение упражнений в парах с поддержкой партнером.

Необходимо предварительно объяснить и показать детям способ поддержки, установить очередность его выполнения, определить задачи выполняющего и поддерживающего.

Используя этот прием, следует приучать детей (особенно поддерживающих) контролировать качество выполнения упражнения партнером, помогать в устранении ошибок. Как правило, этот прием применяется в работе со старшими дошкольниками.

Контрастные упражнения.

Например, педагог дает задание: сесть на дно, но так, чтобы голова оказалась под водой (для этого глубина воды должна быть на уровне груди). Если предварительно выполняются глубокий вдох и задержка дыхания, то сделать это невозможно. Однако, выдыхая воздух по мере приседания и погружения, ребенок выполнит задание - сядет на дно. Следовательно, предварительный глубокий вдох и последующая задержка дыхания удерживают тело у поверхности воды, а при выдохе оно погружается в воду. Другое упражнение: в положении упора лежа сделать глубокий вдох, задержать дыхание

(«Воздушный шар»), прижать руки к туловищу и попытаться лечь на дно - не получится! Тогда выполним выдох («Гудок») — и тело ляжет на дно как «подводная лодка».

Вариативность при изучении движений.

Для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество вариантов движений, а из их многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого. Для этого предусматривается изучение различных движений — прямыми и согнутыми руками по кругу, ромбом, «лепестком», в форме песочных часов, дугой и т. д.

Выполнение движений в соревновательной или игровой форме. В процессе изучения движений в различных положениях проводятся игры, обязательно содержащие эти движения. В игре деятельность ребенка направлена на достижение личной или командной победы — все изучаемые ранее движения выполняются отвлеченно, поэтому здесь наиболее ярко проявляется степень их освоения. Педагог контролирует действия занимающихся и по окончании игры в доступной форме указывает на допущенные ошибки. С большим интересом дети выполняют упражнения в соревновательной форме. Следует помнить, что при использовании данного приема участники должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл. Вначале это выполнение упражнения на оценку: «Кто лучше?», «Кто дальше?» (продвинет игрушку, выполнит скольжение), «Кто точнее?» (поднырнет под плавающий круг) и т. д.

Облегчение (усложнение) условий выполнения упражнений.

Педагог отмечает, что на мелком месте его подопечные выполняют упражнения хорошо. Для проверки прочности изучаемых навыков детей временно переводят на более глубокую часть бассейна, где им предлагается выполнить те же упражнения, но сначала в небольшой дозировке. Если и здесь все идет успешно, время работы в усложненных условиях увеличивается. Усложнением условий может быть также безостановочное выполнение упражнений по всей длине бассейна, плавание только с помощью рук или ног с дополнительным сопротивлением и т. д.

Медленное плавание. Это наиболее действенный прием, направленный на изучение согласования движений с дыханием (особенно в кроле на груди). Дело в том, что маленькие дети, чтобы удержать тело у поверхности воды, рефлекторно выполняют очень быстрые движения руками, не успевают своевременно сделать вдох и захлебываются, а затем останавливаются. Суть же рекомендуемого приема состоит в умении подчинить движения ритму дыхания, что на данном этапе обучения можно осуществить только с помощью медленного плавания.

Однако для овладения этим приемом необходимо следующее: во-первых, научиться хорошо выполнять скольжение (длительное время сохранять исходное положение для выполнения плавательных движений); во-вторых, проплыть хотя бы несколько метров в очень медленном темпе, опустив лицо в воду (с задержкой дыхания); и в-третьих, уметь многократно выполнять ритмичные выдохи в воду, погружаясь с головой («Насос»). Если и при медленном плавании возникнут затруднения дыхания, следует выполнить упражнение. Постепенное увеличение скорости плавания и сохранение при этом ритмичного дыхания в согласовании с движениями руками и ногами свидетельствует о прочном освоении навыка. Ребенок может, задержав дыхание или нарушив его ритм, быстро проплыть определенное расстояние, а у наблюдающих за ним складывается впечатление, о правильном согласовании движений и дыхания. Определить ошибку можно по внешним признакам: одышке, изменению цвета кожи (чаще, по покраснению) лица. Шеи, плечевого пояса. Если же ритм дыхания не нарушен, указанные признаки отсутствуют.

