



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 117 «Теремок» (МАДОУ № 117)  
665826, Иркутская область, г. Ангарск, 12а микрорайон, дом 16  
Телефон/ факс 8(3955) 51-09-35,51-01-06,65-17-30  
Телефон 8(3955) 55-17-46,55-17-43  
Электронный адрес: dy117@mail.ru  
Сайт: www.teremok117.ru

Утверждено  
приказом заведующего  
от 26.09.2022 г. № 7-ДО  
на основании  
решения Педагогического Совета  
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Олимпиец»**  
(секция по плаванию для детей дошкольного возраста)

**Адресат программы:**  
обучающиеся 3-8 лет

**Срок реализации программы:** 8 месяцев

**Автор-составитель:**  
Никуткина Е. Г., инструктор по физической культуре МАДОУ № 117

Ангарск, 2022

## Содержание

1	Пояснительная записка.	3
1.1.	Актуальность программы	3
1.2.	Отличительные особенности программы	3
1.3.	Адресат Программы	3
1.4.	Срок освоения Программы	5
1.5.	Цель, задачи Программы	5
2.	Комплекс основных характеристик Программы	5
2.1.	Содержание Программы	5
2.2.	Планируемые результаты освоения Программы	7
3.	Комплекс организационно-педагогических условий	8
3.1.	Учебно-тематический план содержания программы «Олимпиец»	8
3.2.	Календарный учебный график	9
3.3.	Материально-технические условия реализации программы	11
3.4.	Оценочные материалы	12
3.5.	Методические материалы	17

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе:

-Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации».

-Приказа Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **1.1.Актуальность Программы**

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для обучающихся. В процессе регулярных занятий развивается, укрепляется и закаляется весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики нарушений осанки, укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

У обучающихся формируется культура поведения на воде. Тот, кто не умеет плавать, подвергает себя постоянной опасности при встрече с водой. Занятия в бассейне, игры с водой игры на воде, плавание благоприятны для физического развития обучающегося, оптимизации двигательной активности (М.А. Рунова). Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы обучающегося и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма.

**Направленность Программы:** физическое развитие.

### **1.2. Отличительные особенности Программы:**

**Отличительной особенностью Программы «Олимпиец» является**

ускоренное обучение плаванию стилем кроль на груди, кроль на спине. Знакомство с техникой плавания способами брасс, дельфин. Важным аспектом программы является формирование у обучающегося умения сочетать дыхание с движениями рук и ног.

### **1.3. Адресант Программы:**

**Возрастные особенности обучающихся от 3 до 8 лет**

У обучающегося с 3 до 8 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются

и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост обучающегося увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела обучающегося на первом году жизни

утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 -7 годам костная система обучающегося богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями обучающегося. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период.

В младшем возрасте у обучающегося мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у обучающегося укрепляются мышцы спины и живота

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма обучающегося: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего обучающегося в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) обучающихся 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости обучающихся содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура обучающегося 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у обучающихся 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости обучающихся 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения,

требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У обучающегося развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества).

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания обучающихся старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для обучающегося возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры.

**1.4.Срок реализации составляет:** 8 месяцев каждый год.

Общее количество часов, необходимых для освоения программы составляет 28 учебных часов.

**Форма обучения:** очная.

**Формы взаимодействия с дошкольниками:** подгрупповая, режим занятий: для обучающихся 3-4 -15 минут, для обучающихся 4-5 лет-20 минут, для обучающихся 5-8 лет -30 минут один раз в неделю.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Олимпиец» осуществляется на русском языке.

**1.5.Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** обучение обучающихся дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

**Задачи:**

- 1.Освоить технические элементы плавания.
- 2.Обучать различным видам передвижения в воде.
- 3.Обучить основным способам плавания «Кроль»; «Брасс»;«Дельфин».
- 4.Учить правилам безопасного поведения на воде.

