

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НЕВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ГИМНАЗИЯ № 330

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
ГБОУ гимназии №330  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол № 4 от 31.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 89/3 от 01.09 2023 г.  
Директор ГБОУ гимназии № 330  
Невского района Санкт-Петербурга  
О.В. Кореневская



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**Плавание для дошкольников 1**  
возраст обучающихся 5-7 лет,  
срок реализации - 1 год

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Алексеев Андрей Константинович

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка.....	3-6 стр.
Учебный план .....	7 стр.
Календарный учебный график.....	8 стр.
Рабочая программа .....	9-16 стр.
Оценочные и методические материалы.....	17- 20 стр.
Список литературы.....	21 стр.
Приложение .....	22-28стр.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** «Плавание для дошкольников 1».

**Уровень освоения**-общекультурный

**Адресат программы** обучающиеся 5-7 лет , интересующихся плаванием, без специальных знаний в данной предметной области, не имеющие медицинских противопоказаний

### Актуальность

В быту и повседневной деятельности мы постоянно связаны с водой. В самом близком контакте с ней находятся дети во время активного отдыха. Бывают случаи, когда вода настигает нас там, где мы ее меньше всего ждем (наводнения, приливы). Часто несчастные случаи происходят с маленькими детьми во время купания в водоемах. Поэтому простая случайность, неосмотрительность, незнание правил безопасности на воде, а самое главное - неумение плавать, могут привести к гибели ребенка. Научить ребенка плавать - жизненно важно и необходимо. При реализации данной программы за один год обучения ребенок получает знания, которые позволяют ему работать в группе, не бояться воды, уметь держаться и ориентироваться в воде.

В настоящее время возникает необходимость привлечения детей с раннего возраста к занятиям плаванием для всестороннего физического развития ребенка, так как уже в раннем возрасте достаточное количество детей имеют ряд проблем с опорно-двигательным аппаратом. Посредством занятий плаванием возможно корректировать физические недостатки. Программа подходит для реализации с группой детей с ограниченными возможностями здоровья. Для воспитания и развития ребёнка с особыми образовательными потребностями важна детско-взрослая общность, в которой существует равновесное соотношение связей и отношений, что способствует проявлению в общности индивидуальных интересов, ценностей и смыслов участников, а также формированию единого ценностно-смыслового пространства. Условия организации данного вида деятельности представляют собой: - дифференцированные условия (оптимальный режим образовательных нагрузок); - психолого-педагогические условия (учёт индивидуальных особенностей ребёнка; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, специализированные условия (выдвижение комплекса специальных задач обучения (при необходимости), ориентированных на особые образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; дифференцированное и индивидуализированное обучение с учётом специфики развития ребёнка; комплексное воздействие на детей, осуществляемое на индивидуальных и групповых занятиях); - здоровьесберегающие условия (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок детей, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм).

**Педагогическая целесообразность.** Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям плаванием, мы не только решаем вопрос досуга ребенка, но и помогаем ему избавиться от страха перед водой,

позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

Программа способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;

### **Объем и срок освоения программы:**

Срок реализации программы 1 год

Количество часов обучения - 40

**Цель программы** – укрепление здоровья учащихся, развитие плавательных умений и навыков, всестороннее физическое развитие, воспитание гармонично развитой личности.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- Научить организованному входу в воду.
- Научить передвижениям в воде.
- Научить выполнять выдохи в воду с погружениями.
- Научить задерживать дыхание на суше и под водой с различными временными интервалами.
- Научить лежать на воде.
- Научить скольжению в воде.
- Научить открывать глаза под водой.
- Научить движению ногами кролем на груди и кролем на спине с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры.
- Научить движению руками кролем на груди и кролем на спине.
- Научить согласовывать движения ногами и руками кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой без опоры с дыханием.
- Научить подвижным играм и эстафетам в воде.

#### **Развивающие:**

- Развитие мотивации для самосовершенствования.
- Развитие способности нахождения связей между видами деятельности и обнаружение возможностей реализации умений плавания в применении к реальной жизни.
- Развитие кондиционных качеств ( выносливости, гибкости, скорости, силы, ловкости)
- Развитие логических ассоциаций для поиска кратчайшего пути к достижению цели. Формирование умений планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, и определять наиболее эффективные способы достижения цели
- Развитие физических и нравственных качеств личности.

- Развитие двигательной координации в воде и на суше.
- Развитие личной ответственности и самостоятельности.
- Формирование целостной картины знаний о водной среде
- Развитие умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, а так же искать способы их улучшения

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать смелость, уверенность в собственных силах (преодоление страха перед водой, не бояться задерживать дыхание под водой)
- Воспитывать сознательное отношение к занятиям.
- Воспитывать волю и упорство при достижении цели
- Воспитывать доброжелательные отношения в коллективе, чувство ответственности перед своими товарищами.
- Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
- Прививать навык общения в коллективе.