Выполнение движений, держась за неподвижную опору.

Для этого используют сливной желоб, специально изготовленные жерди и т. п. В условиях малогабаритных бассейнов этот прием наиболее целесообразно применять для улучшения функциональной подготовленности, когда движения ногами уже

хорошо освоены в безопрном положении. Дети охотно делают это под музыку, где периодическое чередование соответственно медленного, среднего и быстрого темпа изменяет и темп выполнения движений. Если же данный прием применять для изучения движений ногами, то ребенок сможет выполнить их правильно лишь в том случае, когда примет и будет сохранять на протяжении всего упражнения правильное исходное положение, требующее предварительного освоения. Если же исходное положение будет неправильным, этот прием не принесет никакой пользы, а лишь затруднит и увеличит сроки изучения несложных движений (в частности, кроля). Вот почему автор (в отличие от многих своих коллег) не советует использовать этот прием для изучения движений, а настоятельно рекомендует лишь как тест для плавания.

Виды дополнительной платной услуги «Проведение занятий по обучению детей плаванию»

В процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие типы занятий: учебное, учебно-игровое; игровое, массового купания, индивидуального обучения, контрольное.

Учебное занятие. Посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети выполняют ходьбу на небольшой глубине в различных построениях и различными способами: в шеренгах, «змейкой», по диагонали; грудью и спиной вперед и т. д. На следующем занятии эти же передвижения усложняются (быстрым шагом, бегом), изучаются новые варианты ходьбы — левым (правым) плечом вперед и т. д. На каждом последующем занятии целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровое занятие. Предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов. На занятии изучаются новые упражнения или элементы техники, на что отводится определенное время. Далее проводится игра, содержащая только что изученные упражнения, затем эти же упражнения вновь изучаются в учебной форме и т. д.

Примерно две трети основной части занятия посвящаются изучению нового материала в учебной форме, после чего в оставшееся время проводится игра, содержащая этот материал и направленная на его дальнейшее изучение и совершенствование.

Изучается новый и достаточно сложный материал, после чего проводится игра, не содержащая только что изученные упражнения, а имеющая главным образом эмоциональную направленность. Далее проводится другая игра, уже насыщенная движениями, составляющими новый материал. Делается это для физической и психологической разгрузки организма ребенка.

Выбор варианта определяется физической и плавательной подготовленностью занимающихся, степенью освоения материала, температурными условиями, предыдущей или последующей занятостью детей и т. д.

Игровое занятие. Содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т.д. Однако, нельзя исключать одно очень важное обстоятельство, которое в работе с дошкольниками может сыграть отрицательную роль в дальнейшем освоении навыков плавания: не следует увлекаться командными и даже сюжетными играми на самых первых занятиях, когда у детей различная степень плавательной подготовленности. Если совершенно неподготовленный к пребыванию в воде ребенок будет настойчиво вовлекаться в такого рода игры, а педагог не будет замечать шалости уже «опытных» детей (например, брызгание в лицо), то подобные вольности могут развить у робкого от природы малыша водобоязнь. Сначала выполняются несложные упражнения, затем они повторяются в игровой форме, далее

проводятся игры, с которыми дети предварительно знакомятся на суше, — таков путь детей, впервые вступивших в контакт с «большой» водой. После прохождения начального курса — изучения несложных упражнений — проведение игровых занятий, содержащих уже знакомый материал, становится необходимым и обязательным. Игровые занятия вариативны. Например, изучаются дыхание и скольжения: можно проводить игры, содержащие только скольжения на груди или на спине, и после каждой из них выполнять упражнения на дыхание; возможно чередование игр в такой последовательности: содержащие скольжения на груди, затем с преимущественными выдохами в воду и, наконец, преимущественно со скольжениями на спине. В игровых, как и в любых других, занятиях выполнение упражнений на дыхание строго обязательно.

Занятие индивидуального обучения. Проводят, как правило, родители в естественных условиях или домашних бассейнах. Независимо от условий проведения такое занятие имеет свою специфику и требует тщательной организационной и методической подготовки.

Контрольное занятие. На нем проводится мониторинг плавательных умений. Диагностику целесообразно проводить в тестовой или в соревновательной форме.