## **2.Комплекс основных характеристик программы**

### **2.1.Содержание программы «Олимпиец».**

**Младшая группа.** В младшей группе обучение плаванию начинается с ознакомления обучающегося с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью обучающегося безбоязненно и уверенно с помощью взрослого либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. С учетом основных задач начального обучения плаванию включаем игры с игрушками на мелководье, включая все виды ходьбы и бега в воде. Занятия в младшей группе начинаются с обычного умывания и обливания из ковша. Затем переходим к кратковременному погружению лица в воду и подныриванию под различные предметы - обруч, круг и т.п. (упражнения «Надень шляпу», «Выросгриб», «В домик- из домика»).

**Средняя группа.** На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на

поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды. Кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох-выдох в воду несколько раз. Основной задачей организации занятий по плаванию в средней группе является обучение обучающегося умению свободно лежать на груди и на спине. Для этого необходимо научить его погружаться, нырять и открывать в воде глаза, не протирая их после этого руками. Умение открывать глаза помогает сохранить нужное направление движения и облегчает ориентировку под водой. Если ребенок в состоянии задерживать дыхание, можно научить его доставать со дна различные предметы (игрушки, шайбы, ракушки). Очень важно обратить внимание обучающегося на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды.

Дети также должны усвоить, что не смогут нырять, если их легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагаем присесть под воду после глубокого вдоха и после энергичного выдоха (упражнения «Надуй шар», «Лопнул шар»).

**Старшая и подготовительная группы.** Объем временных затрат на проведение занятий на мелководье делает возможным проведение занятий на глубокой воде лишь начиная с конца средней группы. Большое значение в обучении на глубокой воде имеет показ упражнения в целом и отдельных его элементов. Показывать упражнение лучше всего непосредственно перед выполнением его детьми. Привлечение к показу помощников также значительно облегчает объяснение. Демонстрация движений должна сопровождаться четким и доходчивым разъяснением деталей, что помогает предупредить неправильное усвоение. На этапе обучения отдельным движениям речь инструктора-педагога может быть образной, но при этом не должна иметь оттенка развлекательности. Дети во время выполнения упражнений должны быть сосредоточены. Основным показателем возможностей обучающегося выполнять плавательные движения является полноценное выполнение им скольжения. Правильно выполняемое скольжение определяется следующими показателями: исходное положение перед отталкиванием, сила толчка, положение тела во время скольжения.

**Правильное дыхание.** Обучающемуся гораздо проще овладеть дыханием, плавая медленно и только при помощи рук. Учитывая уровень подготовки обучающегося, лучше выбирать короткие дистанции, но выполнять упражнение многократно (чтобы не нарушалась координация). Поскольку полноценный навык вырабатывается в процессе длительной тренировки и в течение нескольких лет, мы считаем, что дошкольнику достаточно владеть им в играх, купании, при выполнении различных упражнений. Если у обучающегося возникла потребность сделать вдох- научите его поворачивать голову в сторону (в момент окончания гребка), так чтобы рот оказался на поверхности воды, а ухо было в воде («посмотри на плечо»). Выдох производится через рот и нос при повороте головы в исходное положение. Лучше всего вдох выполнять на каждый третий гребок руками («раз-два-три - вдох»). Предварительно упражнение выполняется на суше, дома и стоя по грудь в воде. Постепенно осваивая кроль на груди в описанной последовательности, детям достаточно быстро удается приспособить движения ног к движениям рук. Исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей, ребенок сам подбирает ритм движений ногами.

**Скорость.** Обучаем обучающихся плавать медленно, сохраняя непрерывность движений (без наплыва). Первое время дошкольники рефлекторно выполняют движения руками очень быстро, результатом чего являются короткие гребки. Необходимо сразу

добиваться выполнения длинного гребка, или, как мы называем, «шага» («шагаем, как мама», «шагаем, как папа»). Соревновательный дух обучения придает динамичность упражнениям и удерживает высокую активность обучающихся на протяжении всего занятия.