### **Планируемые результаты**

#### Личностные

- учащиеся приобретут уверенность в собственных силах, преодолеют страх перед водой, не будут бояться задерживать дыхание под водой,
- научатся осознанно относиться к занятиям, приучатся к самоконтролю через физические ощущения
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстников, приобретут уверенность в себе
- станут стремиться к безопасному, здоровому образу жизни
- научатся общаться в коллективе, управлять своими эмоциями в различных ситуациях , - смогут выстраивать отношения со сверстниками

#### Метапредметные

- учащиеся освоят способы самосовершенствования
- разовьют способности к обнаружению метапредметных связей
- разовьют и улучшат свои кондиционные качества (выносливость, гибкость, скорость, ловкость)
- смогут логически выстраивать кратчайший путь к достижению цели, сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата
- разовьют и улучшат физические и нравственные качества личности
- улучшат координацию в воде и на суше, приобретут навыки для свободного ориентирования в водном пространстве
- сформируют целостную картину знаний о водной среде
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, а так же будут знать основные способы их улучшения

#### Предметные

- учащиеся научатся организованному входу в воду и передвижениям в воде.
- научатся - уверенно чувствовать себя на воде,
- научатся выдохам в воду с погружением

- овладеют умением задерживать дыхание под водой с различными временными интервалами,
- научатся правильно самостоятельно выполнять плавательные упражнения (лежание на воде, скольжение, движение ногами с опорой и без, движение руками кролем на груди и спине, согласованное движение руками и ногами)
- смогут оценивать правильность выполнения учебных упражнений
- узнают базовые виды двигательной деятельности
- освоят правила подвижных игр и эстафет на воде

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** русский.

**Форма обучения:** очная

**Условия набора и формирования групп.** В группу принимаются все желающие с 5 до 7 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний и заключении договора об оказании платных услуг. Учащиеся могут начать освоение программы с любого этапа с учётом самостоятельно освоенных часов, и могут осваивать как всю дополнительную общеразвивающую программу в целом, так и отдельные её части

**Наполняемость группы:** от 3 до 20 человек

**Особенности организации образовательного процесса**

Обучения делится на три этапа:

1. Ознакомление со свойствами воды.
2. Развитие двигательной координации в воде умения задерживать дыхание и ориентироваться в воде.
3. Изучение основ техники плавания кролем на груди и кролем на спине.

**Формы организации деятельности учащихся:**

- *групповая*- организация работы в группе;
- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;

**Формы проведения занятий:** комбинированное занятие, практическое занятие, эстафета, соревнование и др.

**Материально-техническое обеспечение реализации программы.**

1. Для проведения занятий необходим маленький бассейн 11\*6 метров, глубина 0,60м - 0,80м.
2. Инвентарь:
  - плавательные доски 15шт. шесты для плавания 2шт. Нудлсы 15 шт.
  - нарукавники 15шт. ворота для игр 2шт. мячи 2шт.
  - баскетбольная плавающая корзина 2шт.

**Кадровое обеспечение реализации программы** - педагог с соответствующим профилем объединения высшим профессиональным образованием.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в предмет. Техника безопасности	0.5	0.5	1	Беседа, опрос
2	Ознакомление с физическими свойствами воды	0.5	1.5	2	педагогическое наблюдение
3	Передвижения в воде	0.5	1.5	2	педагогическое наблюдение
4	Выдохи в воду, задержка дыхания	0.5	1.5	2	педагогическое наблюдение
5	Лежание на воде, скольжения	0.5	3.5	4	педагогическое наблюдение
6	Движения ногами кролем на груди и на спине с неподвижной опорой	0.5	3.5	4	педагогическое наблюдение
7	Движения ногами кролем на груди и на спине с подвижной опорой в согласовании с дыханием	0.5	3.5	4	педагогическое наблюдение
8	Движения ногами кролем на спине и кролем на груди без опоры в согласовании с дыханием	0.5	3.5	4	педагогическое наблюдение
9	Движения руками кролем на груди и кролем на спине в согласовании с движениями ног и дыханием	0.5	3.5	4	педагогическое наблюдение
10	Плавание в координации	0.5	2.5	3	педагогическое наблюдение
11	Игры на воде. Эстафеты	0.5	3.5	4	педагогическое наблюдение
12	Контрольные упражнения	0.5	4.5	5	зачет
13	Итоговое занятие		1	1	зачет
	Итого за год обучения	6	34	40	

### Календарный учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	01.09.2023	30.06.2024	40	40	1 раз в неделю по 1 часу



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеразвивающей программе  
**Плавание для дошкольников 1**  
возраст обучающихся 5-7 лет,  
на 2023-2024 учебный год

Год обучения: 1  
Количество часов: 40

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Алексеев Андрей Константинович

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- Научить организованному входу в воду.
- Научить передвижениям в воде.
- Научить выполнять выдохи в воду с погружениями.
- Научить задерживать дыхание под водой с различными временными интервалами.
- Научить лежать на воде.
- Научить скольжению в воде.
- Научить открывать глаза под водой.
- Научить движению ногами кролем на груди и кролем на спине с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры.
- Научить движению руками кролем на груди и кролем на спине.
- Научить согласовывать движения ногами и руками кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой без опоры с дыханием.
- Научить подвижным играм и эстафетам в воде.

### **Развивающие:**

- Развитие мотивации для самосовершенствования.
- Развитие способности нахождения связей между видами деятельности и обнаружение возможностей реализации умений плавания в применении к реальной жизни.
- Развитие кондиционных качеств ( выносливости, гибкости, скорости, силы, ловкости)
- Развитие логических ассоциаций для поиска кратчайшего пути к достижению цели. Формирование умений планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, и определять наиболее эффективные способы достижения цели
- Развитие физических и нравственных качеств личности.
- Развитие двигательной координации в воде и на суше.
- Развитие личной ответственности и самостоятельности.
- Формирование целостной картины знаний о водной среде
- Развитие умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, а так же искать способы их улучшения

### **Воспитательные:**

- Воспитывать смелость, уверенность в собственных силах (преодоление страха перед водой, не бояться задерживать дыхание под водой)
- Воспитывать сознательное отношение к занятиям.
- Воспитывать волю и упорство при достижении цели
- Воспитывать доброжелательные отношения в коллективе, чувство ответственности перед своими товарищами.
- Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
- Прививать навык общения в коллективе.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные**