Занятие массового купания. Его можно проводить с дошкольниками в летнее время на естественных водоемах, соблюдая при этом необходимые правила. Занятия этого типа, как правило, призваны способствовать закаливанию детей, их активному двигательному развитию, выработке умения ориентироваться в воде, совершенствованию ранее приобретенных навыков.

Основные средства, используемые на занятии, — игра и проведение специальных плавательных упражнений в игровой форме, оборудование для проведения занятий по плаванию.

Планирование плавательной подготовленности детей, посещающих группу "Осмоножки"

Наименование упражнений	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения с водой	+	+	+	+				
Упражнения в воде: дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения по освоению специальных плавательных навыков	+	+	+	+	+	+	+	+
Ныряние в длину					+	+	+	+
Контрольные занятия	+	+	+	+	+	+	+	+
Игры и эстафеты на воде	+	+	+	+	+	+	+	+
Праздник на воде, соревнования			+		+			

Тематический план по обучению плаванию детей

№	Тема	Количество часов		
		5-го г.ж.	6-го г.ж.	7-го г.ж.
1	Правила поведения и безопасности в бассейне	24 ч	30 ч	36 ч
2	Упражнения на дыхание	24 ч	30 ч	36 ч
3	Работа рук и ног у бортика стилем «кроль», «брасс»	20	25	30
4	Погружения под воду (серийное)	20	25	30
5	Работа ног с неподвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	20	25	30
6	Плавание на спине с подвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	20	25	30
7	Плаваем на груди с подвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	20	25	30
8	Лежание на груди с опорой	20	25	30
9	Скольжение на груди с подвижной опорой	20	25	30
10	Упражнения в технике плавания «кроль», «брасс»	20	25	30
11	Скольжение на груди без опоры	20	25	30
12	Работа ногами стилем «кроль», «брасс» без опоры	20	25	30
13	Вход в воду скольжением	20	25	30
14	Координация в работе рук и ног в стиле «кроль», «брасс»	20	25	30
15	Лежание на поверхности воды без опоры	20	25	30
16	Плавание на груди удобным способом	20	25	30
17	На груди с полной координацией удобным способом	20	25	30
18	Отрабатываем навыки плавания удобным способом	20	25	30
19	Скольжение е на спине	20	25	30
20	Скольжение и плавание на спине удобным способом	20	25	30

21	Плавание на спине удобным способом	20	25	30
22	Скольжение и плавание на спине в стиле «кроль», «брасс»	20	25	30
23	Отрабатываем технику плавания на груди удобным способом	20	25	30
24	Плавание на груди и спине удобным способом	20	25	30
25	Отрабатываем технику плавания удобным способом	20	25	30
26	Играем и плаваем	20	25	30
27	Техника работы рук на спине в стиле «кроль», «брасс»	20	25	30
28	Отрабатываем технику плавания удобным способом	20	25	30
29	Скольжение сквозь обруч на груди, на спине	20	25	30
30	Свободное плавание удобным способом	20	25	30
31	Ныряние сквозь обруч	20	25	30
32	Техника плавания удобным способом	20	25	30
33	Итоговая деятельность	20	25	30
34	Свободное плавание	20	25	30
Итого часов		24	30	36

Перспективное планирование занятий по плаванию по месяцам

Сентябрь

1 неделя: Цель: Вспомнить и повторить знакомые упражнения. Добиваться их точного выполнения. Выявить уровень подготовленности детей. Закреплять правила поведения в бассейне, добиваться их выполнения. Ход: Маленькие и большие, Цапли, Лодочка, Лошадки, Кто выше, Моторчики, Кто больше пузырей, Игра «Море волнуется».

2 неделя: Цель: Отрабатывать работу рук и ног у бортика. Закреплять вход в воду скольжением. Добиваться четкого выполнения команд. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Лягушки, Медуза кругом, Моторчики, Стрелка, Торпеда, Игра «Лягушки и шуки».

3 неделя: Цель: Продолжать учить выполнять 10-12 погружений. Задерживать дыхание на длительное время. Координировать движения рук и ног при плавании. Воспитывать выносливость. Ход: Лодочка, Гуси, Цирковые лошадки, Медуза кругом, Лягушки, Торпеда, Спрячься, Стрелка, Игра «Поезд в тоннель».

