

**Содержание**

Пояснительная записка…………………………………………………………. .3

1.Организационно-педагогические условия…………………………………….5

1.1 Формы занятий………………………………………………………………..5

1.2 Методы педагогической работы……………………………………………..5

1.3 Способы организации детей………………………………………………….6

1.4 Структура занятия…………………………………………………………….6

1.5 Материально-техническое обеспечение……………………………………..6

2. Учебный план…………………………………………………………………..8

3. Календарно – тематический план……………………………………………..9

4. Диагностика показателей двигательной подготовленности детей………...18

Литература……………………………………………………………………….21

**Пояснительная записка**

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

**Актуальность и социальная значимость работы по обучению детей плаванию**

Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей.

 Программа «Обучение плаванию» разработана в соответствии с основными законодательными актами по дополнительному образованию детей:

 - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

 - Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

 - СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41.

- Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

 Организация работы по дополнительной общеобразовательной программе по плаванию направлена на:

* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой, двигательной активности.
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
* осуществление спортивно-физкультурной подготовки и овладение основами техники плавания.
* создание и обеспечение необходимых условий для укрепления здоровья обучающихся.

**Цель программы:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств у дошкольников, не посещающих ДОО.

**Задачи программы:**

**1. Обучающие**

1.1 Приобщать детей к воде.

 2.1 Обучать основному способу плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине» и формирование умения держаться на воде.

**2. Оздоровительные**

2.1 Приобщать детей к здоровому образу жизни, укреплять здоровье ребенка.

2.2 Содействие оздоровлению и закаливанию детей, их гармоничному физическому развитию.

**3. Воспитательные**

3.1 Воспитывать двигательную культуру.

 3.2 Воспитывать нравственно-волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе.

3.3 Воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Деятельность по дополнительной общеобразовательной программе по плаванию осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

Итогом реализации программы является диагностика показателей двигательной подготовленности детей (для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования).

Дети зачисляются в группу на основании заявления родителей (законных представителей) детей.

 **1. Организационно-педагогические условия**

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 5-6 лет.

*Срок реализации программы:* 1 год (с октября по апрель).

*Режим занятий:* занятия проводятся два раза в неделю по 30 минут.

Наполняемость группы: 8 человек.

**1.1 Формы занятий:**

1. Обучающие, тренировочные (освоение нового материала и закрепление пройденного).

2. Сюжетные, включающие в себя разные виды движений, объединенные одним сюжетом.

3. В форме эстафет и соревнований. Такие занятия усиливают воздействие на организм, предъявляя более высокие требования, как к функциональным возможностям, так и к морально-волевым качествам.

4. По интересам детей. На таких занятиях у ребенка появляется возможность выбора тех или иных видов упражнений по желанию, способствующих проявлению самостоятельности и творчества.

5. Интегрированные, включающие элементы всех форм занятий.

6. Итоговые (занятие – праздник, развлечение, представление).

**1.2 Методы педагогической работы:**

1. Метод словесного изложения.

2. Метод наглядной демонстрации.

3. Практические методы:

- повторение упражнений;

- проведение упражнений в игровой и соревновательной форме;

- метод рассеянности нагрузки (равномерное чередование нагрузки на разные мышечные группы);

- метод аналогий. Подражание движениям животных и растений (образ, поза, двигательная имитация), развитие воображения и творческих способностей;

- целостный метод упражнения;

- расчлененный метод упражнения.

**1.3 Способы организации детей:**

1. Фронтальный (выполнение заданий одновременно всеми детьми).

2. Групповой (распределение детей на подгруппы).

3. Поточный (выполнение упражнений друг за другом).

4. В парах.

5. Индивидуальный (обучение, коррекционная работа).

**1.4 Структура занятия:**

Занятие состоит из 3 частей:

1. Подготовительная часть.

Построение занимающихся, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений, знакомство с подвижными играми.

2. Основная часть.

Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков.

3. Заключительная часть.

Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа, подведение итогов занятий.

**1.5 Материально – техническое обеспечение**

Бассейн расположен в основном здании учреждения на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка - душ - зал с чашей бассейна. Имеется туалет. Чаша бассейна – длина – 8 м, ширина – 3,5 м, глубина: мелкое место 60 см, глубокое место 90 см.