- учащиеся приобретут уверенность в собственных силах, преодолеют страх перед водой, не будут бояться задерживать дыхание под водой,
- научатся осознанно относиться к занятиям, приучатся к самоконтролю через физические ощущения
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстников,

- приобретут уверенность в себе
- станут стремиться к безопасному, здоровому образу жизни
- научатся общаться в коллективе, управлять своими эмоциями в различных ситуациях , - смогут выстраивать отношения со сверстниками

#### Метапредметные

- учащиеся освоят способы самосовершенствования
- разовьют способности к обнаружению метапредметных связей
- разовьют и улучшат свои кондиционные качества (выносливость, гибкость, скорость, ловкость)
- смогут логически выстраивать кратчайший путь к достижению цели, сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата
- разовьют и улучшат физические и нравственные качества личности
- улучшат координацию в воде и на суше, приобретут навыки для свободного ориентирования в водном пространстве
- сформируют целостную картину знаний о водной среде
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, а так же будут знать основные способы их улучшения

#### Предметные

- учащиеся научатся организованному входу в воду и передвижениям в воде.
- научатся - уверенно чувствовать себя на воде,
- научатся выдохам в воду с погружением
- овладеют умением задерживать дыхание под водой с различными временными интервалами,
- научатся правильно самостоятельно выполнять плавательные упражнения (лежание на воде, скольжение, движение ногами с опорой и без, движение руками кролем на груди и спине, согласованное движение руками и ногами)
- смогут оценивать правильность выполнения учебных упражнений
- узнают базовые виды двигательной деятельности
- освоят правила подвижных игр и эстафет на воде

#### Особенности обучения

Вся программа основывается на трех основных блоках:

1. Ознакомление со свойствами воды.
2. Развитие двигательной координации в воде умения задерживать дыхание и ориентироваться в воде.
3. Изучение основ техники плавания кролем на груди и кролем на спине.

Календарно-тематическое планирование

	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
1.			Вводное занятие, техника безопасности. Знакомство с бассейном.	1	Беседа
2.			Краткая характеристика свойств воды. Ознакомление со свойствами воды. Сидя, стоя, лежа.	1	Рассказ, беседа
3.			Ознакомление со свойствами воды. Сидя, стоя, лежа.	1	Педагогическое наблюдение
4.			Характеристика свойств воды. Ознакомление со свойствами воды, в передвижении с опорой о бортик.	1	Рассказ, беседа
5.			Передвижения с опорой о бортик, с подвижной опорой, без опоры.	1	Педагогическое наблюдение
6.			Контрольные упражнения	1	зачет
7.			Характеристика задержки дыхания. Изучение задержки дыхания, выдохов в воду.	1	Рассказ, беседа
8.			Изучение задержки дыхания, выдохов в воду.	1	Педагогическое наблюдение
9.			Сообщение правил игры, игровое занятие.	1	Педагогическое наблюдение
10.			Изучение упражнений на лежание на воде с не подвижной опорой.	1	Педагогическое наблюдение
11.			Изучение упражнений на лежание на воде с не подвижной опорой, с подвижной опорой.	1	Педагогическое наблюдение
12.			Изучение упражнений на лежание на воде с не подвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры.	1	Педагогическое наблюдение
13.			Изучение скольжения в «стрелочке» на груди, на спине с подвижной опорой, без опоры. Эстафеты	1	Педагогическое наблюдение
14.			Контрольные упражнения	1	зачет
15.			Характеристика техники движения ног в кроле. Изучение движения ног в кроле с неподвижной опорой.	1	Рассказ, беседа
16.			Изучение движения ног в кроле с неподвижной опорой.	1	Педагогическое наблюдение
17.			Характеристика техники движения ног в кроле. Изучение движения ног в кроле на спине с неподвижной опорой.	1	Педагогическое наблюдение
18.			Изучение движения ног в кроле на спине с неподвижной опорой.	1	Педагогическое наблюдение
19.			Характеристика техники движения ног в кроле. Изучение движения ног в кроле с подвижной опорой.	1	Педагогическое наблюдение
20.			Изучение движения ног в кроле с подвижной опорой.	1	Педагогическое наблюдение
21.			Характеристика техники движения ног в кроле. Изучение движения ног в кроле на	1	Рассказ, беседа

		спине с подвижной опорой. Эстафеты		
22.		Характеристика техники движения ног в кроле. Изучение движения ног в кроле на спине с подвижной опорой.	1	Рассказ, беседа
23.		Изучение движения ног в кроле на спине с подвижной опорой.	1	Педагогическое наблюдение
24.		Контрольные упражнения.	1	зачет
25.		Сообщение правил игры, игровое занятие. Эстафеты.	1	Педагогическое наблюдение
26.		Изучение движения ног в кроле на спине в «стрелочке» без опоры.	1	Педагогическое наблюдение
27.		Изучение движения ног в кроле на спине в «стрелочке» без опоры.	1	Педагогическое наблюдение
28.		Изучение движения ног в кроле в «стрелочке» без опоры.	1	Педагогическое наблюдение
29.		Изучение движения ног в кроле в «стрелочке» без опоры.	1	Педагогическое наблюдение
30.		Контрольные упражнения.	1	зачет
31.		Характеристики техники движения рук в кроле, на спине. Изучение движения рук в кроле.	1	Рассказ, беседа
32.		Изучение движения рук в кроле.	1	Педагогическое наблюдение
33.		Изучение движения рук в кроле. Игры на воде. Эстафеты	1	Педагогическое наблюдение
34.		Изучение движения рук в кроле в согласовании с движениями ног и дыханием.	1	Педагогическое наблюдение
35.		Изучение движения рук в кроле на спине.	1	Педагогическое наблюдение
36.		Изучение движения рук в кроле на спине в согласовании с движениями ног и дыханием.	1	Педагогическое наблюдение
37.		Контрольные упражнения	1	зачет
38.		Плавание в координации кролем, на спине.	1	Педагогическое наблюдение
39.		Плавание в координации кролем, на спине. Игры на воде. Эстафеты.	1	Педагогическое наблюдение
40.		Итоговое занятие. Контрольные упражнения. Подведение итогов года	1	зачет

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вся программа основывается на трех основных блоках:

1. Ознакомление со свойствами воды.
2. Развитие двигательной координации в воде умения задерживать дыхание и ориентироваться в воде.
3. Изучение основ техники плавания кролем на груди и кролем на спине.