4 неделя: Цель: Отрабатывать движения ног при плавании на мяче. Упражняться в глубоком дыхании при плавании. Воспитывать решительность. Ход: Проплыви дальше, Стрелка, Пружинка, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Эстафета с нырянием».

Октябрь

1 неделя: Цель: Учить плавать на спине с помощью «цепочки». Выполнять 10-12 погружений подряд, дышать при этом ритмично, плавно выдыхать в воду. Воспитывать организованность. Ход: Ходьба в построении, Стрелка, Смелые ребята, Спрячься, Торпеда, Бакен, Игра «Водолазы».

2 неделя: Цель: Закреплять умение лежать на груди на «цепочке». Учить скользить на спине. Упражнять в задержке дыхания. Воспитывать ловкость. Ход: Ходьба в построении, Гуси, Зайцы, Дельфины, Стрелка, Бакен, Пружинка, Кто больше пузырей, Игра «Жучок-паучок».

3 неделя: Цель: Закреплять умение лежать на груди с цепочкой. Скользить на спине. Делать полный выдох в воду. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ходьба в построении, Лодочка, Медуза, Смелые ребята, Стрелка, Дыши правильно, Игра «Охотники и утки».

4 неделя: Цель: Лежать на груди с цепочкой. Упражняться в скольжении на груди с мячом. Упражняться в занырянии. Воспитывать желание заниматься. Ход: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Бакен, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод».

Ноябрь

1 неделя: Цель: Развлечение на воде. Учить использовать навыки и умения в играх. Доставить детям радость от общения с водой. Ход: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Бакен, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод».

2 неделя: Цель: Закреплять умение скользить на груди. Выполнять упражнения на дыхание. Использовать навыки и умения в играх. Ход: Ледокол, Кто быстрее, Спрячься, Стрелка, Дельфины, Торпеда, Игра «Ловишки с поплавком».

3 неделя: Цель: Закреплять умение работать ногами, стиль «кроль». Плавать под водой в очках. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать организованность. Ход: Упражнения с мячом, Дельфины, Лошадки, Торпеда. Волчок, Покажи пятки, Игра «Услышь свисток».

4 неделя: Цель: Упражняться в занырянии. Скользить на груди и спине сквозь обруч. Упражняться в плавании любым способом. Ход: Упражнения с хлопками, Поезд в тоннель, Моторчики, Стрелка, Пружинка, Игра-соревнование «Мы пловцы»

Декабрь

1 неделя: Цель: Закреплять умение работать ногами, лежа на спине. Упражнять в задержке дыхания. Уверенно чувствовать себя в воде. Ход: Ходьба в построении, Ледокол, Озорные лягушата, Волчок, Торпеда, Спрячься, Стрелка, Пружинка, Игра «Верхом на мяч».

2 неделя: Цель: Отрабатывать движения рук и ног лежа на груди у бортика. Использовать полученные навыки в свободном плавании. Плавать любым способом. Ход: Ледокол, Большие и маленькие, Медуза, Моторчики, Стрелка, Игра «Коробочка»

3 неделя: Цель: Лежать на спине с цепочкой. Держаться на воде. Плавать с полной координацией. Воспитывать смелость, решительность. Ход: Упражнения в кругу, Поплавок, Медуза, Вертушка, Звездочка, уточка, Моторчики, Игра «Хоровод».

4 неделя: Цель: Лежать на спине без поддержки. Плавать на груди и спине с полной координацией. Воспитывать выдержку, смелость. Ход: Упражнения с хлопками, Лошадки, Ледокол, Медуза, Спрячься, Игра «Коробочка».

Январь

1 неделя: Цель: Спортивный досуг «Веселые дельфины». использовать полученные умения и навыки в играх. Упражняться в плавании. Ход: Поезд в тоннель, Поплавок, Медуза, Звездочка, Игра «Щучки и лягушки».

2 неделя: Цель: Плавать на спине с полной координацией. Упражняться в задержке дыхания. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ледокол, Лошадка, Поплавок, Звездочка, Медуза, Уточка, Вертушка, Поезд в тоннель, Игра «Коробочка».

3 неделя: Ход: Лодочка, Ледокол, Лошадка, Воробушки, Поплавок, Медуза, Звездочка, Пружинка, Игра «Зеркальце».