Перечень материалов и оборудования:

- Доски для плавания 8 шт.,

- круги надувные 3 шт.,

- надувные мячи большие и маленькие 10 шт.,

- плавающие игрушки 10 шт.,

- канат из цветных пробок длинный 1шт.,

- ласты 8 шт.,

- обручи 4 шт.,

- тонущие игрушки 12 шт.

**2. Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** |
| **Теоретические** | **Практические** |
| 1 | Вводное. | 0,5 |  |
| 2 | Диагностика показателей двигательной подготовленности детей (начало года). |  | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.  | 0,5 |  |
| 4 | Краткий обзор развития плавания.  | 0,5 |  |
| 5 | Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.  | 0,5 |  |
| 6 | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.  |  | 1 |
| 7 | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде.  |  | 3 |
| 8 | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду.  |  | 4 |
| 9 | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Выдохи в воду. Скольжения.  |  | 3 |
| 10 | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Скольжения. Учебные прыжки в воду. |  | 4 |
| 11 | Изучение движений ногами как при плавании кролем.  |  | 3 |
| 12 | Совершенствование движений ногами как при плавании кролем. |  | 2 |
| 13 | Изучение движений руками как при плавании кролем на груди. |  | 3 |
| 14 | Изучение согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди.  |  | 2 |
| 15 | Совершенствование согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди. |  | 3 |
| 16 | Изучение техники дыхания при плавание кроль на груди.  |  | 5 |
| 17 | Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. |  | 5 |
| 18 | Изучение техники плавания кроль на спине.  |  | 2 |
| 19 | Совершенствование техники плавания кроль на спине.  |  | 4 |
| 20 | Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди. |  | 4 |
| 21 | Свободное плавание |  | 4 |
| 22 | Диагностика показателей двигательной подготовленности детей (конец года) |  | 1 |
|  | Всего часов | 2 | 54 |