### **1 - Введение в предмет. Техника безопасности.**

ТЕОРИЯ:

1. История развития плавания. Изучаемые спортивные способы плавания.
2. Правила поведения в бассейне. Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалках, в душе, бассейне.
3. Меры безопасности в бассейне. Передвижения в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятия по плаванию и после окончания занятия.
4. Личная гигиена пловца. Требования к одежде пловца. Наличие мыла, мочалки и порядок помывки в душе до занятия и после. Гигиенические требования к учащимся в бассейне.
5. Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья детей. Требования к закаливанию детей на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Профилактика простудных заболеваний и исправление дефектов физического развития.

ПРАКТИКА:

Беседа, опрос.

### **2 - Ознакомление с физическими свойствами воды**

ТЕОРИЯ:

1-Физические свойства воды. Сопротивление воды.

ПРАКТИКА:

1-Ознакомление со свойствами воды. Сидя, стоя, лежа, в движении.

### **3 - Передвижения в воде.**

ТЕОРИЯ:

1. Виды передвижения в бассейне.

ПРАКТИКА:

1. Шагом, в приседе, боком, бегом, прыжками (с различными положениями рук, с задержкой дыхания, с выдохами в воду).

### **4 - Выдохи в воду, задержка дыхания.**

ТЕОРИЯ:

1. Рассказ о дыхании: что такое вдох, выдох, задержка дыхания.

ПРАКТИКА:

1. Выдох в воду с касанием подбородка воды с опорой о бортик.
2. Выдох с пусканием пузырей через рот, с погружением до носа, с опорой о бортик.
3. Выдох в воду с погружением всего лица с опорой о бортик.
4. Выдох в воду с погружением с головой, с опорой о бортик.
5. Тоже без опоры.
6. Тоже в передвижении.
7. Задержка дыхания с опорой о бортик на счет 3, 4, ....10.
8. Тоже без опоры.

### **5 - Лежание на воде. Скольжения.**

ТЕОРИЯ. Рассказ о свойствах воды. Рассказ о правильном положении тела в воде.

ПРАКТИКА

1. Лежание на воде в положении «стрелочка» с опорой о бортик на задержке дыхания.
2. Лежание на воде в положении «стрелочка» с подвижной опорой.
3. Лежание на воде в положении «стрелочка», «поплавок», «звездочка» без опоры.
4. Лежание на спине с не подвижной опорой.
5. Лежание на спине с подвижной опорой.
6. Лежание на спине без опоры.
7. Скольжение на груди с подвижной опорой.
8. Скольжение на груди без опоры с различными положениями рук.

#### **6 - Движения ногами кролем на груди и на спине с неподвижной опорой.**

ТЕОРИЯ: 1. Рассказ о технике движения ногами кролем на груди и кролем на спине.

Показ, объяснение.

ПРАКТИКА:

1. Движения ногами кролем на груди с неподвижной опорой на счет 5 ....20.
2. Движения ногами кролем на груди с неподвижной опорой на задержке дыхания на счет 5....10.
3. Движения ногами кролем на груди с неподвижной опорой в согласовании с дыханием (вдох - выдох, вдох - задержка дыхания 2, 4, 6 счетов - выдох – вдох).
4. Движения ногами кролем на спине сидя на бортике.
5. Движения ногами кролем на спине с опорой о бортик.

#### **7 - Движения ногами кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой в согласовании с дыханием**

ТЕОРИЯ: Рассказ о положении тела в воде при работе ног с подвижной опорой.

ПРАКТИКА:

1. Движения ногами кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой на задержке дыхания с различными положениями рук.
2. Движения ногами кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой в согласовании с дыханием (различными положениями рук).

#### **8 - Движения ногами кролем на груди и кролем на спине без опоры в согласовании с дыханием**

ТЕОРИЯ:

1. Рассказ о выполнении кролевого вдоха при плавании кролем на груди.

ПРАКТИКА

1. Изучение кролевого вдоха стоя на дне.
2. Выполнение вдоха с неподвижной опорой в согласовании с движениями ног.
3. Выполнение вдоха с подвижной опорой в согласовании с движениями ног.
4. Выполнение кролевого вдоха без опоры в согласовании с движениями ног.
5. Движения ногами кролем на спине в согласовании с движениями ног с различными положениями рук.

#### **9 - Движения руками кролем на груди и кролем на спине в согласовании с движениями ног и дыханием.**

ТЕОРИЯ:

1. Техника движения рук в кроле на груди и в кроле на спине.

ПРАКТИКА:

1. Движения руками кролем на груди стоя на дне с опорой о бортик.
2. Движения руками кролем на груди с неподвижной опорой в согласовании с движениями ног.

3. Движения руками кролем на груди с неподвижной опорой в согласовании с движениями ног и дыханием.
4. Движения руками кролем на груди с подвижной опорой в согласовании с движениями ног.
5. Движения руками кролем на груди с подвижной опорой в согласовании с движениями ног и дыханием.
6. Движения руками кролем на груди без опоры в согласовании с движениями ног и дыханием.
7. Движения ногами кролем на спине с различными положениями рук в согласовании с дыханием на счет 2, 4, 6.
8. Движения ногами кролем на груди с движениями рук попеременно, отдельно попеременно, из различных положений.