4 неделя: Ход: Ходьба в построении, Воробушки, Медуза, Ледокол, Дельфины, Стрелка, Спрячься, Поплавок, Звездочка, Игра «Эстафета с нырянием».

Февраль

1 неделя: Цель: Продолжать погружаться под воду с головой 10-12 раз подряд. Отрабатывать движения рук у бортика. Упражняться в задержке дыхания. Воспитывать выносливость. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Ледокол, Спрячься, Моторчики, Стрелка, Игра «Охотники и утки».

2 неделя: Цель: Учить скользить или плавать работая ногами. Продолжать скользить с заныряванием сквозь обруч. Добиваться правильного, плавного скольжения, без брызг. Ход: Ходьба в построении, Лошадки, Стрелка, Цапли, Лошадки, Спрячься, Поезд в тоннель, Игра «Юные подводники».

3 неделя: Цель: Входить в воду скольжением. Упражняться в скольжении сквозь обруч различными способами. Четко выполнять упражнения. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Ледокол, Лягушки, Игра «Хоровод».

4 неделя: Цель: Скользить под водой, задерживая дыхание. Скользить на спине с «цепочкой». Принимать горизонтальное положение на спине. Воспитывать уверенность. Ход: Ходьба в построении, Крокодилы, Лодочка, Цапли, Медуза, Спрячься, Торпеда, Стрелка, Игра «Щука и лягушки».

Март

1 неделя: Цель: Учить выполнять упражнения и движения с большей активностью. Скользить под водой, задерживая дыхание на длительное время. Воспитывать желание добиваться новых результатов. Ход: Мышки и великаны, Морские коньки, Стрелка, Кто дальше, Волчек, Поплавок, Звездочка, Игра «Морской бой».

2 неделя: Цель: Отрабатывать технику плавания на груди. Выполнять 10-12 погружений по сигналу инструктора. Скользить на груди на расстояние. Воспитывать самостоятельность. Ход: Ходьба в построении, Зайцы, Спрячься, Стрелка, Тюлени, Игра «Буксир».

3 неделя: Цель: Продолжать отрабатывать технику плавания. Продолжать учить скользить сквозь обруч плавно, без брызг. Закреплять правила поведения в бассейне. Ход: Гуси, Лошадки, Упражнения с мячом, Моторчики, Звездочка, Поплавок, Игра «Лягушки и цапли».

4 неделя: Цель: Учить использовать полученные навыки в играх-соревнованиях. Скользить на груди без поддержки. Воспитывать умение естественно передвигаться в воде. Ход: Стрелка, Игра «Буксир», Игра «Водолазы», «Угадай по названию».

Апрель

1 неделя: Цель: Учить плавать с полной координацией рук и ног, используя полученные навыки. Закрепить упражнение «Звездочка». Воспитывать смелость, чувствовать сопротивление воды. Ход: Лодочка, Ледокол, Медуза, Поезд в тоннель, Моторчики, Звездочка, Игра «Буксир».

2 неделя: Цель: Продолжать учить плавать с полной координацией рук и ног. Упражняться в погружении под воду 10 – 12 раз подряд. Воспитывать желание добиваться новых результатов. Ход: Ходьба и бег парами, Лягушки, Ледокол, Дельфины, Спрячься, Смелые ребята, Стрелка, Игра «Хоровод».

3 неделя: Цель: Продолжать учить плавать в очках. Учить использовать полученные навыки плавания в играх. Воспитывать самостоятельность в выборе и организации игры. Ход: Ходьба в построении, Зайцы, Крабы, Ледокол, Дельфины, Спрячься, Смелые ребята, Пружинка, Игра «Ловишки с мячом».

4 неделя: Цель: Продолжать учить плавать – скользить на груди и спине. Отрабатывать работу ног, воспитывать смелость, внимательность. Ход: Мышки и великаны, Ходьба в построении, Спрячься, Торпеда, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Буксир».

Май

1 неделя: Цель: Продолжать учить входить в воду скольжением. Выполнять все упражнения четко, с большой активностью. Воспитывать организованность. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Гуси, Дельфины, Игра «Эстафета с нырянием».

2 неделя: Цель: Итоговое занятие: - плавать или держаться на воде без поддерживающих средств любым способом. Ход: Ходьба в построении, Цапли, Ледокол, Спрячься, Покажи пятки, Поезд в тоннель, Игра «Щучки и лягушки».