Кроль на спине. Освоение кроля на спине проводится на мелкой и спокойной воде. Не всем детям удастся достаточно хорошо продвигаться за счет ног — это обусловлено двигательными возможностями стопы, которые, в свою очередь, определяются подвижностью голеностопного сустава и площади тыльной поверхности стопы (ласты). Поэтому предварительно на суше, а затем в воде отрабатываются попеременно ударные движения ногами вверх-вниз, которые выполняются только носочками (носки оттянуты и вогнуты внутрь - «как у медведя»). Круговые вращения руками назад предварительно разучиваются на суше, а в воде выполняется «мельница назад», которая сопровождается пояснением, как и в кроле на груди: «до ноги - на ухо».

## 2.2. Планируемые результаты освоения Программы «Олимпиец».

Младшая группа	<p>Умеет опускать лицо вводу.</p> <p>Умеет делать выдох вводу.</p> <p>Погружается в воду у опоры и без опоры.</p>
Средняя группа	<p>Умеет передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.</p> <p>Погружается в воду у опоры и без опоры.</p> <p>Выполняет выдох в воду.</p> <p>Выполняет скольжение с доской и игрушкой.</p> <p>Выполняет лежание на воде с помощью взрослого.</p> <p>воде по дну бассейна различными способами.</p>
Старшая группа	<p>Умеет выполнять лежание на груди и спине в течение 2-4секунд.</p> <p>Умеет выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2метра.</p> <p>Умеет выполнять движение ногами, как при плавании «кроль» на груди (в движении и упоры).</p> <p>Умеет проплыть облегченным способом 2-3метра.</p> <p>Умеет выполнять многократные выдохи в воду (3-5раз).</p>
Подготовительная к школе группа	<p>Умеет проплыть на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (3-5 метров) для сколиозных групп.</p> <p>Умеет выполнять поперечные движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног при плавании способом «кроль» (3-5 метров) для групп общего профиля (облегченный кроль).</p> <p>Умеет выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз).</p> <p>Умеет плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки вдоль туловища.</p>

**3. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**3.1. Учебный план содержания Программы «Олимпиец».**  
**Учебный план занятий с обучающимися 3 – 4 лет**

№	Содержание	Количество занятий
Теоретические занятия		
1.	Знакомство с бассейном. Правила поведения	2
Практические занятия Подготовительные упражнения в воде		
1.	Освоение водной поверхности	2
2.	Лежание на воде	6
3.	Скольжение с доской и игрушкой	6
4.	Выдох в воду у опоры	6
5.	Погружение в воду без опоры	6
6.	Промежуточная аттестация (игровое задание)	2
	итого	28

**Учебный план занятий с обучающимися 4 – 5 лет**

№	Содержание	Количество занятий
Теоретические занятия		
1.	Знакомство с бассейном. Правила поведения	2
Практические занятия Подготовительные упражнения в воде и обучение плаванию		
1.	Освоение с водной поверхности	2
2.	Погружение под воду	5
3.	Дыхание	4
4.	Всплывание и лежание на воде	6
5.	Скольжение с доской и игрушкой	4
6.	Плавание кролем без выноса рук	6
7.	Промежуточная аттестация (игровое задание)	1
	итого	28

**Учебный план занятий с обучающимися 5 – 6 лет**

№	Содержание	Количество занятий
Теоретические занятия		
1.	Правила поведения в бассейне и на воде	1
2.	Роль плавания в жизни человека	1
Практические занятия Подготовительные упражнения в воде и обучение плаванию		
1.	Освоение с водной поверхности	2
2.	Погружение под воду и выдох в воду	5
3.	Скольжение на груди и спине	5
4.	Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и спине	5
5.	Плавание кролем на груди	5
6.	Плавание кролем на спине	5
7.	Промежуточная аттестация (игровое задание)	1
	итого	28



### Учебный план занятий с обучающимися 7-8 лет

№	Содержание	Количество занятий
<b>Теоретические занятия</b>		
1.	Правила поведения в бассейне. Гигиена занимающихся	1
2.	Роль плавания в жизни человека	1
3.	Знакомство со спортивными способами плавания	1
<b>Практические занятия</b>		
<b>Подготовительные упражнения в воде и обучение плаванию</b>		
1.	Освоение с водной поверхности	2
2.	Дыхание	2
3.	Скольжение на груди и спине с различным Положением рук	5
4.	Скольжение на груди и спине с работой ног (на груди с выдохом в воду)	6
5.	Обучение технике плавания способом «кроль» на груди и спине	6
6.	Плавание способом «кроль» на груди и спине с полной координацией	6
7.	Промежуточная аттестация (игровое задание)	1
	итого	28