### **10 - Плавание в координации**

ТЕОРИЯ: Рассказ о технике плавания в полной координации.

ПРАКТИКА:

1. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием кролем на груди и кролем на спине.

### **11 - Игры на воде. Эстафеты.**

ТЕОРИЯ:

1. Сообщение правил игры.
2. Игры в воде, повторение правил поведения в воде.
3. Эстафеты. Сообщение правил проведения эстафет, определение победителя.

ПРАКТИКА:

1. Игры на воде: Невод, водолазы, морской бой, мяч по кругу, паровая машина, поплавок, медуза, метроном, акробаты, торпеды, качели, качалки, точный прыжок, перетяжки, охотники и утки, гонка катеров, пушбол, баскетбол.
2. Эстафеты  
*Перечень игр и эстафет с описанием правил представлен в приложении 1,2*

### **12 - Контрольные упражнения.**

ТЕОРИЯ:

1. Сообщение правил и нормативов.
2. Повторение правил поведения в воде.
3. Повторение движений ногами и руками на суше и в воде.

ПРАКТИКА:

1. Выполнение движений и заплывов.
2. Взаимная оценка и самооценка правильности выполнения движений
3. Выполнение упражнений с учетом времени
4. Оценка личных достижений

### **13 - Итоговое занятие**

ПРАКТИКА

1. Повторение пройденного материала
2. Выполнение упражнений
3. Опрос.
4. Оценка личных достижений



## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых упражнений, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых упражнений должна соответствовать уровню подготовки).
4. Наглядность (создание образного представления о технике движения).
5. Прочность (работа над тем, насколько хорошо обучаемые усваивают материал, достижение максимальной отдачи и оптимального уровня результативности для каждого).
6. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности занимающихся, уровень подготовки, физические кондиции).
7. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между занимающимися возникают доброжелательные отношения людей, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).
8. Систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества повторений упражнений, усложнение техники выполнения);

### Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие способностей обучающихся
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

*(в соответствии с п.5 Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629)*

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы	Формы организации занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий.
1	2	3	4	5
1	Введение в предмет. Техника безопасности	Беседа, рассказ	Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный Приемы: беседа	Средства ИКТ, Бассейн
2	Ознакомление с физическими	Рассказ, объяснение	Методы: практический,	Бассейн, Средства ИКТ,

	свойствами воды	материала, практическая деятельность	наглядный, групповой, фронтальный, повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Нудлсы, нарукавники
3	Передвижения в воде	Наглядный показ, объяснение материала, практическая деятельность.	Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение	Бассейн, нудлсы, Нарукавники, плавательные доски
4	Выдохи в воду, задержка дыхания	Объяснение, практическая деятельность.	Методы: практический, групповой, фронтальный повторный Приемы: рассказ, объяснение	Бассейн
5	Лежание на воде, скольжения	Объяснение, практическая деятельность.	Методы: практический, групповой, фронтальный повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн, плавательные доски
6	Движения ногами кролем на груди на спине с неподвижной опорой	Объяснение, показ, практическая деятельность.	Методы: практический, повторный, индивидуально-фронтальный.	Бассейн, плавательные доски, средства ИКТ
7	Движения ногами кролем на груди на спине с подвижной опорой в согласовании с дыханием	Объяснение, показ, практическая деятельность.	Методы: практический, индивидуальный ПРИЕМЫ: Рассказ, показ, объяснение, указания	Бассейн, плавательные доски
8	Движения ногами кролем на спине и кролем на груди без опоры в согласовании с дыханием	Объяснение, показ, практическая деятельность.	Методы: практический, групповой, фронтальный повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн, плавательные доски
9	Движения руками кролем на груди и кролем на спине в согласовании с движениями ног и дыханием	Объяснение, показ, практическая деятельность.	Методы: практический, групповой, фронтальный повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн, плавательные доски, средства ИКТ

10	Плавание в координации	Объяснение, практическая деятельность.	Методы: практический, групповой, фронтальный повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн
11	Игры на воде, эстафеты	Практическая деятельность.	Методы: практический, групповой, фронтальный повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн, плавательные доски, нарукавники
12	Контрольные упражнения	Практическая деятельность. Открытое занятие	Методы: практический, индивидуальный ПРИЕМЫ: Рассказ, показ, объяснение, указания	Бассейн
13	Итоговое занятие	Практическая деятельность. Открытое занятие	Методы: практический, индивидуальный ПРИЕМЫ: Рассказ, показ, объяснение, указания	Бассейн

### **Система средств обучения**

- 1) Традиционные средства обучения (наглядные пособия, схемы движений, фотографии пловцов в движении)
- 2) Раздаточный материал (памятки для детей и родителей, алгоритмы выполнения движений)
- 3) Современные средства обучения (мультимедийные материалы)
- 4) Психолого-педагогические средства обучения (методики педагогической диагностики, критерии оценки, анкеты)
- 5) Материалы по работе с детским коллективом (методики педагогической деятельности, игровые методики)

### **КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ**

#### **Этапы контроля**

- Входной контроль (проводится при наборе и на начальном этапе. Направлен на изучение личностных качеств учащегося, определение уровня начальной подготовки)
- Промежуточный контроль (проводится в течение года, по окончании изучения темы/раздела для оценки уровня усвоенных знаний и навыков, оценки личностного развития)
- Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе, направлен на проверку освоения программы, оценку личных достижений учащихся)

#### **Способы проверки умений и знаний.**

- Выполнение зачетных упражнений.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Участие в праздниках на воде и соревнованиях.