3 неделя: Цель: Продолжать упражняться в выполнении знакомых упражнений. Скользить сквозь обруч с заныванием. Воспитывать желание заниматься. Ход: Крокодилы, Гуси, Зайцы, Поплавок, Звездочка, Медуза, Игра «Кто дольше под водой». Игра «Кто дольше под водой».

4 неделя: Цель: Закреплять умение держаться на воде – упражнение «Звездочка». Задерживать дыхание на длительное время. Воспитывать выносливость. Ход: Поплавок, Медуза, Звездочка, Вертушка, Уточка, Игра «Кто дальше».

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Годовой календарный учебный график

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детского сада №77 "Эрудит"
на 2023 – 2024 учебный год

Начало учебного года: 01.09.2023 г.
Окончание учебного года: 31.05.2024 г.
Летний период: 01.06.2024 - 31.08.2024
Количество учебных недель: 36 недель
Количество учебных дней: 183 дня

у	учебный день
в	выходной день
п	праздничный день
л/п	летний период

4 ноября - День народного единства
31,1,2,3,4,5,6,7,8 января - праздничные дни,
Новый год
23 - февраля - День защитника Отечества
8 марта - Международный женский день
1 мая - праздник весны
9 мая - День Победы

Месяц	сентябрь																															
Неделя	1			1					2					3					4					4								
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	у	у
Количество учебных дней	1			5					5					5					5					1								

Месяц	октябрь																														
Неделя	5					6					7					8					9					4					
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у
Количество учебных дней	5					5					5					5					2					22					

Месяц	ноябрь																														
Неделя	9			10					11					12					13					4							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	у	у	у	п	в	в	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у
Количество учебных дней	3			4					5					5					4					21							

Месяц	декабрь																														
Неделя	13			14					15					16					17					4							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в						в	в							
Количество учебных дней	1			5					5					5					5					20							

Месяц	январь																														
Неделя	18								19					20					21					4							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	п	в	в	в	в	в	п	в	у	у	у	у	в	в						в	в						в	в			
Количество учебных дней	4								5					5					3					17							

Месяц	февраль																														
-------	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Неделя	21				22					23						24				25					4 недели 2 дня, 20 дней					
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29
	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	п	в		в	у	у	у	у
Количество учебных дней	2		5					5						4				4												

Месяц	март																														4 недели 1 день, 20 дней		
Неделя	25				26					26						27					28												
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		31	
	у	в	в	у	у	у	у	п	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	у	в	в
Количество учебных дней	1	4				5						5					5					5											

Месяц	апрель																														4 недели 2 дня, 22 дня
Неделя	29					30						31						32					33								
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у
Количество учебных дней	5					5						5						5					2								

Месяц	май																														4 недели, 19 дней
Неделя	33					34						35					36														
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	п	в	в	в	в	у	у	у	п	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у
Количество учебных дней	4					5						5					5					5									

Месяц	июнь																														
Неделя																															
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	в	в						в	в			п			в	в						в	в						в	в	
Количество учебных дней	5					4						5					5														

Месяц	июль																														
Неделя																															
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Количество учебных дней	5					5						5					5					3									

Месяц	август																														
Неделя																															
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
			в	в						в	в						в	в						в	в						
Количество учебных дней	2		5					5						5					5					5							

3.2. Объем образовательной нагрузки

План организации образовательной деятельности детей среднего и старшего дошкольного возраста от 4 до 7 лет на текущий учебный год составлен с учетом требований:

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. № 61573) (далее – СП 2.4.3648-20).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. № 62296) (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

План составлен с учетом пятидневной рабочей недели.

1. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности:

- для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут;
 - для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут;
 - для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.
2. Количество занятий в неделю - 2
 3. Количество занятий в месяц - 8
 4. Количество занятий в год –72
 5. Занятия проводятся с 1 сентября по 31 мая текущего учебного года.