**3. Календарно – тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **Тема занятия** | **Содержание** |
| **О к т я б р ь** |
| 1 |  | Вводное занятиеКраткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся. | Изучение правил поведения на занятиях и техники безопасности во время занятий в бассейне.Части тела и внутренние органы человека.  |
| 2 |  | Диагностика показателей двигательной подготовленности детей (начало года) | Оценка показателей плавательных умений и навыков |
| 3 |  | Краткий обзор развития плавания.Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. | История зарождения плавания. Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.  |
| 4 |  | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой | Дыхательная гимнастика, формировать умение передвигаться, не толкаясь и не мешая друг другу, развивать координацию движений, вызвать желание заниматься плаванием, п.и. «Волны на море». |
| 5 |  | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.  | Дыхательная гимнастика, приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками П.и. «Карусели».  |
| 6 |  | Сюжетное занятие «В кругу друзей» | Занятие на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость. |
| 7 |  | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.  | Дыхательная гимнастика, упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, упражнения в передвижении шагом и бегом в разных направлениях, развитие равновесия, координации движений. П. и. «Сердитая рыбка». |
| 8 |  | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.  | Дыхательная гимнастика, упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Развитие ориентировки в воде и самостоятельность действий. П.и. «Кузнечики».  |
| 9 |  | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.  | Дыхательная гимнастика, погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде. П. и. «Мы веселые ребята».  |
| **Н о я б р ь** |
| 10 |  | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.  | Дыхательная гимнастика, погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде, игра в воде с игрушками самостоятельно. П.и. «Сердитая рыбка». |
| 11 |  | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.  | Дыхательная гимнастика, погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде. Ходьба от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками П. и. «Смелые ребята».  |
| 12 |  | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.  | Дыхательная гимнастика, Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. П.и. «Водокачка». |
| 13 |  | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.  | Дыхательная гимнастика, Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Умение двигаться в разных направлениях, убыстряя или замедляя темп. П.и. «Дровосек в воде». |
| 14 |  | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.  | Дыхательная гимнастика. Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Эстафеты с мячом, «Морской бой». |
| 15 |  | Развлечение «Веселые лягушата» | Обучение детей делать выдох в воду; погружаться под воду с открытыми глазами. |
| 16 |  | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.  | Дыхательная гимнастика. Выдохи в воду. Скольжения. Упражнения в передвижении по дну бассейна в горизонтальном положении с упором на руки. П.и. «Карусели». |
| 17 |  | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.  | Дыхательная гимнастика, выдохи в воду. Скольжения. Формирование умения выполнять движения руками в воде делая выдох в воду. П.и. «Охотники и утки». |
| **Д е к а б р ь** |
| 18 |  | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.  | Дыхательная гимнастика. Скольжения. Учебные прыжки в воду, принятие горизонтального положения в воде, с упором на руки, п.и. «Хоровод».  |
| 19 |  | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.  | Дыхательная гимнастика, Скольжения. Учебные прыжки в воду. Упражнения в скольжении с предметом в руках, выполняя маховые движения ногами. П.и. «Коробочка». |
| 20 |  | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.  | Дыхательная гимнастика, Скольжения. Учебные прыжки в воду. Развитие силы толчка, координации движений. П.и. «Дровосек в воде». |
| 21 |  | Развлечение «Новый год и пираты» | -Создавать у детей праздничное настроение; - Продолжать учить отталкиваться от воды руками; - Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем с подвижной опорой; - Совершенствовать навык  принимать безопорное положение;- Совершенствовать умение делать спад в воду из положения сидя на бортике. |
| 22 |  | Изучение движений ногами как при плавании кролем. | Дыхательная гимнастика, знакомство детей с видами плавания, закреплять термины кроль на груди, кроль на спине.  П.и. «Водокачка». |
| 23 |  | Изучение движений ногами как при плавании кролем. | Дыхательная гимнастика. Формирование умения задерживать дыхание по сигналу. Формирование умения двигать ногами способом кроль. П.и. «Щука». |
| 24 |  | Совершенствование движений ногами как при плавании кролем. | Дыхательная гимнастика. Продолжать учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде). П.и. «Удочка». |
| 25 |  | Совершенствование движений ногами как при плавании кролем. | Дыхательная гимнастика.Продолжать формировать умение двигать ногами способом кроль на груди. П.и. «Дровосек в воде». |
| 26 |  | Изучение движений руками как при плавании кролем на груди. | Дыхательная гимнастика.Формирование умения двигать руками способом кроль на груди. Эстафета с мячом. |
| **Я н в а р ь** |
| 27 |  | Изучение движений руками как при плавании кролем на груди. | Дыхательная гимнастика, Продолжать упражнять в выполнении движений рук способом кроль на груди. П.и. «Мы веселые ребята». |
| 28 |  | Изучение согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди. | Дыхательная гимнастика, формирование умения согласовывать движения рук и ног как при плавании кролем на груди.П.и. «Охотники и утки». |
| 29 |  | Изучение согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди. | Дыхательная гимнастика, продолжать упражнять в согласовании движений рук и ног как при плавании кролем на груди.П.и. «Смелые ребята». |