**Формы фиксации результатов.**

- Таблицы оценок
- Протоколы соревнований
- Итоги участия в соревнованиях и праздниках на воде.

**СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:**

1. Диагностика знаний и умений с помощью практических заданий.
2. Итоговая аттестация в форме открытого занятия. На открытое занятие приглашаются все желающие.

**Критерии и нормы оценки знаний и навыков.**

Техника владения двигательными умениями и навыками

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительные	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

См. так же приложение 4

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Нормативно-правовые акты

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р),
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "[Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](#)"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 "[Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей](#)"
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года N28 "Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". (до 01.01.27.)

Региональный уровень:

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р "[Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы"](#)"
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р "[Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга](#)"
- Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р "[Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге](#)"
- Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. Издание второе, переработанное. – СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022.

### Список литературы:

- Афанасьев В.З.* Игры в обучении плаваний. – М.: ГЦО-ЛИФК, 2017, 12с.
1. *Бар-Ор О.* Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения/ О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И.Андреев.- К.:Олимп.лит., 2016.-528с.
  2. *Блайт Люсеро* Плавание 100 лучших упражнений. (перевод с английского Т. Платоновой). - М Эксимо, 2018
  3. *Булах И.М.* Плавание от рождения до школы. – Минск: Польша, 2016, 105с.

4. *Воронова Е.К.* Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018, 80 с.
5. *Еремеева Л.Ф.* Научите ребёнка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017, 112с., ил.
6. *Змановский Ю.Ф.* Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание, 1983, №9, с.23.
7. *Кубышкин В.И.* Учите дошкольников плавать. – М.: Просвещение, 1988, 108 с.
8. *Левин Г.* Плавайте с малышами. – Минск: Палымя, 2014, 144 с.
9. *Петрова Н.Л., В.А. Баранов* Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие. — М., 2016
10. *Осокина Т.И. и др.* Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей. – М.: Просвещение, 1991, 157 с.
11. *Панов Н.* Плавание – составная часть физкультурного занятия // Дошкольное воспитание, 2018
12. *Платонов В.Н.* Плавание. Киев.: Олимпийская литература, 2014

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### ИГРЫ НА ВОДЕ

1. **Невод.** Эта игра – своеобразные пятнашки в воде. Глубина – по пояс. Водящий, запятив одного из игроков, берет его за руку, и они вдвоем продолжают пятнать остальных. Тот, кого они коснутся рукой, присоединяется к ним. Когда невод составят уже 5 участников, они не пятнают, а ловят рыб в кольцо. Для этого водящим нужно окружить убегающего и крайним игрокам сомкнуть руки. Спасаться можно только под руками водящих, пока кольцо не замкнулось. Игра заканчивается, когда останутся три не пойманных самых ловких игрока.
2. **Водолазы.** Игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а преподаватель бросает на дно бассейна несколько (по количеству играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30-40 секунд. Кто из ребят лучше выполнит это задание, тот и победитель. Можно устроить командные состязания водолазов.
3. **Морской бой.** Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами по пояс в воде напротив друг друга. По сигналу преподавателя участники ударом ладоней по воде начинают «обстрел» соперников, обрызгивая их и стараясь заставить их отступить. Кто повернется спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. При игре не разрешается касаться друг друга руками. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определенный строй.
4. **Мяч по кругу.** Играющие встают в круг по пояс в воде и передают лёгкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибётся, выходит из игры. Игра заканчивается, когда останутся два-три самых ловких волейболиста. Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, идет в середину круга. Его задача – коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто не точно передал мяч партнеру.
5. **Паровая машина.** Играющие становятся в шеренгу и рассчитываются на первый-второй. По команде «Пуск!» все первые номера (они входят в одну команду) приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох. Затем они возвращаются в исходное положение, а в это время вторые номера (другая команда) повторяют их действия. Все участники, поочередно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя, который может работать в разном темпе. Для этого подаются команды «Самый малый!» или «Полный ход!». Побеждает команда, точнее выполнившая указания преподавателя. Чтобы игра хорошо прошла в воде, её лучше сначала провести на «берегу».
6. **Поплавок.** Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело легко поднимется на поверхность. Не изменяя положения, игрок считает, например, до десяти, после чего становится ногами на дно.
7. **Медуза.** Участник игры стоит по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это сделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.  
Игры «Поплавок» и «Медуза» помогут не умеющим плавать сосредоточить внимание на достижении цели и преодолеть страх перед водой.
8. **Метроном.** В игре участвуют трое. Двое заходят в воду по грудь и становятся на расстоянии двух шагов лицом друг к другу, а третий встает между ними. Этот игрок выполняет роль стрелки метронома. Не сгибая ног, он падает боком на стоящего слева, уходя с головой под воду. Тот руками отталкивает его к партнеру. Упражнение повторяется 10 раз, после чего участники меняются ролями.