3.3. Учебный план

<i>Группа</i>	<i>Кол-во в неделю/год</i>	<i>Длительность занятий в нед.</i>	<i>Количество о детей</i>
5 год жизни	<i>2/72</i>	20/40	6-10
6 год жизни	<i>2/72</i>	25/50	6-10
7 год жизни	<i>2/72</i>	30/60	6-10

3.4. Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование товара
	Оборудование для занятий в бассейне
1.	Нырляющие диски (6 штук, пластик), D=10см
2.	Кольцеброс – поплавок (6 разноцветных колец), D=15см
3.	Нырляющие кольца (6 штук)
4.	Рыбки (тонущие игрушки из резины, 5 штук)
5.	Нырляющие палочки (6 штук), (L=20см)
6.	Дельфин и рыбки (6 шариков с утяжелителем)
7.	«Охота на акулу» (1 удочка, 3 разноцветных акулы, 3 рыбки)

8.	Кольцеброс «Пингвин» (6 колец), D= 15см, 12см, 9см
9.	«Радужные обручи» (4 штуки)
10.	Радужные подводные обручи,кольцеброс и флажки
11.	Ласты резиновые «Золотая рыбка» (26-28 размер)
12.	Ласты резиновые «Малютка» (32-34 размер), СПЭ
13.	Очки для плавания, СПЭ
14.	СПЭ Очки для плавания
15.	Лопатка для плавания (серповидная)
16.	Шапочки для плавания
17.	Доска для плавания в ассортименте, ЭСП
18.	Баскетбольное кольцо со щитом (d =23см), кольцеброс и 4 дельфина (без мяча) для бассейна
19.	Баскетбол 3 в 1 для бассейна (баскетбольное кольцо без щита, без мяча, 9 разноцветных колец), D= 49см и d=33см
20.	Баскетбол 2 в 1 для бассейна (без мяча, 3 флажка, 9 колец) D= 45см и d=25см
21.	Гимнастический брус для воды (пенопл.), СПЭ
22.	СПЭ Круг "Морские животные" 64 см
23.	СПЭ Круг "Цветной" 76 см
24.	СПЭ Круг 41 см
25.	СПЭ Круг 51 см
26.	СПЭ Круг 61 см
27.	СПЭ Круг 64 см
28.	Тарелка летающая d-22,7 решето
29.	Морские коньки 4 шт. (тонущие игрушки)
30.	Утяжелители на руки 0,2кг (дробь)
31.	Жилет 12020 (46*43)
32.	Жилет 12027(60*50)
33.	Нарукавник 2-0007 20*23
34.	Нарукавники 10206
35.	Надувные игрушки в ассортименте
36.	Лифт гидравлический нерж. сталь

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Список литературы

1. Истоки. Базисная программа развитие ребёнка – дошкольника. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова и др. – М; Карапуз, 1997-288с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. Редак. Проф С.П. Евсеева – М ;Советский спорт.
3. Алиева Т.И., Антонова Т.В. Программа «Истоки» - М.: Просвещение, 2003.
4. Доронова Т.Н. Воспитание, образование и развитие детей в детском саду -М.: Просвещение 2006.
5. Змановский Ю.Ф. Авторская программа “Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях” // Дошкольное воспитание. 1993.
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: Творческий Центр 2004.
7. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение 1978.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., 2004.
9. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников, Просвещение, 2003.
10. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка - М.: АРКТИ, 1997.
11. Потапук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Речь 2001,
12. Плохута И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда: принципы, организация, мониторинг. - Ханты-Мансийск .: Г П «Полиграфист», 2005.
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, М.: 2000.
14. Рыбачук Н. Проект здоровья; Народное образование, 2002. № 7
15. Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. Пособие для практических работников ДОУ. Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. _ 2-е изд., испр. и доп.-М.: АРКТИ, 2004.-
16. Васильев. В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М.: ФиС, 1961.
17. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. М.: ФиС, 1974.
18. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. М., 1959.
19. .Физическая культура в детском саду: Типовая программа. М.: иС, 1984.
20. Чекалдина М. Г. На голубых дорожках плывут малыши — Плавание: Ежегодник. М.: ФиС, 1984.
21. Усынина А.У., Г.С.Мельникова Если в семье «особый» ребенок (Дефектологи советуют родителям) С-П. - 1992г.
22. Антонов Ю.Е., М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина Здоровый дошкольник. Социально оздоровительная технология XXI в. М.: -Аркти, 2000г.
23. Информационный бюллетень МОРФ. По реализации федеральной целевой программы «Дети России», подпрограмма «Дети - инвалиды» М.: - 1995г
24. Стеблева Е.А. Современный подход к дошкольному воспитанию детей с отклонениями в развитии М.: - 1999г.
25. Пузанов Б.П. Коррекционная педагогика. Основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. Мб, - 1999г.
26. Рогачева Е.И., М.С.Лаврова Лечебная физкультура и массаж при детских церебральных параличах С-П.. - 1977г.
27. Аксенова Л.И. Социальная педагогика в специальном образовании М.: - 2002г.
28. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция М.: - 1999г.
29. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика. Ранний и дошкольный возраст М.: —1997г.
30. Л.С.Аникин, Э.Н.Вайнер Профилактика и лечебная физкультура при нарушениях осанки и сколиоза у детей. Липецк-1994г.
31. Физкультура и спорт: малая энциклопедия пер.И.Л.Глейберг М.: -1982г.
32. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина Обучение плаванию. В детском саду М.. - 1991г.