### 3.2. Календарный учебный график.

Разделы	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>3-4 лет</b>								
Знакомство с бассейном. Правила поведения	2							
Освоение с водной поверхности	2							
Лежание на воде		4	2					
Скольжение с доской и игрушкой			2	4				
Выдох в воду у опоры					4	2		
Погружение в воду без опоры							4	1
Промежуточная аттестация								1
Итого-28	4	4	4	4	4	2	4	2
<b>4-5 лет</b>								
Правила поведения в бассейне и на	2							

воде								
Освоение с водной поверхности	2							
Погружение под воду		4						
Дыхание			4					
Всплывание и лежание на воде				4	2			
Скольжение с доской и игрушкой					2	2		
Плавание кролем без выноса рук							4	1
Промежуточная аттестация								1
Итого-28	4	4	4	4	4	2	4	2
<b>5-6 лет</b>								
Правила поведения в бассейне	2							
Освоение с водной поверхности	1							
Погружение под воду и выдох в воду	1	4						
Скольжение на груди и спине			4	1				
Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и спине				3	4	1	2	
Плавание кролем на груди						3		
Плавание кролем на спине								1
Промежуточная аттестация								1
Итого-28	4	4	4	4	4	4	2	2
<b>6-8 лет</b>								
Правила поведения в бассейне	1							
Знакомство со спортивными способами плавания	1							
Освоение с водной поверхности	2	1						

Дыхание		2						
Скольжение на груди и спине с различным положением рук		1	4	1				
Скольжение на груди и спине с работой ног (на груди с выдохом в воду)				3	2			
Обучение технике плавания способом «кроль» на груди и спине					2	2		
Плавание способом «кроль» на груди и спине с полной координацией							4	1
Промежуточная аттестация								1
Итого-28	4	4	4	4	4	2	4	2

### 3.3. Условия для реализации программы

1. Помещение: бассейн.
2. Оборудование, игровое оборудование: плавательные доски, тонущие и плавающие игрушки, надувные круги, нудлы, калабашки, подводные арки, волейбол на воде, разделительная дорожка.

### 3.4. Оценочные материалы.

Для подтверждения реализации программы проводится промежуточная аттестация в форме выполнения игровых заданий, результаты выполнения обучающимися игровых заданий заносятся в лист оценивания.

Определены следующие умения, которыми могут овладеть дети дошкольного возраста:

#### Младший дошкольный возраст

Навык плавания	Игровое упражнение	Уровень освоения
1. Ныряние т.е. погружение лица в воду с открыванием глаз у опоры.	Стоя около бортика, держась за него, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.	4 – обучающийся безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд; 3- погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд; 2 – погрузившись в воду, не открывает глаз; 1 – боится полностью

		погрузиться в воду
2.Передвижение в воде различными Способами.	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде. (упражнения «Надень шляпу», «Вырос гриб», «В домик- из домика»). о груди с помощью рук.	4-обучающийся легко выполняет все способы передвижения в воде; 3- выполняет упражнение неуверенно, осторожно; 2- выполняет упражнение, держась за предмет, бортик.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).	1- боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.
3.Выдох в воду.	Вдох над водой и выдох в воду. Стоя около бортика, держась за него, присесть. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены. Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через нос и рот.	4-обучающиеся правильно выполняет два выдоха. 3-правильно выполняет 1 выдох. 2- не полностью выполняет выдох вводу, то есть заканчивает его над водой. 1- выполняет выдох, опустив только губы.