9. **Акробаты.** Здесь необходимым условием является умение плавать и нырять. Кто сделает 10 кувырков в воде, подражая спортсменам-акробатам, тот и считается победителем.
10. **Торпеды. Первый вариант.** Играющие делятся на две команды. Два участника из разных команд ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки и упираются ступнями. Затем, отпустив руки, они быстро прижимают их к телу (или выбрасывают вверх) и в тот же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто правильно проделал упражнение и проскользил по воде дольше остальных. **Второй вариант.** В игре участвуют две команды. Каждый игрок, подгребая руками воду под себя, свободно плывет ногами вперед, стараясь ступнями дотронуться до игрока другой команды. Торпедированный участник выбывает из игры, которая продолжается до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя.
11. **Качели.** Участники становятся парами по пояс в воде лицом друг к другу. Сначала один, держа за руки товарища, делает глубокий вдох и опускается под воду, откидываясь назад. Партнер тянет своего товарища на себя, вдыхает поглубже и тоже опускается под воду. Первый в это время поднимается на поверхность.
12. **Качалки.** Игроки становятся спиной друг к другу и берутся под руки. Поочередно наклоняясь вперед, опуская лицо в воду и делая выдох, они на спине поднимают партнеров. Игроку, находящемуся на поверхности воды, не разрешается сгибать ноги и поднимать их вверх.
13. **Точный прыжок.** Данная игра приучает к правильному стартовому прыжку. Играющий должен прыгнуть с бортика в воду с вытянутыми вперед руками и при этом пройти через пластмассовый или деревянный обруч, который перед ним вертикально держит партнер. Обруч можно положить на воду на расстоянии 2-3 метров от тумбочки.
14. **Перетяжки.** Участники делятся на две команды, в каждой из которых 5-6 человек, и заходят в воду по пояс. Впереди встают капитаны, они берут друг друга за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс. В таком положении каждая команда старается перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, преподаватель останавливает игру. Если капитан выдернул руки или игроки расцепились, команде засчитывается поражение. Для игры можно использовать канат или толстую верёвку, за которую берутся участники. Соревнование проводится 3-4 раза, после чего подводятся общий итог.
15. **Охотники и утки.** Играющие делятся на две команды: охотники выстраиваются по кругу на глубине выше пояса; внутри круга находятся утки. Охотники получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае пятнают им уток. Те, спасаясь, ныряют в воду. После каждого попадания утка покидает круг. Через 10 минут игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков противника.
16. **Гонка катеров.** Эстафета проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются у кромки воды. Сначала первые номера, держась за доску и работая лишь ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, скорее других закончившая эстафету. Если на плавательную доску лечь и грести руками, то можно устроить гонку лодок. Вместо досок можно использовать резиновые круги или детские надувные матрацы.
17. **Пушбол.** Для игры нужен большой надувной мяч. Часть бассейна огораживают поплавками, чтобы получился прямоугольник. Соревнуются две команды, в каждой по 5-6 человек. Цель игры – перебросить мяч за лицевую линию половины площадки соперника. За это начисляется очко. Мяч передается от игрока к игроку, с ним разрешается ходить и плавать. После того как мяч заброшен за линию, вести его начинает команда, проигравшая очко. Игра длится два тайма по 5-7 минут. Запрещается топить друг друга, бить кулаком по мячу. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

18. **Баскетбол.** Для игры нужны два обруча, закрепленные на воде. Они служат баскетбольными корзинами, в которые игроки двух команд должны забросить резиновый мяч. Он вводится в игру в центре поля. За попадание в кольцо начисляется одно очко. После этого игрок команды, проигравшей очко, вводит мяч в игру из-за лицевой линии. Правила разрешают передавать мяч, продвигать его в воде самостоятельно, делать броски издали. Мяч, вышедший за черту, вводится в игру участником противоположной команды. Игра длится два тайма по 8-10 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ЭСТАФЕТЫ НА ВОДЕ

1. Игроки строятся в колонны у одного из бортиков бассейна. Перед каждой командой на воде лежит обруч, другой обруч (с игрушками) – на противоположной стороне. По сигналу преподавателя первый в колоннах бежит к противоположному бортику, берет из обруча игрушку, и переносит её в обруч своей команды. Выигрывает команда, перенесшая все игрушки первой.
2. Команды строятся в колонны вдоль всего бассейна. У первого в колонне мяч. По сигналу тренера дети передают мяч над головами; последний в колонне, получив мяч, бежит в начало колонны, становится первым и снова передает мяч. Выигрывает команда, оказавшаяся в первоначальном порядке первой.
3. Бассейн делится веревкой пополам. Каждая команда строится в колонну вдоль бортика на своей половине. По команде тренера первый в колонне начинает движение вдоль границ своей половины бассейна и, достигнув конца колонны, передает эстафету касанием по плечу впереди стоящему. Выигрывает команда, оказавшаяся в первоначальном порядке первой.
4. Бассейн делится веревкой пополам. Игроки каждой команды строятся в колонну, взяв за пояс впереди стоящего. На воде в центре бассейна лежит обруч. По сигналу преподавателя дети «паровозиком» передвигаются вдоль границ своей половины бассейна, и команда, оказавшаяся первой у обруча, поднимает его вверх.
5. На воду кладутся два обруча, соответствующие цвету шапочек обеих команд. Под музыку дети произвольно передвигаются в бассейне, а по окончании музыки бегут к обручам и поднимают их вверх. Побеждает команда, первой поднявшая обруч.
6. Каждая команда делится пополам. Обе половины каждой команды строятся в колонну у противоположных бортиков напротив друг друга. По сигналу тренера первые с одной стороны бегут на противоположную сторону и передают эстафету (мяч). Эстафета продолжается до тех пор, пока обе половины каждой команды не поменяются местами.
7. Бассейн делится веревкой пополам. На веревке привязано 10-12 игрушек. Дети каждой команды строятся вдоль противоположных бортиков, спиной к центру. По сигналу преподавателя дети должны добежать до игрушки и поднять её вверх. Побеждает та команда, у которой окажется больше игрушек.
8. Игроки каждой команды строятся в шеренгу спиной друг к другу посередине бассейна. Одна команда – «караси», другая – «карпы». По сигналу тренера «караси» убегают, а «карпы» догоняют. Пойманным считается тот ребёнок, до которого дотронулись рукой. Выигрывает команда, поймавшая больше игроков.
9. У двух противоположных бортиков на воде укрепляются обручи по цвету, соответствующему шапочкам обеих команд. Задача игроков попасть резиновым мячом в обруч противоположной команды. За каждое попадание начисляется очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
10. При проведении игр-эстафет в воде можно менять способ передвижения: прыжками, «гусиным» шагом, спиной вперед, приставными шагами, правым и левым боком и др.