4.2. Приложение

Технология мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала по физической культуре (плаванию)

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов, позволяет осуществлять **оценку динамики достижений** детей и включать **описание объекта, форм, периодичности и содержания** мониторинга.

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

Содержание мониторинга тесно связано с образовательными программами обучения и воспитания детей.

Объектом мониторинга выступает качество образовательной области физическая культура (плавание), обеспечиваемое дошкольным учреждением воспитанникам.

Субъектом мониторинга качества образования являются носители мониторинговых функций: заведующий, заместитель заведующего по воспитательно – методической работе, старший воспитатель, старшая медсестра, педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог, воспитатели, профильные специалисты.

В нашем мониторинговом исследовании используются следующие **способы получения информации:**

- наблюдение,
- беседы,
- изучение медицинских карт детей,
- проведение оценочно-контрольных срезов,
- проведение обследования,
- тестирование,
- аппаратные методы,
- скрининг-тесты.

Оценка качества образовательного процесса осуществляется с использованием оценочной шкалы, фиксирующей степень проявления выделенных показателей в уровненом выражении. Согласно требованиям программ «Истоки», «Успех» и ФГТ нами принята трехуровневая оценка, где:

«**Достаточный**» - **2 балла**. Ребенок самостоятельно справляется с заданием.

«**Ближе к достаточному**» - **1 балл**. Ребенку требуется минимальная помощь педагога (в виде подсказки, правильности направления).

«**Недостаточный**» – **0 балл**. Ребенок не справляется с заданием, даже после обучающего этапа.

Инструментарий для проведения мониторинга:

- методика Г. Лескова, Н. Носкова. «Оценка подготовленности детей по физической культуре» (методические рекомендации инструкторов по физической культуре г.Нижевартовска);

- методика В. Казаковцева. «Оценивание двигательных навыков по плаванию» (методические рекомендации инструкторов по физической культуре (плаванию) г.Нижевартовска).

Критерии оценки плавательных навыков детей 6-го года жизни

1. Вдох и выдох в воду

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Достаточный	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Близко к достаточному	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Недостаточный	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Достаточный – активное пускание пузырей.
- Близко к достаточному - редкие воздушные пузыри
- Недостаточный – нет воздушных пузырей.

2. Лежание на груди и на спине

	Мальчики	девочки
Достаточный	7,0 сек	6,5 сек
Близко к достаточному	6,0 сек	5,5 сек
Недостаточный	3,0 сек	3,0 сек

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

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

Оценка уровней:

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

3. Скольжение на груди и на спине

	мальчики	девочки
Достаточный	4,00 метра	3,80 метра
Близко к достаточному	3,20 метра	3,20 метра
Недостаточный	2,00 метра	2,00 метра

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

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

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Достаточный – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Близко к достаточному – подбородок лежит на поверхности воды.
- Недостаточный – плечи находятся над поверхности воды.

4. Скольжение на груди и на спине с движениями ног

	Мальчики	Девочки
Достаточный	4,50 метра	4,00 метра
Близко к достаточному	4,00 метра	3,50 метра
Недостаточный	3,50 метра	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Достаточный - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Близко к достаточному – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Недостаточный – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

5. Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду

	Мальчики	Девочки
Достаточный	6,00 метров	5,50 метров
Близко к достаточному	5,00 метров	4,50 метров
Недостаточный	3,50 метров	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Достаточный - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Близко к достаточному - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Недостаточный – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.