| 30 |  | Совершенствование согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди. | Дыхательная гимнастика. Совершенствование согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди. Воспитывать смелость, настойчивость. Эстафеты «Торпеда», «Собиратели жемчуга». |
| 31 |  | Совершенствование согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди. | Дыхательная гимнастика. Совершенствование согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. П.и. «Лодочки плывут». |
| 32 |  | Совершенствование согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди. | Дыхательная гимнастика. Совершенствование согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди. Воспитывать желание заниматься плаванием. П.и. «Тюлени».  |
| 33 |  | Развлечение «В здоровом теле здоровый дух» | Совершенствование погружения под воду с головой, смело открывая глаза при этом. Совершенствование работы ног способом «кроль» у опоры. Развитие смелости и ловкости. Воспитание чувства взаимопомощи и коллективизма. |
| **Ф е в р а л ь**  |
| 34 |  | Изучение техники дыхания при плавание кроль на груди. | Дыхательная гимнастика, Изучение техники дыхания при плавание кроль на груди.Упражнять делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. П. и. «Фонтан». |
| 35 |  | Изучение техники дыхания при плавании кроль на груди. | Дыхательная гимнастика, Изучение техники дыхания при плавание кроль на груди. Воспитывать стремление качественно выполнять упражнения. П.и. «Караси и щука». |
| 36 |  | Изучение техники дыхания при плавании кроль на груди. | Дыхательные упражнения. Изучение техники дыхания при плавание кроль на груди. Развивать способность сочетать скольжение с выдохом в воду. П.и. «Карусель». |
| 37 |  | Изучение техники дыхания при плавании кроль на груди. | Дыхательная гимнастика. Изучение техники дыхания при плавание кроль на груди. П.и. «Спрячемся под воду». |
| 38 |  | Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. | Дыхательные упражнения. Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. Воспитывать активность при плавании. П.и. «Хоровод». |
| 39 |  | Сюжетное занятие «Морское путешествие» | Эстафеты и упражнения на военную тематику |
| 40 |  | Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. | Дыхательные упражнения. Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. Воспитывать чувство уверенности на воде. П.и. «Достань игрушку». |
| **М а р т**  |
| 41 |  | Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. | Дыхательная гимнастика. Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. Способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки. П. и. «Водолазы». |
| 42 |  | Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. | Дыхательная гимнастика. Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. Продолжать закреплять навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания. П.и. «Щука». |
| 43 |  | Изучение техники плавания кроль на спине. | Дыхательная гимнастика. Изучение техники плавания кроль на спине. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. П.и. «Сердитая рыбка». |
| 44 |  | Изучение техники плавания кроль на спине. | Дыхательная гимнастика. Изучение техники плавания кроль на спине. Упражнять во всплывании и лежании на спине с подвижной и неподвижной опорой. П.и. «Волшебные пузыри». |
| 45 |  | Совершенствование техники плавания кроль на спине. | Дыхательная гимнастика. Совершенствование техники плавания кроль на спине. Воспитывать положительные морально – волевые качества. П.и. «Мы веселые ребята». |
| 46 |  | Совершенствование техники плавания кроль на спине. | Дыхательная гимнастика. Совершенствование техники плавания кроль на спине. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. П.и. «Лодочки плывут». |
| 47 |  | Совершенствование техники плавания кроль на спине. | Дыхательная гимнастика. Совершенствование техники плавания кроль на спине. Продолжать закреплять навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания. П.и. «Морские фигуры». |
| 48 |  | Развлечение «Квак-квакыч и его друзья» | - Создавать у детей праздничное настроение; - Продолжать учить отталкиваться от воды руками; - Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем с подвижной опорой. |
| **А п р е л ь** |
| 49 |  | Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди. | Дыхательные упражнения. Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди. Воспитывать уверенность при передвижении в воде. П.и. «Тюлени». |
| 50 |  | Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди. | Дыхательная гимнастика. Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди. Способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки. П. и. «Кузнечики». Дыхательные упражнения. |
| 51 |  | Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди. | Дыхательная гимнастика, Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди. Развивать умение действовать по сигналу, выполнять движения согласованно. П.и. «Собиратели жемчуга», дыхательные упражнения |
| 52 |  | Свободное плавание. | Дыхательные упражнения.Формировать навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на спине. Формировать навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем. П.и. «Карусель». |
| 53 |  | Свободное плавание. | Дыхательные упражнения, Формировать навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. П.и. «Волны на море». |
| 54 |  | Свободное плавание. | Дыхательные упражнения, Продолжать упражнять в умении согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди. Развивать способность самостоятельно скользить на груди и на спине. Воспитывать выносливость. П.и. «Дровосек в воде». |
| 55 |  | Диагностика показателей двигательной подготовленности детей (конец года) | Оценка освоения плавательных умений и навыков |
| 56 |  | Итоговое занятие  | Развлечение «Праздник Нептуна». Вызвать у детей положительные эмоции, радость от эстафет на воде, развивать коммуникативные способности. Формировать умение владеть своим телом в непривычной среде, упражнять детей в погружении в воду с головой.Развивать двигательную способность в воде. Совершенствовать у детей умение играть в мяч на воде. |