**Высокий уровень-12-9 баллов**  
**Оптимальный уровень-8-4 балла**  
**Недостаточный уровень-3-0 баллов**  
**Средний дошкольный возраст**

Навык плавания	Игровые упражнения	Уровень освоения
1. Умение передвигаться в воде различными способами.	«Сердитая рыбка», «Лодочки плывут», «Бегом за мячом».	4 – обучающийся легко выполняет все способы передвижения в воде; 3- выполняет упражнение неуверенно, осторожно; 2– выполняет упражнение, держась за предмет, бортик 1– боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.
2. Умение опускать лицо в воду.	«Достань игрушку», «Брод», «Смелые ребята», «Ловец жемчуга»- собрать мелкие тонущие игрушки.	4 – обучающийся безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд; 3- погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд; 2 – погрузившись в воду, не открывает глаз; 1 – боится полностью погрузиться в воду
3. Умение делать выдох в воду.	«Водолаз», «Спасатели»	4 – обучающийся правильно выполняет два выдоха; 3- правильно выполняет 1

		выдох; 2– не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой; 1– выполняет выдох, опустив в воду только губы.
4.Лежание. Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.	«Везу арбуз», «Упали- встали».	4 – обучающийся выполняет упражнение в течение 5 секунд; 3- в течение 3-4 секунд; 2– в течение 1-2 секунд; 1– лежит на воде с поддерживающими предметами (надувными игрушками, надувными игрушками, надувными игрушками).
5.Передвижение с пенопластовой доской	«Я плыву», «Поезд в туннель!» Передвижение с доской и без, при помощи движений ног способом кроль.	4 – обучающийся проплыл 8 м; 3 - 6-7 м; 2 – 4-5 м; 1-менее3м; 1-0

**Высокий уровень-20-15 баллов**  
**Оптимальный уровень-14-6 балла**  
**Недостаточный уровень-5-0 баллов**  
**Старший дошкольный возраст**

Навык плавания	Игровое упражнение	Уровень освоения
1. Умение делать выдох в воду.	«Я плыву!», «Пятнашки с поплавком». Положение тела такое же, как при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены. Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.	4 – обучающийся скользит 14 – 16 м; 3 – 11- 13 м; 2 – 8 - 10 м; 1 – менее 8 м.
2.Скольжение на груди.	«Кто дальше проплывет!», «Доставь письмо». Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.	4 – обучающийся скользит 4 м и более; 3 - 3 м; 2 – 2 м; 1 – 1 м.
3. Скольжение на спине.		
3.Плавание кроль на груди с задержкой дыхания.	«Тоннель», «Караси и карпы»	4– обучающийся проплыл 8 м; 3- 6-7 м; 2– 4-5 м; 1– менее 4 м.

4.Выдох в воду. Задержка дыхания.	Задержка дыхания на 10 секунд	4 – 9-10 сек; 3 - 7-8 сек; 2 – 5-6 сек; 1 – менее 4 сек.
--------------------------------------	-------------------------------	---

**Высокий уровень-16-12 баллов**  
**Оптимальный уровень-13-5 балла**  
**Недостаточный уровень-4-0 баллов**  
**Старший дошкольный возраст**

**Задания для обучающихся младшего дошкольного возраста.**

***Разнообразные способы передвижения в воде***

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук – произвольное.

*Оценка:*

- 4 – обучающийся легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 3- выполняет упражнение неуверенно, осторожно;
- 2– выполняет упражнение, держась за предмет, бортик
- 1– боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

***Погружение в воду с открытием глаз под водой***

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

*Оценка:*

- 4 – обучающийся безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;
- 3- погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;
- 2 – погрузившись в воду, не открывает глаз;
- 1 – боится полностью погрузиться в воду

***Выдохи в воду***

Положение тела такое же, как при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены. Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

*Оценка:*

- 4 – обучающийся правильно выполняет два выдоха;
- 3- правильно выполняет 1 выдох;
- 2– не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;
- 1– выполняет выдох, опустив в воду только губы.

***Лежание на груди***

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники

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

*Оценка:*

- 4 – обучающийся выполняет упражнение в течение 5 секунд;
- 3- в течение 3-4 секунд;
- 2– в течение 1-2 секунд;
- 1– лежит на воде с поддерживающими предметами (надувными игрушками, нарукавниками).