11. На воду разбрасываются обручи на 2-5 меньше, чем игроков в команде. Дети под музыку произвольно передвигаются по бассейну. После окончания музыки дети должны поднырнуть в обруч. Проигрывает та команда, у которой больше игроков не успели занять свободный обруч.
12. Обе команды образуют свой круг. По команде тренера дети делают «поплавок». Выигрывает команда, игроки которой дольше пролежали на воде.
13. Команды строятся в две колонны вдоль бассейна, ноги на ширине плеч. У первого в колонне мяч. По сигналу преподавателя дети наклоняются, опускают голову в воду и передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те посылают его дальше. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он с мячом бежит в начало колонны, становится первым и снова передает его назад под водой. Эстафета заканчивается, когда первым снова станет участник, начинавший игру. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу мяча.
14. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. По сигналу тренера все игроки делают большую «звезду», не отпуская рук. Выигрывает команда, дольше пролежавшая на воде.

### Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Убедительно просим Вас внимательно отнестись к ответам на поставленные вопросы. Они помогут не только определить эффективность образовательной программы «Я учусь плавать!», но и оценить практическую сторону занятий: сумел ли Ваш ребенок укрепить здоровье, преодолел ли водобоязнь, научился первоначальным навыкам, плавания.

Благодарим Вас за помощь!

1. Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_
2. Дата рождения ребенка \_\_\_\_\_
3. Сколько занятий посетил ребенок (большую часть, половину, меньше половины)?  
\_\_\_\_\_
4. По какой причине ребенок пропускал занятия? \_\_\_\_\_
5. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка? ( отличное, хорошее, нормальное) \_\_\_\_\_
6. Считаете ли Вы, что занятия в бассейне способствует укреплению здоровья ребенка? \_\_\_\_\_
7. Насколько часто ребенок болел в возрасте 4-5 лет? (1-2 раза в год, 3-5 раз, более 6 раз) \_\_\_\_\_
8. Сколько раз ребенок болел в этом учебном году? \_\_\_\_\_
9. Удовлетворены ли Вы полученными ребенком знаниями, умениями, навыками?  
\_\_\_\_\_
10. Преодолел ребенок водобоязнь? \_\_\_\_\_
11. Может ли ребенок самостоятельно держаться на воде? \_\_\_\_\_
12. С каким настроением ребенок посещает занятия? \_\_\_\_\_
13. Как влияют занятия в бассейне (улучшается, ухудшается, остается без изменения) на:  
- сон ребенка \_\_\_\_\_  
- аппетит ребенка \_\_\_\_\_  
- психо-эмоциональное состояние ребенка \_\_\_\_\_
14. Улучшилась ли осанка ребенка после занятий? \_\_\_\_\_
15. Довольны ли Вы общим физическим развитием ребенка? \_\_\_\_\_
16. Планируете ли Вы дальнейшее посещение занятий? Если нет, то укажите причину? \_\_\_\_\_
17. Ваши предложения и пожелания по организации и проведению занятий?  
\_\_\_\_\_

**Оценочные нормативы**

1 год обучения дистанции 6-11метров.

**Контрольные упражнения передвижение по дну бассейна.**

Таблица №1

№ п/п	Фамилия, имя	Тема	Результат (с)	Итоговая оценка зачет, не зачет
<b>1</b>				

**Контрольные упражнения имитационные упражнения движения ног кролем, на спине.**

Таблица №2

№ п/п	Фамилия, имя	Тема	Положение тела	Движение ног*	Итоговая оценка

*\*Оцениваются следующие показатели: ритм, амплитуда движения, правильное выполнение движения ног кролем на груди, на спине (прямые ноги, вытянутый носок)*

Таблица № 3

**Контрольные упражнения плавание в «стрелочке» на груди, на спине с доской бм.**

№ п/п	Фамилия, имя	Тема	Результат С.	Положение тела.	дыхание	Движение ног	Положение рук	Итоговая оценка техники*
				<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>

\*20-17 баллов-5 оценка, 16-13 баллов-4 оценка, 12 баллов-3 оценка

Таблица № 4

**Контрольные упражнения на задержке дыхания в «стрелочке» на груди с движениями ног кролем, на спине.**

№ п/п	Фамилия, имя	Тема	Результат М*	Положение тела.	Положение рук	Движение ног	Итоговая оценка техники*
			<b>5м-4 б</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>17</b>

**\*6м-5 баллов, 5м-4 балла, 4м-3 балла, 3м-зачет, меньше 3м- не зачет.**

**\*20-17 баллов-5 оценка, 16-13 баллов-4 оценка, 12 баллов и меньше -3 оценка**

**Таблица № 5**

**Контрольные упражнения плавание кролем в координации, на спине 11метров.**

<b>№</b>	<b>Фамилия, имя</b>	<b>Тема</b>	<b>Результат</b>	<b>Положение тела.</b>	<b>Движение рук</b>	<b>Движение ног</b>	<b>Согласование дыхания с движениями рук</b>	<b>Итоговая оценка техники*</b>
				<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>17</b>

**\*6м-5 баллов, 5м-4 балла, 4м-3 балла, 3м-зачет, меньше 3м- не зачет.**

**\*20-17 баллов-5 оценка, 16-13 баллов-4 оценка, 12 баллов и меньше -3 оценка**