**4. Диагностика показателей двигательной подготовленности детей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Упражнение | Инвентарь | Содержание | Оценка |
| ***Дети 5-6 лет*** |
| 1 | Скольжение на груди |  | Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.  | 4 балла – ребенок «проскользил» 4 м и более; 3 балла – 3м; 2 балла – 2 м; 1 балл – 1м.  |
| 2 | Скольжение на спине |  |

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

 | 4 балла – ребенок «проскользил» 4 м и более; 3 балла – 3м; 2 балла – 2 м; 1 балл – 1м. |
| 3 | Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди  | Пенопластовые доски | Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.  | 4 балла – ребенок проплыл 14-16м; 3 балла – 11-13м; 2 балла – 8-10м; 1 балл – менее 8м.  |
| 4 | Плавание произвольным способом  |  | Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.  | 4 балла – ребенок проплыл 8м и более; 3 балла – 6-7м; 2 балла – 4-5 м; 1 балл – менее 4м.  |

Для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием, были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость.

***Тест для оценки быстроты***

Оборудование: секундомер.

Проводится в плавательном бассейне.

Дистанция - 8 м.

По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимально возможной скоростью до противоположного бортика. Засекается время.

***Тест для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса***

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастическая доска длина 2,5 м, шириной 0,2м; гимнастическая стенка, гимнастический мат.

Проводится в спортивном зале. Гимнастическая доска крепится с помощью держателя на высоте 1 метр от пола. Под доску кладется мат.

И.П. - лежа на наклонной гимнастической доске, руки прямые хват кистями рук в 30 см от верхнего края доски.

Выполнить максимально возможное число подтягиваний.

Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок касается ориентира (линии хвата), затем разгибаются полностью, ноги прямые, стопы слегка приподняты. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Обязательно страховать ребенка, стоя сбоку от него.

***Тест для определения выносливости***

Проводится в плавательном бассейне.

Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени. Фиксируется результат.

***Тест для определения гибкости***

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастический коврик, линейка длиной 1 м.

Проводится в спортивном зале.

И.П. - лежа на полу, руки впереди соединены.

Прогнуться и максимально высоко поднять только руки. Ноги не сгибать и не поднимать.

Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев. Линейка располагается перпендикулярно полу.

Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Тесты проводятся в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные сравниваются со средними показателями (табл. 1) и заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием.

***Таблица 1***

|  |  |
| --- | --- |
| Пол | Средние показатели физических качеств (по Э. Я. Степаненковой ) |
| Быстрота, с  | Сила, кол-во раз  | Гибкость, см  | Выносливость, м  |
| высокий  | средний  | низкий  | высокий  | средний  | низкий  | высокий  | средний  | низкий  | высокий  | средний  | низкий  |
| Мальчики 6-7 лет  | 8-9 | 10-11 | 12 и более | 8 и более  | 5-7  | 4 и менее  | 45 и более  | 40-44  | 39 и менее  | 14-16  | 11-13  | 10 и менее  |
| Девочки 6-7 лет |  9-10 | 11-12 | 13 и более | 7 и более  | 4-6  | 3 и менее  | 50 и более  | 45-49  | 44 и менее  | 14-16  | 11-13  | 10 и менее  |

**Сводная таблица уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фамилия, имя ребенка | Навыки плавания | Физические качества |
| Начало года  | Конец года  | Быстрота  | Сила  | Выносливость  | Гибкость  |
|  | в  | с  | н  | в  | с  | н  | ув  | би  | ум  | ув  | би  | ум  | ул  | би  | ух  | ул  | би | ух |

Примечание.

В - высокий уровень, С – средний уровень, Н- низкий уровень,

УВ – увеличился, БИ - без изменений, УМ – уменьшился, УЛ – улучшился, УХ – ухудшился.

**Литература**

1. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада. – 3-е изд., дораб. И доп. - М.: Просвещение, 1985. – 80с.
2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. – М.: Просвещение, 1987. -80 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989.-95с.
4. Кислов А.А., Панаев В.Г. «Нептун» собирает друзей. – М.: Физкультура и спорт, 1983 – 101 с.
5. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
6. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с.

Принят на педагогическом совете №1

01 сентября 201\_ г.