***Лежание на спине***

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники

Из положения, стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

*Оценка:*

- 4 – обучающийся, приняв горизонтальное положение выполняет упражнение в течении 5 секунд;
- 3- в течение 3-4 секунд;

2– в течение 1-2 секунд;

1– лежит на воде с поддерживающими предметами (надувными игрушками, надувными досками).

### ***Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди***

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

*Оценка:*

4 – обучающийся проплыл 8 м;

3 – 6-7 м;

2 – 4-5 м;

1 – менее 3 м.

### ***Задания для обучающихся старшего дошкольного возраста.***

#### ***Скольжение на груди***

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

*Оценка:*

4 – обучающийся скользит 4 м и более;

3 – 3 м;

2 – 2 м;

1 – 1 м.

#### ***Скольжение на спине***

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

*Оценка:*

4 – обучающийся скользит 4 м и более;

3 – 3 м;

2 – 2 м;

1 – 1 м.

#### ***Кроль на груди по элементам***

Инвентарь: пенопластовые доски

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

*Оценка:*

4 – обучающийся скользит 14 – 16 м;

3 – 11- 13 м;

2 – 8 - 10 м;

1 – менее 8 м.

#### ***Кроль на спине по элементам***

Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль с пенопластовой доской: под головой, удерживая ее на груди согнутыми в локтях руками (как гармошку), около таза — выпрямленными руками, выпрямленными руками за головой.

*Оценка:*

4– обучающийся скользит 14 – 16 м;

3– 11- 13 м;

2– 8 - 10 м;

1– менее 8 м.

### **Плавание кроль на груди с задержкой дыхания**

Проплыть кролем на груди с задержкой дыхания

*Оценка:*

4– обучающийся проплыл 8 м;

3– 6-7 м;

2– 4-5 м;

1– менее 4 м.

### **Задержка дыхания на 10 секунд**

Стоя около бортика, держась за него. Опуститься под воду и максимально задержать дыхание

*Оценка:*

4 – 9-10 сек;

3 - 7-8 сек;

2 – 5-6 сек;

1 – менее 4 сек.

### **Лист оценивания плавательных умений обучающихся 3 – 4 года**

№	Фамилия имя обучающегося	Погружение лица в воду с открыванием глаз у опоры	Умеет передвигаться в воде по дну бассейна различными способами	Выполняет выдох над в воду	Уровень Освоения обучающ егося

### **Лист оценивания плавательных умений обучающихся 4-5 лет**

№	Фамилия имя обучающегося	Ходьба различными способами	Бег	Скольжение с доской с игрушкой	Погружение в воду у опоры и без	Вдох и выдох в воде	Уровень освоения обучающегося

### **Лист оценивания плавательных умений обучающихся 5-6 лет**

№	Фамилия имя обучающегося	Лежание на груди и спине	Бег	Движение ногами кроль у опоры	Погружение в воду	Многократные выдохи в воде	Скольжение на спине и на груди	Проплыть облегченным способом 2-3 метра	Уровень освоения

### **Лист оценивания плавательных умений обучающихся 6-8 лет**

№	Фамилия имя обучающегося	Кроль на груди по элементам	Кроль на спине по элементам	Плавание кроль на груди с задержкой	Погружение в воду с задержкой дыхания 10 мин	Скольжение на спине	Скольжение на груди	Облегченный кроль 3-5 метров	Уровень освоения



### 3.5. Методические материалы

#### Подвижные игры в воде для обучающихся дошкольного возраста

##### Этапы включения игр в занятия:

- игры с погружением в воду отдельных частей тела («Ухо утонуло», «Нос утонул»);
- игры с погружением в воду лица («Дровосек в воде»);
- игры с выдохом в воду («Кто быстрее спрячется под воду», «У кого больше пузырей», «Насос»);
- игры с полным погружением в воду («Гонка крокодилов» с выдохом в воду, «Оса», «Хоровод», «Пузырь» и др.);
- игры, закрепляющие умение задерживать дыхание с передвижением под водой («Спасатели», «Поезд в тоннель», «Рыбак и рыбки», «Грибки», «Переправа через круги»).

##### **«Ухо утонуло».**

Дидактическая задача. Учить обучающихся смело погружать в воду уши.

Игровая задача. Опустить ухо в воду как можно быстрее.

Игровые правила. Дети ставят руки на дно, ноги отводят назад. Нельзя задевать друг друга.

Ход игры. Дети встают полукругом. По сигналу «Раз, два, три ухо в воду погрузи», повернув голову и слегка наклонившись вперёд, нужно опустить ухо в воду как можно быстрее. Игра повторяется после подведения итогов.

##### **«Нос утонул».**

Дидактическая задача. Учить обучающихся смело погружать в воду нос и задерживать дыхание.

Игровая задача. Опустить нос в воду как можно быстрее

Игровые правила. Дети ставят руки на дно, ноги отводят назад. Нельзя задевать друг друга.

Ход игры. Дети встают полукругом. По сигналу «Раз, два, три нос в воду погрузи», слегка наклонившись вперёд, нужно опустить нос в воду как можно быстрее. Игра повторяется после подведения итогов.

##### **«Дровосек в воде».**

Дидактическая задача. Учить обучающихся погружать в воду лицо и задерживать дыхание.

Игровая задача. Наколоть дров.

Игровые правила. Дети ставят ноги на ширине плеч, руки прямые над головой взять в «замок». Сгибать ноги и руки нельзя при наклоне. Нельзя задевать друг друга.

Ход игры. Дети встают полукругом или у бортика в шеренгу. По сигналу «Колем дрова» нужно наклонить туловище вперёд, имитируя колку дров, как можно быстрее. Игра повторяется после подведения итогов.

##### **«У кого больше пузырей».**

Дидактическая задача. Учить обучающихся смело погружать в воду лицо и делать выдох в воду.

Игровая задача. Пустить много пузырей.

Игровые правила. Дети ставят слегка согнутые в коленях ноги на ширине плеч, руками опираются на плавательные средства. Нельзя задевать друг друга.

Ход игры. Дети встают полукругом или у бортика в шеренгу. Можно использовать плавательные средства (доски из пенопласта, надувные игрушки, мячи) для опоры. По сигналу «Раз, два, три, пузыри» нужно опустить лицо в воду и делать выдох как можно дольше. Игра повторяется после подведения итогов.

##### **«Насос».**

Дидактическая задача. Учить обучающихся смело погружать в воду голову и делать выдох в воду как можно дольше.

Игровая задача. Медленно надуть мяч насосом.

Игровые правила. Нужно погрузиться в воду полностью с головой.

Ход игры. Дети держаться за перила двумя руками. Можно использовать плавательные

средства (доски из пенопласта, надувные игрушки, мячи) для опоры. Преподаватель предлагает медленно надуть мяч насосом. По сигналу нужно медленно сесть в воду и делать выдох как можно дольше. Игра повторяется после подведения итогов.

#### **«Кто быстрее спрячется под воду».**

Дидактическая задача. Учить обучающихся смело погружаться в воду с головой.

Игровая задача. Спрятаться под воду.

Игровые правила. Ребенок должен полностью погрузить голову в воду.

Ход игры. Дети встают полукругом или у бортика в шеренгу. По сигналу (свистку) нужно сесть в воду как можно быстрее. Побеждает тот, кто быстрее всех погрузился в воду. Игра повторяется после подведения итогов.

#### **«Гонка крокодилов»**

Дидактическая задача. Учить обучающихся смело погружаться в воду с головой и передвигаться в воде.

Игровая задача. Обогнать всех крокодилов.

Игровые правила. Ноги выпрямлены назад, руки стоят на дне бассейна.

Ход игры. Дети встают у бортика в шеренгу. Преподаватель предлагает детям «превратиться» в крокодилов. По сигналу (свистку) нужно лечь в воду, опереться руками об дно, ноги выпрямить назад, голову опустить в воду и пройти как можно быстрее по дну на руках до противоположного бортика. Побеждает тот, кто быстрее всех дошёл до бортика.

#### **«Оса»**

Дидактическая задача. Учить обучающихся смело погружаться в воду с головой при необходимости.

Игровая задача. Спрятаться в воду от осы.

Игровые правила. Погружаться в воду нужно только при приближении осы.

Ход игры. Дети встают в круг. Преподаватель встаёт в центр круга с «удочкой» (на конце лески «оса») и начинает медленно кружиться. Обучающийся, к которому приближается «оса» должен немедленно задержать дыхание и погрузиться в воду. Когда «оса» улетит, встать. Побеждает тот, кто правильно и полностью выполнил задание, кого ни разу не заденет «оса».

#### **«Хоровод»**

Дидактическая задача. Учить обучающихся погружаться в воду с головой и задерживать дыхание на длительный срок.

Игровая задача. Нырнуть в воду.

Игровые правила. Погружаться в воду нужно только после того, как сосчитают до пяти.

Руки расцеплять нельзя.

Ход игры. Дети встают в круг и берутся за руки. Идут по кругу, говорят слова «Мы идём, идём, хоровод ведём, сосчитаем до пяти, ты попробуй нас найди. Раз, два, три, четыре, пять». После этих слов все ныряют в воду с головой. Побеждает тот, кто дольше всех продержался в воде с задержкой дыхания.

#### **«Пузырь»**

Дидактическая задача. Учить обучающихся смело погружаться в воду и задерживать дыхание на длительный срок.

Игровая задача. Сдуть пузырь и погрузиться под воду.

Игровые правила. Погружаться в воду нужно только после того, как все дети дойдут до центра круга и окажутся плечом к плечу. Нельзя расцеплять руки и тянуть руки рядом стоящих обучающихся.

Ход игры. Дети встают в круг и берутся за руки. По сигналу начинают отступать назад, говорят слова «Надувайся пузырь, надувайся большой, оставайся такой и не лопайся.

Лопнул пузырь ш-ш-ш-ш». После этих слов все идут в центр круга, ныряют в воду с головой. Побеждает тот, кто дольше всех продержался в воде с задержкой дыхания.

#### **«Спасатели»**

Дидактическая задача. Учить обучающихся многократно погружаться в воду с головой и передвигаться в воде в различных направлениях.

Игровая задача. Спасти игрушки.

Игровые правила. В воде нужно открывать глаза, чтобы увидеть игрушки. Нужно класть поднятые со дна игрушки только в свои корабли. Поднимать игрушки только руками.

Ход игры. Дети встают вдоль бортика в шеренгу. По сигналу преподавателя начинают собирать утонувшие игрушки со дна бассейна и кладут их в свои корабли. Побеждает тот, кто больше всех «спасёт» игрушек.

#### **«Поезд в тоннель»**

Дидактическая задача. Учить обучающихся передвигаться по дну бассейна в различных направлениях с задержкой дыхания и полным погружением в воду.

Игровая задача. Пройти в тоннель.

Игровые правила. Нужно ходить по дну в «тоннеле», не выныривая из воды.

Ход игры. Дети по сигналу погружают в воду голову и идут по дну бассейна в «тоннель».

Проходить в «тоннель» можно прямо, можно с поворотом направо или налево. Побеждает тот, кто больше прошёл «отсеков» (обручей) в «тоннеле».

#### **«Рыбак и рыбки»**

Дидактическая задача. Учить обучающихся смело передвигаться в воде в различных направлениях, полностью погружаться в воду при необходимости.

Игровая задача. Спрятаться от рыбака.

Игровые правила. И рыбак, и рыбки могут перемещаться в бассейне в любых направлениях. Рыбки должны прятаться от мяча под воду. Рыбак не имеет права «ловить» рыбку, которая погрузилась в воду с головой. Рыбак имеет право бросать мяч.

Ход игры. Рыбак должен мячом попасть в любую рыбку. Последний игрок становится рыбаком.

#### **«Переправа через круги»**

Дидактическая задача. Учить обучающихся многократно погружаться в воду, делать серию выдохов в воду.

Игровая задача. Преодолеть все препятствия на пути (переправиться быстрее соперника через все круги).

Игровые правила. Выныривать только в кругу

Ход игры. По сигналу обучающийся начинает серию погружений в воду с подныриванием под круги. Победит тот, кто преодолеет все круги или тот, кто быстрее всех переправиться на другой на другой конец бассейна